**Темекінің зияны**

1-жүргізуші:

Армысыздар, қүрметті ұстаздар, оқушылар және қадірлі қонақтар. Бүгінгі «Темекінің зияны атты» іс-шарамызға қош келдіңіздер.

Темекі ең алғаш Еуропа мен Азияға 15 ғасырда келген. Алғашқы кезде темекі тіс ауруына қарсы қолданылатын дәрі ретінде қолданылған. Темекі түтінінің құрамында 12 000 жуық заттар мен химиялық қосылыстар бар. Оның 196 — улы және 14 [наркотик](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA" \o "Наркотик) тәріздес. Темекі құрамында: диоксид көміртегі 45-65 мг, монооксид көміртегі 10-23 мг, бутадиен 0,025-0,04 мг, бензол 0,012-0,05 мг, формальдегид 0,02-0,1 мг, ацетальдегид 0,4-1,4 мг, метанол 0,08-0,18 мг, никотин т.б.

2-жүргізуші:

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 тарааған ауру- стенокардия, мұнда жүрек қан тамырлары кеудені қатты ауыртатын әлсіздік пен ажал қатерін туғызатындай оқтын-оқтын түйілуі мүмкін. Стенокардия көбіне жүректің ауыр жарақаты [миокард](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B8%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1" \o "Миокард (мұндай бет жоқ)) 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, шапшаңдықты және әсіресе төзімділікті нашарлатады. Спрот пен темекі бір-біріне қарама-қайшы.

Презентация: Берекетов Бахадыр Ахметұлы «Темекінің құрамы» атты презентациясын қорғау

3-жүргізуші: Темекі жайлы қызықты мәліметтер:

* 1492 жылы 12 қазанда [Христофор Колумб](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%80_%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B1" \o "Христофор Колумб) белгісіз аралдың (қазір [Америка](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0)) 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.
* 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.
* Англияда темекі тартуға кеткен уақыт үшін жалақыдан ақша ұстап қалады екен. [Дания](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) 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.
* Күніне тартылған 20 темекі жылына 300 рет өткен [флюрографиямен](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%BB%D1%8E%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1" \o "Флюрография (мұндай бет жоқ)) тең.
* 20 қараша – Дүниежүзілік темекіден бас тарту күні.

Видео: Темекіге қатысты қызықты ақпараттар

4-ші жүргізуші: Темекінің зияны: ас қорытуға, асқа деген тәбетті қайтарады, ас қорытуды қиындатады, тісті сарғайтып, ауызды сасытады, асқазанда жара пайда болады, ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады, Жөтел және қақырық пайда болады, созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.

*Көмекей және өкпе рагына 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, есте сақтау қабілетін азайтады, ұйқыны азайтады, теріге әжім түсіреді.

5-ші жүргізуші: Қорытынды

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының есебіне жүгінсек, 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.

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.

**Темекі түтіні**нде [никотин иіс газы](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%B8%D1%96%D1%81_%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D1%8B&action=edit&redlink=1), [көгерткіш қышқыл](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D3%A9%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BA%D1%96%D1%88_%D2%9B%D1%8B%D1%88%D2%9B%D1%8B%D0%BB), [аммиак](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D0%B0%D0%BA), [формальдегид](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B4), т.б. зиянды заттар көп. [Пәле (рак) ісігін](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D3%99%D0%BB%D0%B5_(%D1%80%D0%B0%D0%BA)_%D1%96%D1%81%D1%96%D0%B3%D1%96&action=edit&redlink=1" \o "Пәле (рак) ісігі (мұндай бет жоқ)) асқындыратын [бензопирен](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD&action=edit&redlink=1" \o "Бензопирен (мұндай бет жоқ)) ерекше зиянды болып табылады. Шылым шегетіндер шылым шекпейтіндерге қарағанда пәле аурымен ([өкпе](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D3%A8%D0%BA%D0%BF%D0%B5" \o "Өкпе) 10 есе, [көмей](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D3%A9%D0%BC%D0%B5%D0%B9" \o "Көмей) 6-10 есе, [өңеш](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D3%A8%D2%A3%D0%B5%D1%88" \o "Өңеш) 2-6 есе) жиі ауырады. Олардан басқа өкпенің [созылмалы қабыну](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D1%8B%D0%BB%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B_%D2%9B%D0%B0%D0%B1%D1%8B%D0%BD%D1%83&action=edit&redlink=1" \o "Созылмалы қабыну (мұндай бет жоқ)), [туберкулез](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%B7), [тыныс демікпесі](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D1%8B%D0%BD%D1%8B%D1%81_%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BA%D0%BF%D0%B5%D1%81%D1%96&action=edit&redlink=1" \o "Тыныс демікпесі (мұндай бет жоқ)) 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.