

## **Тамеки тартууну таштоонун артыкчылыктары**

- **20 минуттан кийин** – артериялык кан басым жана пульс нормага келет;
- **8 сааттан кийин** – никотиндин жана истүү газдын деңгээли канда жарымына чейин төмөндөйт, кычкылтектин деңгээли нормага чейин көтөрүлөт;
- **24 сааттан кийин** – истүү газ организмден толугу менен чыгарылат. Чукул миокард инфарктынын тобокелдиги кыйла азаят;
- **48 сааттан кийин** – организмде никотин калбайт;
- **48 сааттан кийин** – жыт билүү жөндөмү оңолот;
- **72 сааттан кийин** – өзүн кыйла жакшы сезип калат;
- **2-12 жумадан кийин** – кандын циркуляциясы жакшырат;
- **3-9 айдан кийин** – өпкөнүн функционалдык резервдери 30%га көбөйөт;
- **1 жылдан кийин** – миокард инфарктынын тобокелдиги 50%га төмөндөйт;
- **11 жалдын кийин** – ооз көңдөйүнүн оорулары өнүгүү коркунучу (периодонтит, пародонтоз) тамеки тартпаган менен теңелет, ошондой эле тил, эрин, ооз көңдөйүнүн рагы пайда болуу коркунучу төмөндөйт, тиштердин сарысы жана ооздон жагымсыз жыт кетет;
- **15 жылдан кийин** – миокард инфарктынын тобокелдиги тамеки тартпаган адамга теңелет.

**ТАМЕКИ ТARTУУНУ ТАШТАГАН АДАМДАРДА ЖҮРӨК-КАН ТАМЫР ООРУЛАРЫНЫН КЕЛИП ЧЫГУУ ТОБОКЕЛДИГИ 12 ЭСЕГЕ ТӨМӨНДӨЙТ!**

## **ТАМЕКИ ТARTУУНУ ТАШTOONUN БАЛДАР ҮЧҮН ПАЙДАСЫ**

- болочоктогу балдарда ар кандай аномалиялардын өнүгүү коркунучу төмөндөйт, балалуу болууга мүмкүндүгүчөр болот;
- иммунитет, акылы жана ишке жөндөмү жогорулайт;
- балдардын аллергиялык жана респиратордук ооруларынын өнүгүү коркунучу азаят
  - үй-бүлөнүн бир мүчөсүнө 50%га,
  - үй-бүлөнүн эки мүчөсүнө 80%га чейин.

**ҮЙ-БҮЛӨ МҮЧӨСҮ ТАМЕКИ ТARTПАСА БАЛДАР ООРУБАЙ ӨСӨТ!  
ӨЗ БАЛАҢАРГА ДЕНИ САК КЕЛЕЧЕКТИ КАМСЫЗДАЙ АЛАСЫЗДАР**