

Шылым шегудің алдын алу

Скачать/Жүктеу

Сабақтың мақсаты: адам анатомиясы мен физиологиясы тұрғысынан шылым шегудің денсаулыққа зиян екендігі жайлы алғашқы ұғымды қалыптастару :

- жеке бас пен әдеп мәдениетіне баулу

- алған білімді талдау өмірде қолдана білуге үйретуСабақ барысы

1. Ұйымдастыру

2. Сабақ тақырыбымен таныстыру

3. Шылым шегу жайлы біз не білеміз атты тест

1. Оқушылар барлығы сияқты болуы үшін шылым шегеді

2. Адам мазасызданған кезде шылым демалуға көмектеседі

3. Шылым шегетін адамдардың көпшілігі ләззат алып

тастағылары келмейді

4. Шылым шегу көп жағдайда жүрек ауруына себеп бола

алады

5. Жас өспірімдердің көпшілігі шылым шегуді кез-келген

уақытта қоя алады

6. Шылым шегуді әдетке айналдырмай тек қана қызық үшін

шегіп кейін қойғанның ешқандай қорқынышы жоқ

Жауаптары: 1-дұрыс 2-дұрыс емес 3-жоқ 4-ия 5-жоқ 6-жоқ

4. Шылым шегу барысында не нәрсе болады

Әңгіме. Шылым шегу барысында оның жартысы жанып кетеді жұтылатын түтіннің құрамында никотин көміртек тотығы синил қышқылының бөліктері және басқада сол сияқты химиялық заттар бар. Оның ішінде ең улысы –никотин оның уы ағзаға еніп әуелі тітіркендіреді одан соң жүйке жүйесінде әсер етеді қан тамырлары тартылып сілекей қабаты зақымданады. Егер де никотин көп мөлшерде ағзаға енсе дене тырысып өліп қалуы мүмкін

5. Ауаның жылу жолы атты кестемен жұмыс

Шылым шегуші түтінді ауыз арқылы жұтады сол кезде зиянды заттар шылым түтінімен бірге жоғары тыныс жолына түседі. Әдетте ондай нәрсе үйреншікті болғандықтан алғашында жөтел пайда болады бірақ егерде ш.ш тұрақталатын боса ағзаға енетін ауаны фильтрлеп өткізетін тітіркендіргіш кірпікшелер өледі. Зиянды заттар ағзаны тітіркендіріп көп жағдай да бронхиттің асқынған түріне әкеп соғады. Тыныс жолымен түтін бронха негіщне қарай жылжыған сайын никотиннің зиянды әсері күшейе түседі.

6. Шылым шегуге арналған көрнекілік құрал арқылы саймандық жұмыс жасау шылым шегуші адамның сөздік бейнесін құрастыру.

Тәжірибелік жұмысты орындау үшін қақпағы бар пластикалық шөлмек, ұзындығы 5 см. резина түтігі шиыршықталған мақта, шылым, шырпы, пластилин.

Пластикалық шөлмектің қақпағын түтін диаметріне сәйкес етіп тесу керек. Ол саңлауға түтін ұшының бір ұшын салып, жан жағын пластилинмен бітеу керек. Түтіннің бір жақ шетіне шиыршықталған мақтаны салып, екінші шетіне мақта салу керек. Қақпағын жауып шөлмекті қосып, ішінен ауаның жартысын шығару керек. Темекіні жағып, шөлмекке біртіндеп қысымды азацту керек. темекі түтіндей бастады.Шөлмек қабырғасы мен мақта шиыршықтарында смала жинала бастайды

Оқушыларға қойылатын сұрақ

Эксперименттен соң мақта шиыршықтары қандай болады Шөлмек қабырғалары ше Сіздердің ойларыңызша шылым шегуші адамның өкпесі қандай

-Шылым шегуші адамның сөздік бейнесін құрастыр

7.Сіздің өміріңіздің өкпеңізді бұзу қапіңіз бар атты ойын. (Сынып Зтопқа бөлінеді капитандардың сұрақтарына жауап береді Егер де сұраққа дұрыс жауап берілсе 10ұпай алады Жауап бермесе жауап беру құқығы келесі топқа өтеді)

Сұрақтар

1. ШШ кезінде адам өкпесіне түсетін газ жеңіл көліктің түтінінің құрамында болатын химиялық газбен бірдей Ол газ қалай аталады?

