

Темекі



Тарихы

Әсері

Зияны

Шығыны

“Темекі” деген сөз Тобого деген арал атынан шыққан көрінеді. 1492 жылы 15 қазанда орталық Америка жағалауларына келген испан матростарының айтуынша, “tobacco” деген сөзбен жергілікті тұрғындар дәстүрлі темекі шегуге арналған үлкен кептірілген жапырақтарды атаған. 1959 жылы Португалиядағы француз елшісі Жан Нико Франция елінің ханшайымы Екатерина Медичиге үздіксіз бас ауруынан сауығуға көмектеседі деп темекінің жапырағы мен тұқымын сыйға тартады. Осыдан көп ұзамай – ақ, бүкіл Францияда темекі иіскеу сәнге айналды. Жан Никоның құрметіне өсімдік латынша “Nicotiana” деген атты иеленді, ал ХІХ ғасырдың басында одан бөлінетін алколоид “Никотин” деп аталды.



Темекінің әсері

Темекі тарту неғұрлым кен тараған зиянды әдеттердің бірі. Ол жасөспірімдердің бойында, көбіне өздерінің “есейгендігін” көрсетіп, ересектерге еліктеуінен туады. Темекінің құрамындағы негізгі әсер етуші зат – никотиннің шамалы қоздырушы әсері. Міне сол темекі тарту әдетін қалыптастыруға себепші болады. Никотиннің мұндай қасиеті халық арасында “темекі” адамды сергітеді, оның интеллектуалдық белсенділігін арттырады” деген қате пікір тудырған. Алайда никотиннің мұндай әсері организмге зиянын тигізіп төптеп келгенде нерв жүйесін әлсіретеді. Ойланып толғанатын сәттерде кейбіреулер үздіксіз темекі тартады, бірақ көңіл күйі көтерілудің орнына, ол никотинмен барынша уланады. (Басы ауырады, таңдайы кебірсиді, ұйқысы келеді.)

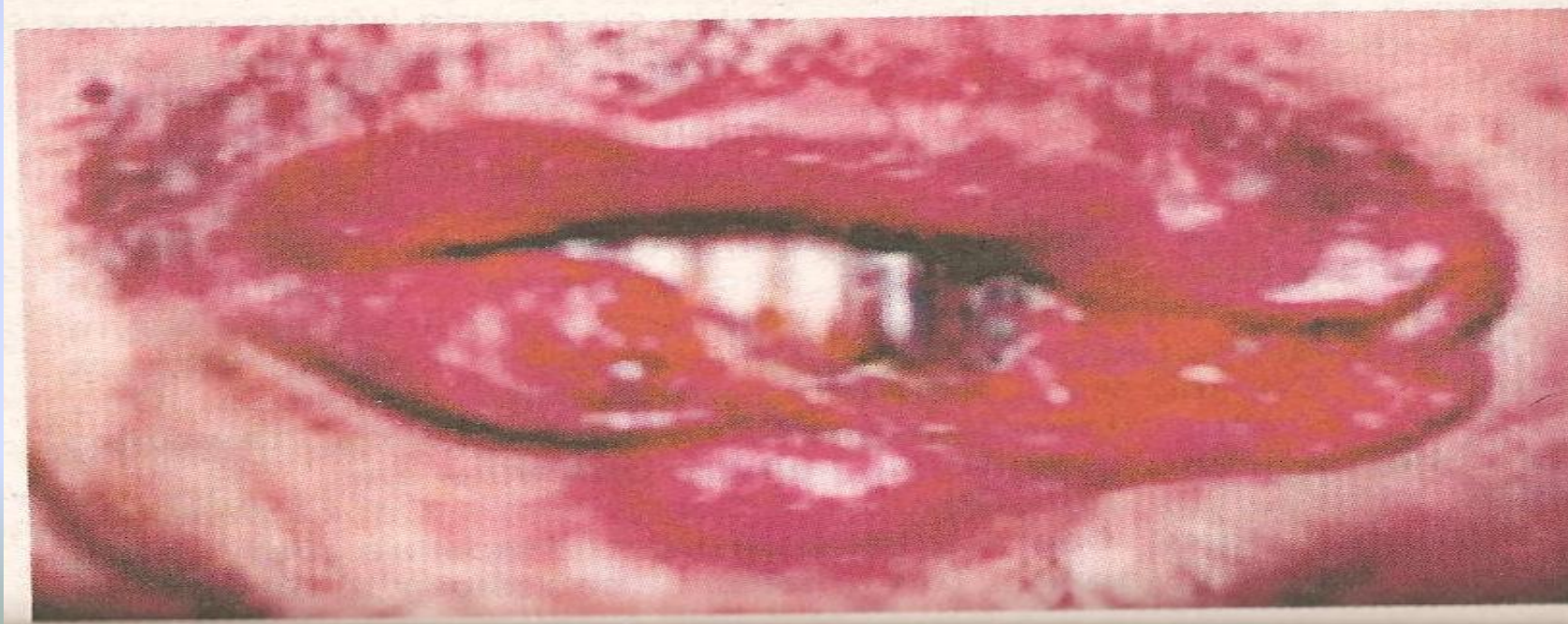
Темекіні тартуды көптен бері әдетке айналдырған адамдарда никотинді қажетсіну сезімі туады, яғни олар темекі тартуын қойса немесе кемітсе, көңіл қошы болмай өздерін ауыр сезінеді. Қалай болғанда да никотин және темекінің жану барысында шығатын басқа да заттар денсаулыққа зиянды әсер ететіндіктен, темекі шегуден бас тарту қажет.

