

# 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.

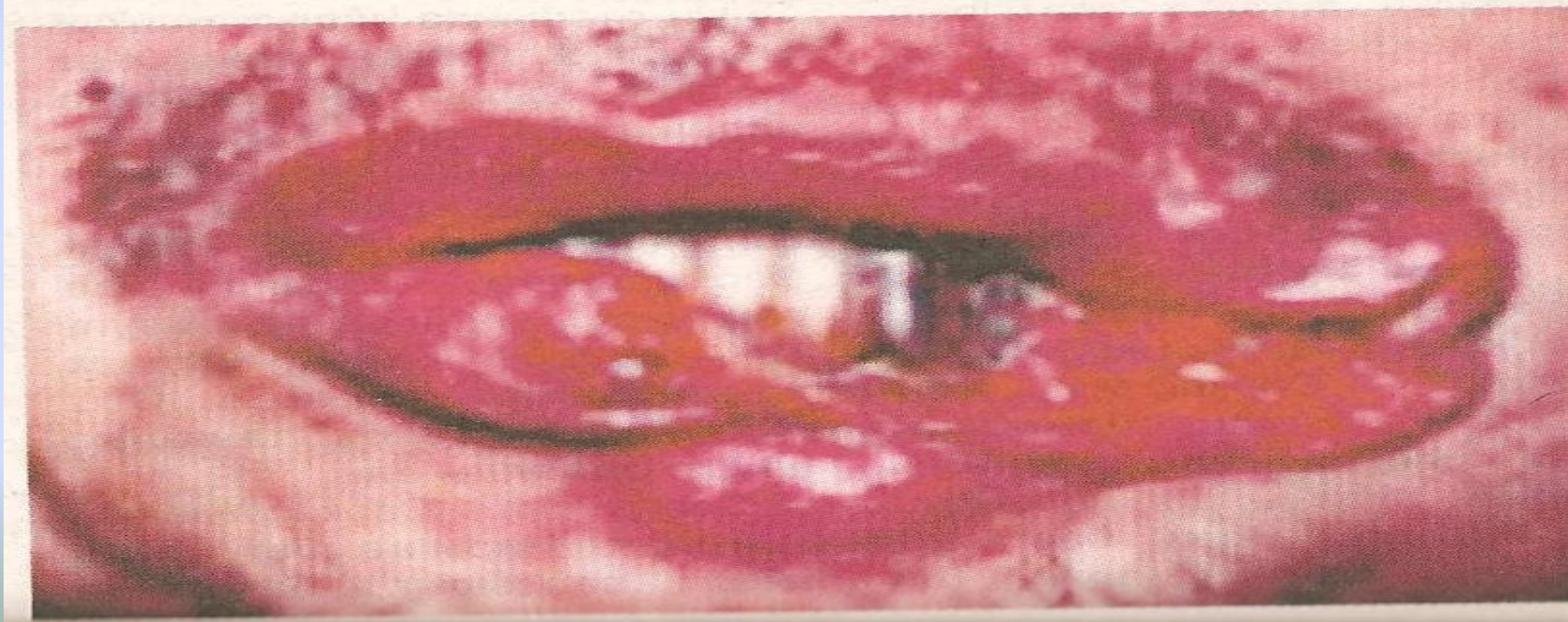
Темекі тартудың бастапқы кезінде – ақ тыныс алу және жүрек тамыр жүйелері қызметінің бұзылып, дене мүшелері мен ткандердің оттегімен қамтамасыз етілуінің нашарлай бастағаны (темекі артерия қанында оттегін тасымалдайтын гемоглобинге кері әсер етеді) байқалады. Темекі тартатындар жұқпалы ауруларға шалдыққыш 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



