

## Эгер Сиз тамекини таштасаңыз, анда:

- 20 мүнөттөн кийин артериялык кан басым жана тамырдын кагуусу өз калыбына келет.
- 8 сааттан кийин кандагы никотин менен истүү газдын деңгээли 2 эсе төмөндөп, кычкылтектин деңгээли нормага чейин көтөрүлөт.
- 24 сааттан кийин истүү газы организмден толугу менен чыгарылат. Миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу төмөндөйт.
- 48 сааттан кийин организм никотинден тазара баштайт.
- 48 сааттан кийин организмдин жыт сезүү жөндөмдүүлүгү жакшырат.
- 72 сааттан кийин өзүн жакшы сезүү байкалат.
- 2-12 жумадан кийин кандын айланышы жакшырат.
- 3-9 айдан кийин өпкөнүн функционалдык резервдери 30%га көбөйөт.
- 1 жылдан кийин миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу 50%га төмөндөйт.
- 15 жылдан кийин миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу тамеки чекпеген адамдыкы менен теңелет.



**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 колунузда...**

**Тамеки тартуу тез  
картайтат!**



## Тамекинин түтүнү

- Терини кургатат, ал ыкчамдуулугун жоготот, териде оорукчал адамдардыкындай, таза эмес сары түстөр, мөөнөтүнөн эрте бырыштар, айрыкча көздүн жана ооздун тегерегинде пайда болот;
- Көздүн астынын тез-тез көгөрүп жана шишип кетишине алып келет;
- Кан тамырлардын ичкерип кетиши териге кычкылтектин жана керектүү азыктардын жетишин азайтат;
- Терини коргоочу А витамининин запастарын азайтат;
- Таза теринин негизги компоненти - коллагенди буза турган ферменттердин синтезин көбөйтөт;
- Мөөнөтүнөн эрте чачтын түшүүсүн (таз болушун) жана агаруусун тездетет;
- Эстрогендерди (аялдардын жыныстык гормондору) азайтып аял заттын мөөнөтүнөн эрте климакса кабылышына жана сулуулугун жоготушуна алып келет;
- Дене, акыл-эс ишмердүүлүгүн жана жыныстык жашоого болгон кызыкчылыгын төмөндөтөт.
- Иммуниетти төмөндөтүп, оор жана өнөкөт оруулардын тез-тез пайда болушунун себеби болот;

**Бул Сиздин тандооңузбу?**

## Тамеки таштоонун пайдасы:

- Организмге никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотанын, жаралантуучу жана канцерогендүү заттардын кирүүсү токтойт.
- Организмдин эскирүүсү жана картаюусу токтойт.
- Дененин жана акыл-эс ишмердүүлүгү жогорулайт, импотенция жоголот.
- Даам жана жыттарды сезүү өз калыбына келет.
- Беттин жана теринин өңү калыптанып, аларда болгон бырыштар азайат.
- Иммуниет өз күчүнө келет.
- Эң башкысы, Сиз ден соолугуңузду чыңдайсыз да, өлүмгө алып келүүчү коркунучтуу оорулардан алыс боло аласыз.



## Тамекини таштоо үчүн берилүүчү кеңештер

- Тамекини азыраак тартууга аракет кылыңыз, күнүнө канча тамеки тартканыңды санаңыз, ар кийинки күнү мурдагыдан азыраак тартканга аракет кылыңыз;
- Күнүнө тамекинин санын азайтып, түтүнүн терең албаңыз;
- Тамекини ач карын, айрыкча эртең менен тартпаңыз;
- Тамеки тартпай турган убакта, тамекини оозуңузга калтырбаңыз;
- Тамекинин үчтөн бирин тартпай калтыңыз, 2-3 жолу тарткандан кийин ыргытып жиберсеңиз андан жакшы болот;
- Басып бара жатып, өзгөчө тепкичке же тоого чыгып бара жатып тамеки тартпаңыз;
- Оор жумуш жасап жатканда, же андан кийин узак убакытка чейин тамеки тартпаңыз;
- Кез кези менен тыныгуу уюштуруңуз (мисалы “дүйшөмбүгө чейин, айдын аягына чейин, жылдын аягына чейин тамеки тартпайм” - деп);
- Тамеки тарткыңыз келбегенде тартпаңыз;
- Жолдошторго кошулуп “компания үчүн” – деп тамеки тарткандан качыңыз;
- Жаш балдар бар жерде тамеки тартпаңыз, аларга тетири үлгү болбоңуз; тамеки тартпагандардын таза абага болгон укугун сыйлоо керек;
- Тамекинин түтүнү толгон бөлмөдөн качыңыз.