

- ✚ Тамекинин түтүндө улуу, ракты алып келүүчү жана гендерди өзгөртүүчү 4000 химиялык заттардан турат.
- ✚ Тамекинин түтүнүнүн 20%ын гана аны тарткан адам жутат, калганы айланасындагыларга тиешелүү болот.
- ✚ Шаардагы пик убактагы абага салыштырмалуу, тамекинин түтүнү менен толгон бөлмөдөгү абанын курамында зыяндуу заттар көбүрөөк болот.

**Сиздин тамекиңиз Сиздин туугандарыңыздын жана жакындарыңыздын ооруларынын көпчүлүгүнүн себеби!**

**Тамекини ташта, өзүңдүн жана жакындарыңдын ден соолугун сакта!**

**Жардам багыты:**  
**[www.help.kg](http://www.help.kg)**

**Тел.: 08000 111 1 111**

**Кыргыз Республикасынын бүткүл аймактарынан ТЕЛЕФОН ЧАЛУУ АКЫСЫЗ!**



**Тамекини таштап,  
ден соолукту утуп ал!**

Буклет



Campaign for Tobacco Free Kids  
каржылоосу аркалуу орус тилинде,

Кыргыз-Швейцария-Швеция саламаттык сактоо проектинин каржылоосу аркалуу кыргыз тилинде



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Swiss Cooperation Office in the Kyrgyz Republic  
Кыргыз Республикасындагы Кызматташтык боюнча Швейцариялык Бюро  
Швейцарское Бюро по сотрудничеству в Кыргызской Республике



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Swiss Red Cross  
Швейцарский Красный Крест



Республикалык ден соолукту чыңдоо борборунун тамекиге каршы күрөшүү бөлүмүнүн техникалык жардамы менен,



Коомдук Саламаттыкты сактоо фонду тарабынан орус жана кыргыз тилдеринде иштелип чыгарылды



**Тамеки же Ден соолук?  
Тандоо Сиздин колуңзда...**

**Тамекиге байланган фактылар жана сандар**



## Тамекинин колдонулушунун эпидемиясы

- ✚ Эгерде 2002-ж. тамеки буюмдарын (насвайды кошкондо) Кыргызстандын 18деги жана андан өйдөкү калкынын 23%ы колдонсо, 2005-ж. ушул эле топтун 28%ы колдонгон. 2002-ж. ушул эле жаштагы эркектердин 47%ы ал эми 2005ж. алардын саны 58%га чейин чоңойгон.
- ✚ 18 жаштан өйдөкү эркектердин 8%ы насвайды колдонот (2005-ж. боюнча), алардын 75%ы элет жергесинде жашаган эркектер, мунун ичинен 70%ы Баткен облусунун тургундары.
- ✚ Элет жергесинин 31%ы жашоочулары тамекини колдонсо, шаардык жарандардын арасында 25%ы тамеки буюмдарды колдонушат. Айылдыктардын 63%ын жана шаардыктардын 51%ын тамекини колдонго эркектер түзөт.
- ✚ Тамеки тарткан аялдардын 74%ы шаардын жашоочулары, алардын көбүнчөсү 25-34 жаш курактагылар.
- ✚ Кыргызстандын 13-15 жаштагы окуучуларынын 20%ы тамекиден иштелип чыгарылган буюмдарды колдонуп көрүшкөн.
- ✚ Мектептин 13-15 жаштагы окуучуларынын 7,4%ы тамеки буюмдарын ар дайым колдонушат; Жүргүзүлгөн сурамжылоо боюнча Кыргызстандын мектеп окуучуларынын 83,9%нын ата-энелери тамеки тартышат (65,8%- окуучулардын аталары жана 34,2%- энелери).

## Бир куту тамеки күнүнө чоң сандарды пайда кылат...

Тамеки таштоону же улантууну ойлонуп жүргөн адамдар өз жашоосундагы белгилүү шарттарды эсепке салуу менен чечим кабыл алат. Балким чечим кабыл алуу учурунда калькуляторду колдонуу керектир, анткени санап көрсө тамекинин зыяны өтө чоң сандарды пайда кылат:

- ✚ Жүрөктүн ашыкча 10 млн. жолу согушу.
- ✚ Күнүнө бир куту 10 жылда 3650 куту тамеки дегенди түшүндүрөт, тамекинин түтүнү өпкөнү 500дөн 700 жолу толтурат.
- ✚ Эгерде бир даана тамеки мүнөтүнө жүрөктүн согушунун санын 15ке көбөйтсө, тамеки тартуунун натыйжасында анын үстүнө кошумча 10 млн. жүрөктүн согушу кошулат.
- ✚ 10 жылда тартылган тамекинин орточо саны 73 000 түзөт. Эгерде аларды бир сызыкка тизип чыкса, ал сызыктын узундугу 6,2 км болот. Ал тамекилерден Сиздин өпкөңүзгө 1 кг чайыр кирет. Ал чайырдын бир нече бөлүгүн Сиз жетөлгөндө сыртка чыгарасыз, бирок калганы өпкөгө ичинду калат.
- ✚ Күнүнө 20 тамеки чеккен адам 20 жылдын ичинде өпкөсөнө тамекинин түтүнү менен кошо 6 кг ыш киргизет.

## Эки жылдын ичинде таңкы саат 8ден түн жарымга чейин

Ар бир тамеки 10 мүнөт убакытты алат, эгерде сигарета менен ширенке сатып алган убакытты, аны тарткан жерге барган жана тарткан убакытты эсептесеңиз, анда:

- ✚ Бир куту сигареттерди күнүнө 3,5 саатты ээлейт, 10 жылдын ичинде Сиз аларды 73 миң жолу тартып, ага 12 775 саат коротосуз.
- ✚ Эгерде Сиз ошол 73 миң сигареттерди ар бир он минут сайын жаңысын күйгүзүп, суткасына уйкуга кеткен 8 сааттан тышкаркы убакыттыңызды ага коротсоңуз, анда сиз күнүнө 16 саат коротуп, 2 жыл тынбай сигареттерди тарткан болосуз. Бул Сиздин ар бир **10 жылдын 5- жылын сигареттер менен жоготконуңузду билдирет**

Тамеки тарткан адамдар тамактанууга, уктоого жана маектешүүгө караганда тамекини көбүрөөк колго алат, бир топ учурларда аны ойлонбостон жасашат. Мисалы үчүн, орточо денгээлде тамеки тарткан адам:

- Күнүнө 200 жолу тамекини оозуна алат (бир тамекини 15 жолу), же болбосо
- айына 6 миң жолу,
- жылына 72 миң,
- 15 жылдын ичинде 2 млн.дон ашуун.

**Бул фактылардын үстүнөн терең ой жүгүртүүңүз зарыл**