2. Ш Ш-нің өкпесімен қатар 2 –ші көп зақымданатын ағза мүшесі қалай аталады?

3. Тұрмыс өрттерінің басты себептері қандай Адам өліміне әкеп соғатын электро бұйымдар

4. Пассивті ш /ш дегеніміз не?

5. Жасөспірімдердің ш /ш –ден бас тартуының басты 3 себебін атаңыз?

8. Қортынды

ШШ-дің теріс салдарға әкеп соғатын себептерін атаңыз

1. тіл мен ерін сілемейлі қабаттарын зақымдайды

2. құрғақ жөтелдің болуы

3. ауыз құысының жағымсыз иістің шығуы

4. ауыз қуысының инфекциясы

5. иіс сезу қабілетінің нашарлауы

6. бет жүзді уақатынын бұрын әжім басу

7. тістердің сарғаюы

8. қалыпты тыныс алудың бұзылуы

9. түрлі ауруларға ағзаның қарсы тұру қабілетінің төмендеуі

Сонымен, шылым шегудің нәтижесінде адам өз көркін жоғалтып, денсаулығын бұзады

Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы Қазақстан

Республикасының 2002 ж. 10 шілдедегі № 340-II Заңы

(2007.19.06. берілген өзгерістер мен толықтыруларымен)

ҚР 2009 жылғы 18 қыркүйектегі № 193-IV Кодексімен күші жойылды

1-тарау. Жалпы ережелер (1-3 баптар)

2-тарау. Темекі бұйымдары туралы ақпаратқа (4-7 баптар)

қойылатын талаптар

3-тарау. Кәмелетке толмағандарды және темекі шекпейтіндерді темекі (8-9 баптар)

түтінінің әсерінен және темекі мен темекі бұйымдарын

пайдаланылудан қорғауға бағытталған талаптар

4-тарау. Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу саласындағы (10-11 баптар)

мемлекеттік бақылау

5-тарау. Қорытынды ережелер (12 бап)

Осы Заң темекі бұйымдарын өндіру, сату және тұтыну процесінде туындайтын қоғамдық қатынастарды реттейді, сондай-ақ азаматтардың денсаулық сақтау

құқықтарын қорғау мақсатында темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу жөніндегі негізгі шараларды белгілейді.

1-тарау. Жалпы ережелер

1-бап. Осы Заңның мақсаттары мен міндеттері

Осы Заңның мақсаттары мен міндеттері:

- 1) халықтың денсаулығын сақтау;
- 2) темекі бұйымдарын сатып алуға құқығы бар адамдар үшін жас шегін енгізу;
- 3) кәмелетке толмағандар арасында темекі шегушілікті болдырмау;
- 4) темекіні тұтынуға әуестіктің зиянды салдарлары, темекі шегушіліктен туындаған аурулар мен өлім-жітім туралы ақпарат тарату;
- 5) темекі шегушілікке

Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы

Күшін жойған

Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10 шілдедегі N 340 Заңы. Күші жойылды -
Қазақстан Республикасының 2009 жылғы 18 қыркүйектегі N 193-IV Заңымен

Мәтін

Ресми жарияланым

Ақпарат

Өзгерістер тарихы

Сілтемелер

Екі тілде

Көшіру

Қағазға шығару

Жинақталған:

МАЗМҰНЫ

Құжаттан сілтемелер

№

Құжат

Контекст

1 Дәрілік заттарды сынауды және (немесе) зерттеуді жүзеге асыратын аккредиттелген сынақ зертханаларының тізбесін бекіту туралы 1. Темекі бұйымдарын өндіруші темекі бұйымдарындағы никотиннің және шайырлы заттардың болуын зерттеуді өз есебінен, Қазақстан Республикасының заңдарына сәйкес тіркелген зертханаларда жүргізеді.

