

A row of cigarettes with the word 'Temeki' overlaid. The cigarettes are arranged horizontally, showing their white filters and orange-tipped ends. The word 'Temeki' is written in a large, bold, yellow serif font across the center of the image.

Temeki

Темекі



Темекі - заңды түрде қолдануға болатын есірткі түрі. Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік. Темекі түтінінде 30-астам улы заттар бар: Никотин, Көмір қышқыл газы, Көміртек тотығы, Көгеретін қышқыл, Аммиак, Шайырлы заттар, Органикалық қышқылдар және басқалары. Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы, 384 мың тонна аммиак, 180 мың тонна никотин, 660 мың тонна темекі майы, 550 мың тоннадай иісті газ шығады.



- Сигареттің 1-2 қорабында никотинның өлімдік мөлшері бар. Темекішілді құтқаратыны, бұл мөлшердің организмге бірдені емес, бөлшектеніп түсетіні.
- **Шылым шегу** – зиян қызмет, оған күш салмай тастауға болмайды. Ол нағыз нашақорлық, және оны көбі шындап көңілдеріне алмайтыны, аса қауіпті.

Темекінің шығу тарихы

Темекінің шығу тарихы –
темекі Еуропа мен Азияға
15 ғасырда келген.
Алғашқы кезде
темекі тіс ауруына қарсы
қолданылатын дәрі ретінде
пайдаланылып жүрген.
Ресейде темекі тарту
дағдыға айналып, кең етек
жайған мезгіл – Петр
І патшалық еткен кез.



Темекінің зияны



- Ас қорытуға
- Асқа деген тәбетті қайтарады.
- Ас қорытуды қиындатады.
- Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- Асқазанда жара пайда болады.
- Ерін, тіл және өңеш рағына жол ашады.
- Тыныс алуға
- Темекі
- Жөтел және қақырық пайда болады.
- Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- Көмекей және өкпе рағына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден



Қан айналымына



- Тамырды қатайтады (атересклероз).
- Қол, аяқ тамырлары бітеді, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, шіруі) пайда болып, қол – аяқ кесіліп, кемтарлыққа дейін апарады.
- Миды қамдайтын тамырларды да қатайтып, салдануға себепші болады.
- Жүрек ауруларына, әсіресе жүрек бұлшық еті инфарктіне (жүрек ұстамасы) қолайлылық туғызады.
- Басқа да зардаптары
- Есте сақтау қабілетін азайтады.
- Көңілсіздікке душар етеді.
- Ұйқыны азайтады.
- Теріге әжім түсіреді.
- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тартпайтындар да уланып, мазасызданады.

Темекі түтініндегі зиянды заттар



- **Темекі түтінінде** никотин иіс газы, көгерткіш қышқыл, аммиак, формальдегид, т.б. зиянды заттар көп. Пәле (рак) ісігін асқындыратын бензопирен ерекше зиянды болып табылады. Шылым шегетіндер шылым шекпейтіндерге қарағанда пәле аурымен (өкпе 10 есе, көмей 6-10 есе, өңеш 2-6 есе) жиі ауырады. Олардан басқа өкпенің созылмалы қабыну, туберкулез, тыныс демікпесі ауруларына жиі ұшырайды. Шылым шегуші өзіне ғана емес, сондай-ақ айналасындағыларға да зиянды. Шылым шегілген бөлмеде бір сағат болған адам шылым шеккендей уланады. Бір адамның шылым шегуі көп адамды уландырады. Шылым шегуден әйелдер мезгілінен ерте қартайып, жүкті кезінде әр түрлі ауруларға жиі ұшырайды. Халықаралық санақ мәліметіне қарағанда шылым шегетін әйелдерден туған балалардың арасындағы өлім шылым шекпейтін әйелдерге қарағанда 40 пайызға жоғары.



Никотин қан тамырларының түйілуіне және олардың ішкі қабықшасының өзгеруіне себепші болады. Мұндайда қантамырлардың саңылауы тарылып, қан айналымы қиындайды, дене мүшелерін оттегімен және қоректік заттармен қамтамасыз ету және олардан зат алмасудың зиянды өнімдерін әкету нашарлайды. Шылым шегушілер арасында көп тараған ауру- стенокардия, мұнда жүрек қан тамырлары кеудені қатты ауыртатын әлсіздік пен ажал қатерін туғызатындай оқтын-оқтын түйілуі мүмкін. Стенокардия көбіне жүректің ауыр жарақаты миокард инфарктіге әкеліп соғады. Шылым шегушілердің басқа бір әдетті ауруы- ұстамалы ақсастық (эндартериит). Мұнда адам бірнеше ғана қадам жасап үлгереді, ал содан кейін бір немесе екі аяқ та ұйып, кенет ауырады. Тоқтаған соң бірнеше минуттан кейін ауырсыну басылады, бірақ әрі қарай жүруге ыңғайланғанда қайта пайда болады. Сөйтіп, осылайша жалғаса береді. Шылым шегу адам денесінің жетілу мүмкіндіктерін әжептәуір шектейді. Никотин дене күшін және бұлшықет сезімінің өткірлігін кемітіп, қимыл үйлесімділігін, шапшандықты және әсіресе төзімділікті нашарлатады. Спорт пен темекі бір-біріне қарама-қайшы.

Темекі туралы қызықты мәліметтер



- 1492 жылы 12 қазанда Христофор Колумб белгісіз аралдың (қазір Америка) жағалауына келіп тоқтағанда арал тұрғындары қонақтарға күнге кептірілген бүктеулі жапырақ ұсынады. Олар оны «петум» деп атаса керек. Колумбтың екінші саяхатынан соң табак дәні бірінші Испанияға, содан бүкіл жер бетіне тарап кеткен. Табактың кең таралуы – оның тәуелділік тудыру қасиетінде.
- Темекі түтініне ерекше «аромат» пен «дәм» беру үшін адам зәрінің құрамына кіретін урина дейтін химиялық компонент қолданылады;
- АҚШ-та темекі шегетін әйелдер саны (22%) шылым шегетін ер адамдар санына жетіп қалды (35%). Европада айырмашылық 20 пайыздай (46 пайыз ер адамдар, 26 пайыз әйел адамдар). Статистика бойынша темекі тартатын әйелдер саны шылым шегетін ер азаматтар санынан әлдеқайда аз.
- Шылым шегушілердің көбі Американың Кентукки, Индиана және Теннесси штаттарында тұрады екен.
- Жылдан жылға ең танымал темекі маркаларының өнімдерінде никотин мөлшері артуда.



- 970 жылы АҚШ президенті Никсон темекі қорапшаларында ескерту жазуларды қолдануды міндеттейтін және темекі өнімдерінің жарнамаларын телеарналарда жүргізуге тыйым салу туралы заңға қол қойды.
- Темекі – ең сатылмалы тауар. Жыл сайын әртүрлі елдерде 1 триллиондай «темекі» сатылады.
- АҚШ-тың темекі өндірісінің басты табыс көзі – темекі экспорты, яғни сыртқа сату. Американың өзіне қарағанда, басқа елдер американдық темекілерге толы.
- Бүкіл-әлемдің Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметтері бойынша, сатылымдағы темекінің 25 пайызы көшірме.
- Әрбір тартылған шылым өмірді 15 минутқа қысқартады. 13 секунд сайын темекі шегу салдарынан пайда болатын аурудан бір адам қайтыс болады, ал бір жылда – 2,5 млн адам қайтыс болады. Жыл сайын 12 миллион папирос пен темекі тартылады екен. Тұқылдардың (окурки) салмағы – 2 520 000 тонна болады екен.



● Назарларыңызға рахмет!!!