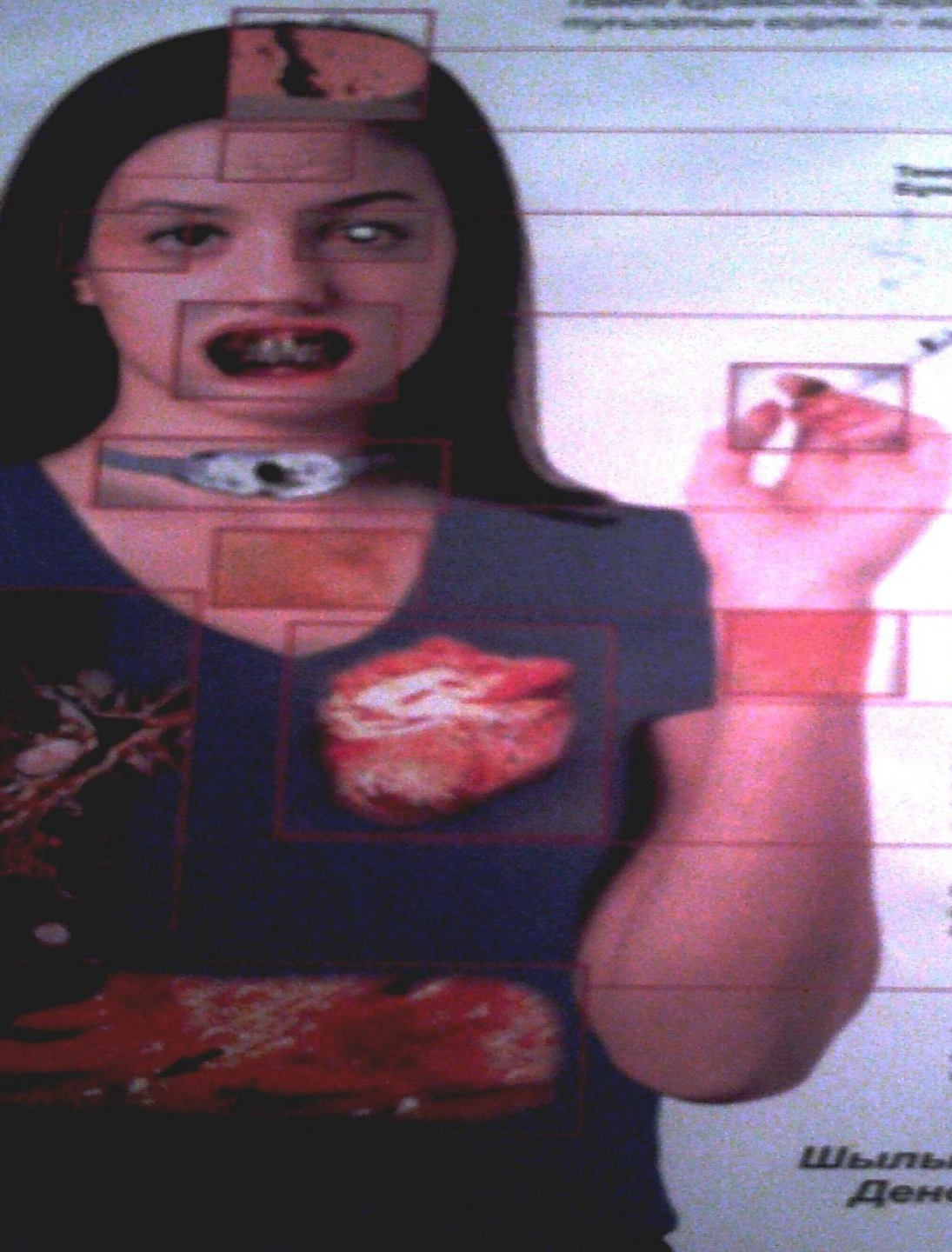




Ауыз ерін рагы







Темекі шегуден бас тартыңыз! – денсаулықтың алтын жолы.

**Қуыршақтың ауыруы**

Темекі шегушілердің қуыршағы темекінің зиянды заттарымен толығады. Бұл қуыршақтың ауыруына себепші.

**Шымыр**

Темекі шегушінің шымыры темекінің зиянды заттарымен толығады. Шымыр ауыруына темекі шегуіне себепші.

**Қанжарына**

Сіз қанжарына темекі шегсеңіз, шымырдың ауыруына себепшісіз. Қанжарына ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Ауыл ауыруына себепшісіз**

Темекі шегушінің темекі шегуі ауыл ауыруына себепшісіз. Ауыл ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Тері ауыруына**

Темекі шегушінің тері ауыруына темекі шегуіне себепшісіз. Тері ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Өкпе ауыруына**

Бас темекі шегушінің өкпе ауыруына темекі шегуіне себепшісіз. Өкпе ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Псориаз**

Темекі шегушілерде псориаз – қызыл тұлпар ауыруы, қызыл тұлпар ауыруының ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Жүрек ауыруы**

Темекі шегушінің жүрек ауыруына темекі шегуіне себепшісіз. Жүрек ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Өкпе ауыруы**


Егер сіз темекі шегсеңіз, сізде өкпе ауыруына себепшісіз. Өкпе ауыруына темекі шегуіне себепшісіз.

**Асқазан жарасы**

Темекі шегушілер асқазан жарасына байланысты ауырады. Асқазан жарасына темекі шегуіне себепшісіз.

**Шылым шегуден бас тартыңыз.  
Денсаулықты таңдаңыз!**





**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ  
БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА**

**CIGARETTES**