- 2 Жекелеген негіздер бойынша мемлекет меншігіне айналдырылған (айналдырылуы тиіс) мүлікті есепке алудың, сақтаудың, бағалаудың және одан әрі пайдаланудың кейбір мәселелері ... Қазақстан Республикасының аумағында қолданылатын стандарттар талаптарына сай келмейтін темекі бұйымдары Қазақстан Республикасының заң актілеріне сәйкес тәркіленуге және жойылуға тиіс.
- 3 Темекі бұйымдарын өндірушілердің есептерін ұсынудың ережесін бекіту туралы ...шығаруды ниет еткен, сатқан немесе өзге де түрде таратқан темекі бұйымдарының ингредиенттері туралы есепті жыл сайын 1 ақпанға дейін уәкілетті орган белгілеген тәртіппен табыс етіп отыруға міндетті.
- 4 Темекі бұйымдарының жекелеген түрлерінде никотин мен шайырлы заттардың болуына рұқсат етілетін шекті деңгейлерді бекіту туралы 2. Құрамындағы никотин және шайырлы заттар Қазақстан Республикасының Үкіметі белгілейтін рұқсат етілетін шекті деңгейден жоғары темекі бұйымдарын әкелуге, шығару мен сатуға тыйым салынады.
- 5 Темекі өнімдерін тұтынудың зияны туралы ескертудің мәтіндерін бекіту туралы ...аптамасында темекі шегудің зияндығы туралы ескертпе жазулар болуға тиіс. Темекі бұйымдарын тұтынудың зияны туралы ескертудің мәтінін уәкілетті орган бекітеді . Темекі бұйымдарының әрбір қорабындағы, қаптамасындағы ескертпе жазулар мынадай талаптарға сай болуға:
- 6 Темекі өнімдерін тұтынудың зияны туралы ескертудің мәтіндерін бекіту туралы ...ғы: "Он сегіз жасқа толмаған адамдарға темекі бұйымдарын сатуға тыйым салынады" деген жазу, сондай-ақ темекі шегудің зияндығы туралы уәкілетті орган бекіткен ескерту орналастырылуға тиіс.
- 7 Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Ескерту. Заңның күші жойылды - ҚР 2009.09.18. N 193-IV (қолданысқа енгізілу тәртібін 186-баптан қараңыз) Заңымен.
- 8 Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Ескерту. Заңның күші жойылды - ҚР 2009.09.18. N 193-IV (қолданысқа енгізілу тәртібін 186-баптан қараңыз) Заңымен.
- 9 Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің мәселелері 2. Уәкілетті орган темекі шегудің алдын алу және оны шектеу саласындағы қызметті Қазақстан Республикасының заңдарына сәйкес жүзеге асырады.
- 10 Қазақстан Республикасының Конституциясы 1. Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы заңдар Қазақстан Республикасының Конституциясына
- 11 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 2-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1

қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

12 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 2-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

13 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 8-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

14 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 8-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

15 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы ...ту. 2-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

16 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы ...ақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

17 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. Атауына өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

18 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. Атауына өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

19 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 4-бап

алып тасталды - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

20 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 4-бап алып тасталды - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

21 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 5-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

22 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Ескерту. 5-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңымен .

23 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы ...ту. 8-бапқа өзгерту енгізілді - Қазақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

24 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы ...ақстан Республикасының 2006.12.11. N 201 (2007 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі), 2007.06.19. N 264 (қолданысқа енгізілу тәртібін 2-баптан қараңыз) Заңдарымен .

25 Әкімшілік құқық бұзушылық туралы Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы Қазақстан Республикасы заңдарының бұзылуына кінәлі тұлғалар Қазақстан Республикасының заңдарына сәйкес жауапты болады.

