

## Балаңыздын ден соолугуна карата жасалуучу кадамдар

- ▶ Сиздин балдарыңыздын ден соолугун жана өмүрүн коргоо үчүн эң туура чечим – бул үй-бүлөңүздөгү тамеки тарткан адамдардын баары тамекини ташташы жана тамекинин түтүнүнүн бөлөк булактарын жок кылуу керек.
- ▶ Балаңыздын ден соолугу жана өмүрү үчүн тамеки тартуудан баш тартыңыз.
- ▶ Үйүңүздү тамекинин түтүнүнөн тазалаңыз.
- ▶ Машинаңызды тамекинин түтүнүнөн тазалаңыз.
- ▶ Көчөдөн жаныңызда адамдар, өзгөчө жаш балдар турган учурда тамеки тарпаңыз. Башкалардын ден-соолугуна зыян келтирбеңиз!

### Элдик макал:

“Атаны көрүп уул өсөт,  
энени көрүп кыз өсөт”,

- деп бекер жерден айтылган эмес.



**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...**

**Тамекиңиздин түтүнү  
балаңыздын  
оорулууларынын себеби**



## Тамекиңиздин түтүнү

- Пассивдүү же аргасыз тамеки тартуу (башкача айтанда абадагы тамекинин түтүнү менен дем алуу) балдардын ден соолугуна ошондой эле коркунучтуу, эгер алар өзүлөрү тарткандай;
- Тамекинин уулу заттары ымыркайдын денесине эне сүтү аркылуу дагы кирип, жашоо менен сыйышпаган нерв системасынын жана дене сөөктөрүнүн бузулуусуна алып келет;
- Тамеки чеккен энелердин балдары тынчы жок, ыйлаак, жакшы уктабайт, салмактары жай кошулат, өзү теңдүүлөрдүн арасында физикалык жактан артта калат, тез-тез суука тийип оорушат;
- Сиздин тамеки чегүүңүз балдарыңыздын акыл-эсинин, интеллектуалдык мүмкүнчүлүктөрүн өсүшүн төмөндөтүп, көп убакта психикасынын бузулушуна жана Паркинсон (калтырак) менен эпилепсия ооруларына алып келет;
- Аргасыздан тамекинин тарткан балдарда, көп учурда угуу сезимин инфекциясы кездешип, ал болсо угуу сезиминин бузулушуна алып келет;

## балаңыздын ооруларынын себеби

- Тамекинин түтүнү дем алуу жолдорунун бетинде топтолуп, былжырдын иштелип чыгышын көбөйтүп тез-тез респиратордук ооруларынын пайда болушуна алып келет;
- Тамекинин түтүнү Сиздин балаңызда бронх астма оорусунун пайда болуу коркунучун көбөйтөт (оорунун жаңы пайда болушу, же өнөкөт оорунун күчөшүнө алып келет );
- Тамекинин түтүнү ооз, мурун көңдөйүнүн былжырлуу кабыктарынын күйгүзөт, ар дайым тамекинин түтүнү менен дүүлүктүрүү рак оорусуна алып келиши мүмкүн;
- Бала кездеги тамеки түтүнүнүн таасири чоңойгондо рак оорусун пайда кылуу коркунучтуу фактор болуп эсептелет;.
- Үй-бүлөдө бир адам тамеки тартса -балдардын 68,35% ооруйт, эки адам тартса - 83,76%, фд эми үч адам тартса – бул үй-бүлөдө дени сак балдар болбойт.

## Тамекини таштоодон тапкан пайда

- Балаңыздын организминде никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотасынын, жаралантуучу жана канцерогендүү заттардын кирүүсү токтойт;
- Дене жана акыл-эс ишмердүүлүгү көтөрүлөт;
- Сиздин балаңыздын чыгармачылык жана айлана-чөйрөнү таанып билүү активдүүлүгү өсөт;
- Өтө коркунучтуу, төмөндөгүдөгөй
  - ✓ Өпкөнүн рак оорусу;
  - ✓ Бронх астмасы;
  - ✓ Өпкөнүн өнөкөт обструктивдүү ооруларыпайда болуу коркунучу төмөндөйт:
- Баланын иммунитетти көтөрүлүп, жугуштуу ооруларга кабылуу коркунучу төмөндөйт.