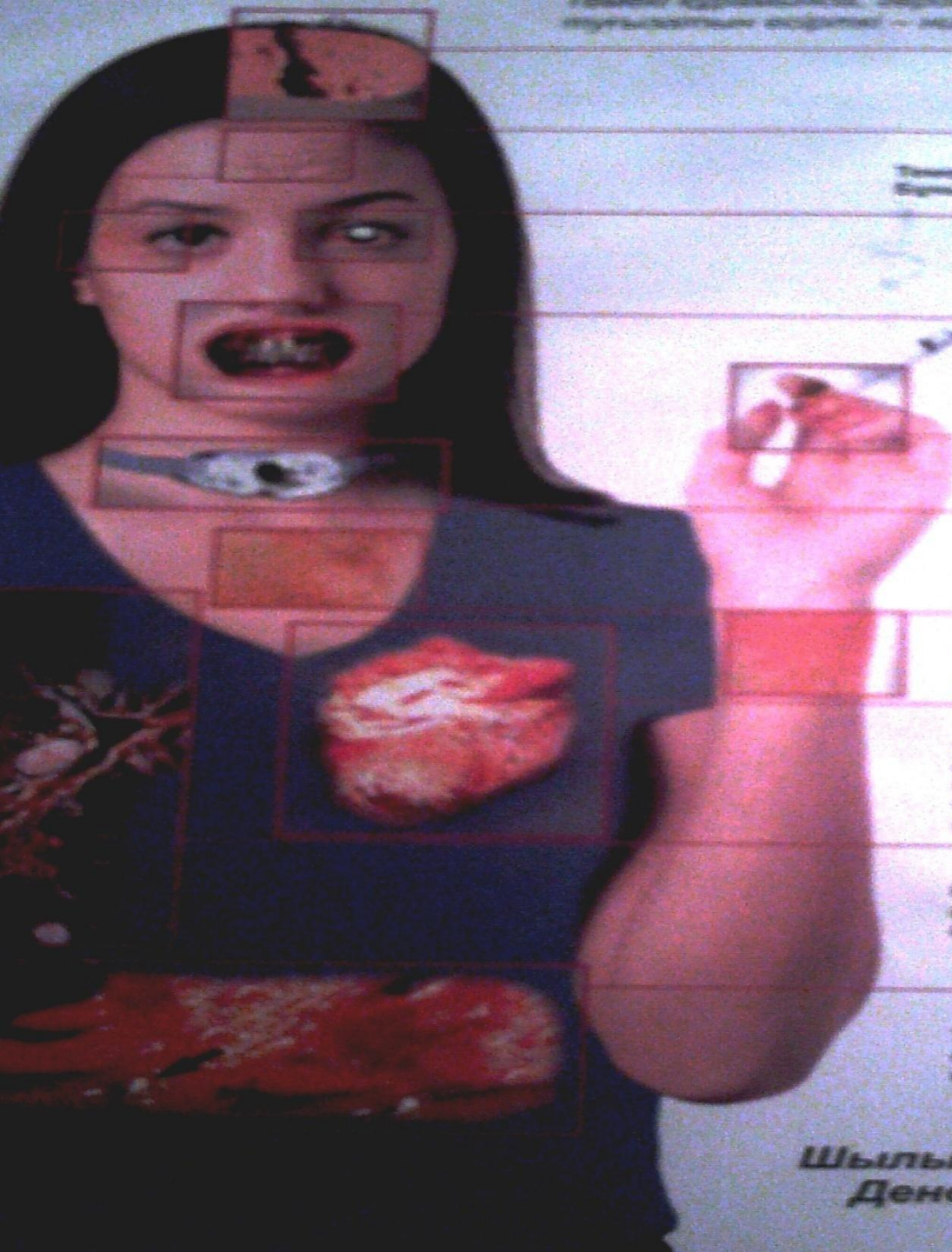
Темекі тартудың бастапқы кезінде – ақ тыныс алу және жүрек тамыр жүйелері қызметінің бұзылып, дене мүшелері мен ткандердің оттегімен қамтамасыз етілуінің нашарлай бастағаны (темекі артерия қанында оттегін тасымалдайтын гемоглобинге кері әсер етеді) байқалады. Темекі тартатындар жұқпалы ауруларға шалдыққыш мысалы, олардың араларында тыныс жолы ауруларымен ауратындар темекі тартпайтындарға қарағанда 4 есе жиі ұшырасады. Табиғи және өндірістік факторлардың қолайсыз әсеріне төзімсіз келеді. Темекі тарту жүрек тамыр жүйесінің тыныс алу және ас қорыту мүшелерінің ауруға шалдығу, қатерлі ісіктің пайда болу қауіпін тудырады