Құжатқа сілтемелер

№

Құжат

Контекст

- 1 "Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы" Қазақстан Республикасы Кодексінің жобасы туралы 5) "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" 2002 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңы ;
- 2 "Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне көлік мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы" Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы 17. "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10 шілдедегі Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 15, 149-құжат):
- 3 "Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы" Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы 8. "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10 шілдедегі Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 16, 149-құжат):
- 4 "Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша толықтырулар мен өзгерістер енгізу туралы" Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы 4. "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" 2002 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 15, 149-құжат):
- 5 "Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша толықтырулар мен өзгерістер енгізу туралы" Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы 8. Қазақстан Республикасының "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" 2002 ж. 10 шілдедегі Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы 2002 ж., N 16, 149-құжат; 2006 ж., N 23, 141-құжат):
- 6 II-сайланған Алматы қаласы Мәслихатының 2003 жылғы 27 ақпандағы XXIV-сессиясының "Алматы қаласының аумағында сыртқы (көрнекі) жарнаманы орналастырғаны үшін ай сайынғы төлемнің мөлшермелерін бекіту туралы" шешіміне өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы 3. Қазақстан Республикасының "Темекі шегушіліктің алдын алу және шектеу туралы" 2002 жылғы 10 шілдедегі заңының 4 бабы 1 тармағының 1 тармақшасына сәйкес қосымшадағы мөлшерлемелер кестесінің 1.1., 2.1., 3.1., 4.1., 5.1., 6.1., 7.1., 8.1.тармақтары және қосымша...
- 7 Темекі бұйымдарын өндірушілердің есептерін ұсынудың ережесін бекіту туралы "Темекі шегудің алдын алу және оны шектеу туралы" Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10 шілдедегі N 340-II Заңының 6-бабына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:
- 8 Темекі бұйымдарының жекелеген түрлерінде никотин мен шайырлы заттардың болуына рұқсат етілетін шекті деңгейлерді бекіту туралы "Темекі шегушіліктің

алдын алу және оны шектеу туралы" Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 10 шілдедегі Заңына сәйкес Қазақстан Республикасының Үкіметі қаулы етеді:

9 Темекі өнімдерін тұтынудың зияны туралы ескертудің мәтіндерін бекіту туралы "Темекі шегудің алдын алу және шектеу туралы"»Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабын іске асыру мақсатында және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2003 жылғы 16 мамырдағы N 382 бұйрығына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:

10 Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы 5) "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" 2002 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңы (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 15, 149-құжат; 2006 ж., N 23, 141-құжат; 2007 ж., N 12, 88-құжат);

11 Қазақстан Республикасының заңнамалық кесімдерін іске асыру жөніндегі шаралар туралы 10 шілдедегі Заңы

12 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне салық салу мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы 10. "Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы" 2002 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 16, 149-құжат):

13 Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне жарнама мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы 7.»"Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы"» 2002 жылғы 10 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңына (Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2002 ж., N 15, 149-құжат; 2006 ж., N 23, 141-құжат):

Темекі жайлы



Сол жайлы ақпарат керек болып, орысшадан қазақшаға аударып, жинақтаған материал.

Кім білсін, біреу-міреуге керек боп қалады ма деген ой ғой...

Темекі шегу туралы ақиқаттар немесе сіз білесіз бе?

1) 1492 жылы 12 қазанда Христофор Колумб белгісіз аралдың (қазір Америка екенін білеміз ғой) 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.

2) Темекі түтініне ерекше «аромат» пен «дәм» беру үшін адам зəрінің құрамына кіретін урина дейтін химиялық компонент қолданылады;

3) 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.

4) Шылым шегушілердің көбі Американың Кентукки, Индиана және Теннеси штаттарында тұрады екен.

5) Жылдан жылға ең танымал темекі маркаларының өнімдерінде никотин мөлшері артуда.

6) 1970 жылы АҚШ президенті Никсон темекі қорапшаларында ескерту жазуларды қолдануды міндеттейтін және темекі өнімдерінің жарнамаларын телеарналарда жүргізуге тыйым салу туралы заңға қол қойды.

7) Темекі – ең сатылмалы тауар. Жыл сайын әртүрлі елдерде 1 триллиондай «темекі» сатылады.

8) АҚШ-тың темекі өндірісінің басты табыс көзі – темекі экспорты, яғни сыртқа сату. Американың өзіне қарағанда, басқа елдер американдық темекілерге толы.

9) Бүкіл-әлемдің Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметтері бойынша, сатылымдағы темекінің 25 пайызы көшірме.

10) 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.

11) Темекі құрамы: аммиак, көміртегі оксиді, концерогенді көмірсутектер(рак), радиоактивті элемент полоний 20, темекі қарамайы, мышьяк, калий. Фильтр осы заттардың 20 пайызын ғана ұстап тұрады.

12) Анлияда темекі тартуға кеткен уақыт үшін жалақыдан ақша ұстап қалады екен. Дания қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салған. Сингапурде темекі тартқан адамға 500 доллар штраф, әрі темекі өнімдеріне жарнама жоқ. Финляндияның дәрігерлері бір күн – 17 қараша, темекішілер жұмысқа темекісіз келуін белгілеген. Жапонияның Ваки қаласынның шешімімен, айына 3 күн темекісіз деп жарияланған. Франциядағы антитемекі бағдарламасынан кейін темекі тартушылар саны 2 млн адамға азайған.

13) Күніне тартылған 20 темекі жылына 300 рет өткен флюорографиямен тең.

14) 20 қараша – Дүниежүзілік темекіден бас тарту күні.



Темекі жайлы «Қияли түсініктер»:

1) Мода және «понт»

«Қияли түсінік»: егер ер азамат темекі тартса, онда ол нағыз ЕР, ЖІГІТ! Ал, егер қыз темекі тартса, онда ол өз-өзіне сенімді, әдемі әрі идеал! Шындығында ол солай ма? Шындығында: Темекі тартатын қыздың тісі сары, аузынан жағымсыз иіс шығады да тұрады, әрі саусақтар сары-қоңыр болып, тері өзінің табиғи сұлулығын жоғалтады. Оттегінің жетіспеуінен целлюлит пайда болады. Әлемнің психологтары темекіні әлсіз ерлер шегетінін дәлелдеген.

2) Артық салмақпен күрес

«Қияли түсінік»: Шылым артық салмақты жойып, сымбатты болуға көмектеседі. Тәбетті бәсеңдетуге көмектесіп, тәттіге, тамаққа, тағысын тағы дәмділерге қаратпайды.

Шындығында ол солай ма?

Шындығында: Жан-жағыңызға қараңыз, арық пен тырықтар ғана темекі тартады ма?

Айналада аузында темекісі бар, талай жылдар бойы темекі тартқан толық жандарды көреміз. Мынандай сөзді естігенсіз бе: «темекі тастай сала толып кеттім»? Бірақ, бұл жағдай никотиннің әсерінен емес. Темекі тартушының арықтайтын себебі, темекінің іш-құрылысқа кері әсері, гастрит, т.т аурулардың пайда болуы.

3) Ойлауға көмектеседі

«Қияли түсінік»: Әлемде темекі тартатын журналисттер, жазушылар, басқа да «ойшылдар» қанша? Мүмкін, сондықтан темекі, ойлауға себепші болатын шығар.

Шындығында ол солай ма?

Шындығында: Өзіңіз ойлаңызшы, түтінге толы бөлмеде қайдан ойлануға болады? Ауа тазарак болса, ойлану жеңілрек. Темекішінің түтікшелері кальций шөгінділерімен толып қалады, сондықтан қанайналым бұзылып, бүкіл ағзаны, соның ішінде миды, оттегімен қамтамасыз ету қиындайды. Бір ғана тұжырым: темекі тартатындардың интеллектуалдық потенциалы ақырындап төмендейді.

4) Антидепрессант

«Қияли түсінік»: Күйгелектеніп тұрғанда, өз-өзіне келудің бірден бір әдісі – шылым шегу. Темекі тартып отырып барлық қиындықтарды ұмытасың, жеңілдейсің. Өзінше бір психологиялық ынта. Шындығында ол солай ма?

Шындығында: Бірінші 3 минутта темекі тартқан адам тынышталып, өзіне-өзі келетін сияқтанады. Алайда, ол алдамшы сезім. Никотин, алкогольдей адам ағзасындағы қажетті заттар, витаминдер мен минералдарды жояды, соның ішінде жүйке жүйесінің нығаюына да көмектесетін пайдалы заттарды жояды. Сондықтан, адам ағзасының «тынышталдыратын, өз-өзіне келтіретін темекіге» ары қарай әсері – әлсіздік, шаршаңқы күй және оданда асып түсер күйгелектілік. Адам ағзасы одан сайын күйгелектене, жүйкесі жұқара түсіп, никотиннің жаңа бір үлесін сұрайды.

5) Зиянсыз әдет

«Қияли түсінік»: Әлемде болып жатқан зиянкестіктердің қасында темекі шегу дегеніміз – мұхиттағы бір тамшыдай емес пе, одан қорқатын не бар. Және де темекіден құтылудың ешқандай қиыншылығы жоқ қой. Шындығында ол солай ма?