Ауыз ерін рагы





Темекі шегуден бас тартыңыз! — денсаулықтың алтын кішісі — мекеніміздің барлық азаматтарымыз үшін!

Қуықтанбауық

Темекі шегушілердің қуықтанбауық ауруымен ауыратынын білуі қажет. Бұл аурумен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Демішар

Темекі шегушінің денесінде қан айналымын баяулатып, бұл аурумен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Қапталық

Ол адамның денесінде темекі шегушінің, сарысуының аяқталуына әкеледі — қапталық аурумен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Ауыл ауыстыру қапталық ауруы

Темекі шегушінің денесінде ауыл ауыстыру қапталық ауруымен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Тері ауыстыру қапталық ауруы

Темекі шегушінің денесінде тері ауыстыру қапталық ауруымен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Өкпе қапталық ауруы

Бұл темекі шегушінің денесінде өкпе қапталық ауруымен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Псориаз

Темекі шегушілерде псориаз — бұл ауру тұлғаның, кәсіпкерлердің де ауыстыру қапталық ауруымен ауыратынын білуі қажет.

Жүрек ауруы

Темекі шегушінің жүрек талмасының басты себептерінің бірі болып табылады. Темекі түтінін бірінші рет ағуында оның жүрегінде тезірек соға бастайды, қан тамырлары тарылып, қан ағысымен кетіріледі.


Өкпе ауруы

Егер сіз темекі шегсеңіз, сізде өкпе қапталық ауруымен ауыратындардың саны өсіп келеді.

Асқазан жарасы

Темекі шегушілер асқазан жарасына байланысты ауыратындардың саны өсіп келеді.

Шылым шегуден бас тартыңыз. Денсаулықты таңдаңыз!



**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ
БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА**

CIGARETTES