Шындығында: Темекінің сіздің денсаулығыңызға анық және білдірмей төндіріп тұрған қаупі бар. Темекі – біздің елеусіз жауымыз. Өзіңіз ойлап қараңызшы, денсаулық сақтау Министрлігі әрбір темекі қорабына «Темекі шегу сіздің денсаулығыңызға зиянды» деп ашып жазған, ондай сақтандыру шаралары басқа кез келген тағамға жазылған емес, егер сізге, «мына тағам уланған десе» сіз сол тағаммен тамақтанар ма едіңіз, әрине жоқ.

<http://balgyrgan.wordpress.com/>

Темекінің адам ағзасына зияны туралы қазақша реферат Қазақша Құттықтау - Тілектер жинағы, Мақал - Мәтелдер жинағы, Қазақша Тақпақтар жинағы, Фильм Қазақша, Ашық сабақтар жинағы, Қазақша Анекдоттар жинағы, Қазақша Клип, Шығармалар жинағы, Қазақша Рефераттар жинағы, Қазақша Баталар жинағы, Қазақша Өлеңдер жинағы Темекінің адам ағзасына зияны Темекіні тұтатқаннан кейін, оның құрамындағы улы заттар, шылым шегу арқылы өкпеге енгеннен кейін денсаулыққа айтарлықтай қауіп төндіреді. Ол улы заттар, ауыз және өкпе арқылы қанның құрамына өтеді. Бұл заттарды үш топқа бөледі: никотин, смола заттары және ысты газ. Сонымен қатар темекі түтінінде синилдік қышқыл, канцерогенді және радиоактивті изотоптар бар. Бұл заттардың ішіндегі бәріне белгілісі – никотин. Ол өкпеден қанайналым мүшелеріне өтеді де басқа әртүрлі органдарға жағымсыз әсерін тигізеді. Никотин – улы, оны үлкен мөлшерде қолданғанда: тамыр соғуын жиілетеді, басты айналдырады, вестибулярлық аппараттың жұмысын бұзады, салқын тер шығып, құсықты тудырады және адам бозарып кетеді. Никотин темекі өсімдігінен шыбын-шіркейлерден қорғалу үшін синтезделеді, сондықтан оны табиғи инсектицид деп те атауға болады. Егерде құстың (торғайлар немесе көгершіндердің) тек тұмсығына ғана никотинмен суланған шыбықты апарсаңыз-ақ болғаны олар өліп қалады. Үй қояны $\frac{1}{4}$ никотин тамшысынан, ал ит $\frac{1}{2}$ никотин тамшысынан өліп кетеді. Адамды өлтіруге никотин мөлшері 50-100 мг болса- ақ жетіп жатыр, немесе 2-3 тамшысы да жеткілікті. Бұндай мөлшердегі никотин 20-25 сигаретті тартқаннан кейін-ақ адамның қанының құрамында жиналады. Шылым шегіп жүрген адам не себептен бірден өліп кетпейді, себебі, ол сигаретті біртіндеп, ұзақ уақыт шеккендіктен тез өлуге душар болмайды. Оның тағы бір себебі темекінің құрамындағы никотиннің бір бөлігін басқа бір улы зат формальдегид нейтралдайды. Шылымды ылғи тартудың салдарынан, өлімге апармайтын мөлшері, никотинге деген әдетті тудырып, шылым шегуге құмарлықты тудырады. Никотин адамның дене мүшелеріндегі зат алмасу құбылысына қатысып, бөлінбес бір бөлігі болып қалыптасады. Бірақ, егер бір реттік шылым шеккенде адам никотиннің көп мөлшерін алса, ол өлімге себеп болады. Улы заттар қан арқылы адам организміне бар-жоғы 21-23 секундта айналып өтеді. Егер шылымшы сигаретті ұзақ сорып тұрмаса, онда никотин тіл және жақтың шырышты қабығы арқылы қанға өтеді. Жыл сайын дүние жүзінде темекі шегудің салдарынан 4 млн. адам қайтыс болады екен. Бүгінде жер шарында 1,2 млрд. адам темекі шегетін көрінеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының дерегі бойынша, 1997 жылы темекіден 3 млн. адам қайтыс болған болса, бұл көрсеткіш жыл сайын 33 пайызға өсіп отырған. Ал, Қазақстанда қазіргі уақытта 5 миллионға жуық адам темекі шегеді екен. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының есебіне жүгісек, егер жағдай өзгермесе, онда таяу жылдарда жарты миллиард адамның түбіне темекі жетуі мүмкін көрінеді. Темекі тартатын адам күніне орта есеппен 200 рет, айына 6 мың рет, жылына 72 мың рет ішке түтін сорады. Қызығы сол, темекі шегуді о баста «ойнап» бастаған 100 адамның 80-і біртіндеп тұрақты шылымқорға айналады. Қазір темекінің мыңнан артық зияны бар екені мәлім болып отыр. Сондықтан, темекі шекпейтіндер оған жоламай-ақ қойсын, шылымқорлар одан құтылудың жолын қарастырсын. Темекіде

смола заттарының көп мөлшері болады. Ол заттар шылым шеккенде дене мүшелеріне жеңіл түрде өтіп кетеді. Егерде адам күніне бір пачкі сигарет тартатын болса оның өкпесіне 700 гр смола түседі, оның құрамында 100-ге жуық әртүрлі канцерогендік заттар бары анықталған. Ол канцерогендік заттардың (қатерлі ісік тудыратын заттар) ішіндегі ең қауіптісі бензпирен болып есептеледі. Темекі түтінінің радиоактивті заттары өкпе талшығында, сүйек мүжигінде, лимфа түйіршіктерінде, ішкі бездерде жинақталады да айлап мейлі жылдап, ұзақ уақыт бойына сыртқа түзіліп шықпай, өздеріне сай зиянды әсерлерін жалғастыра береді. Темекі радиоизотоптарынан әсіресе полоний-210 және қорғасын-210 қатерлі ісіктерді тудыратын ең басты улы заттар болып табылып отыр. Бұл заттар темекі шегушілердің генетикасын зақымдайтын ең негізгі себептер. Адамды 200 рет рентгенге түсіргенде денеге өтетін радиациялық мөлшерді, адам күніне 20 сигарет тарту арқылы-ақ қабылдап жатады. Шылым шегудің зияны туралы бірнеше қызықты оқиғалар: • Темекінің түтіні автомилдердің шығаратын зиянды заттарынан да 4-есе көп зиянды болады. • Бір куб миллиметр темекі түтіні 3 млн. ыстың бөлшектерін құрайды. • Әрбір сигарет денедегі 25 мг С витаминін нейтраліздейді, бұл дегеніміз бір апелсиннің құрамындағы С витаминіне тең болады. • Герман ғалымдарының зерттеуінше бір сигарет адам өмірін 12 минутқа кемітеді. • 20 сигар тарту арқылы, адам күніне бір сигареттің түтінінен 580-1100 есе артық кір ауамен дем алғандай болады. • Темекі тартатын адамның өкпесі темекінің түтінінен смолаға ұқсап кетеді. Бір жылда темекі тартқыш адамның өкпесіне 800 г. темекі смоласы жиналады. • Егерде адам 15 жасынан бастап темекі тартса оның өмір сүру жасы 8 жылға қысқарады. 15 жасында темекі тарта бастаған адамдар 5 есе көп өкпе қатерлі ісігінен қайтыс болады, 25 жасында темекі тарта бастаған адамдарға қарағанда. Темекі – адам денсаулығына қауіптілігімен қатар өзіне тәуелді ететін өнім. Ашығында темекіні тастау адамның мықты ниетіне, ерік-күшіне, сабыр-төзіміне көп байланысты. Әсілінде, адамдардың нәпсісіне тыйым сала білетін ең тамаша уақыт – ораза ұстайтын қасиетті рамазан айы. Ораза ұстаған адамның күні бойы темекі тартпағанына қарағанда, біраз сабыр көрсетіп, басқа кездерде де осы күйін жалғастырса, бір ай ішінде темекі дертінен құтылуға болады. Егер темекіні тастасаңыз: • 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қаупі азаяды. • 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адаммен теңеседі. • 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді. • 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды. • 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды. • 10 – жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қаупі темекі шекпеген адамдікмен теңеседі. • 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады. Арақ ішу және нашақорлық, сонымен бірге темекі тартудың зиянды әсерлерінің негізінде оған адамның денесі тез үйреніп кетіп, одан арылу өте қиын немесе арылу мүлде мүмкін емес жағдайға душар етіп, бүгінгі таңда үлкен қасіретті мәселелерді тудырып жатыр.

Источник: <http://bilimkozy.idhost.kz/337-temekn-adam-azasy-na-ziyany.html>