**Темекі шегу адам ағзасына қалай зиян тигізеді**

Қазіргі қоғамда темекі шегу әртүрлі популяциялар арасында, соның ішінде әйелдер, жасөспірімдер және тіпті балалар арасында кең таралған әдет болып табылады. Статистикаға сәйкес, темекіні үнемі тұтынатын адамдар әлемде миллиардқа жуық.

Жасөспірімдердің темекі шегуі-қазіргі әлемде жиі кездесетін мәселе. Біреу оған отбасы ішіндегі мәселелерге байланысты келеді, басқалары ересектерге еліктеуге тырысады, көбісі өз құрдастарынан ерекшеленбеу үшін темекі шегеді. Қалай болғанда да, жетілмеген денеде темекі шегу зиянды әсер етеді, бұл жалпы денсаулыққа ғана емес, жасөспірімдер арасындағы физикалық және психикалық дамуға да әсер етеді.

Темекі шегудің жасөспірім ағзасына зияны. Өсіп келе жатқан ағзаға никотиннің зияны ересектерге қарағанда әлдеқайда ауыр. Токсиндер жасөспірімдерге күштірек әсер етеді және тәуелділікті тезірек тудырады, өйткені дене әлі толық қалыптаспаған. Дененің барлық жүйелері темекі шегуден зардап шегеді. Өсу процестері, психикалық және жыныстық даму теріс әсер етеді. Ми мен жүйке жүйесіне әсері. Никотин тамырлардың күйіне теріс әсер етеді, нәтижесінде мидағы қан айналымы бұзылады. Темекі шегетін жасөспірімде зейін мен есте сақтау қабілеті айтарлықтай нашарлайды, бұл студент үшін үлкен кемшілік. Сонымен қатар, көру сапасы төмендейді, глаукома қаупі артады. Никотин ми қыртысының кейбір аймақтарының жағдайына да жойқын әсер етеді, нәтижесінде есту қабілеті нашарлайды.

**Жасөспірімдер арасында темекі шегудің алдын алу.**

Балалар мен жасөспірімдердің темекі шегу мәселесі өзекті, сондықтан алдын алу туралы ойлану маңызды. Ата-аналар не істей алады: балаларға никотинге тәуелділік, оның зияны және өмірге әсері туралы хабарлау. Мұның бәрін статистикалық зерттеулермен растауға болады. Темекісіз өмірде көп нәрсеге қол жеткізген адамдар туралы көбірек айту. Жасөспірімдерге арналған қызықсыз ақпаратты кітаптар, фильмдер, өмірдегі нақты оқиғалар түрінде ұсынуға болады. Ерте жастан бастап балаларды спортпен және әртүрлі хоббимен таныстыру. Жасөспірімдермен сөйлесу кезінде қатаң тыйымдарға емес, никотинге тәуелділіксіз өмірдің артықшылықтарына баса назар аударған жөн. Балалардың пікірінше, ересектер тыйым салған барлық нәрсені міндетті түрде байқап көру керек.

**Қорытынды.**

Жасөспірім кезінде темекі шегудің алдын алу онымен күресуден гөрі оңайырақ. Сондықтан баламен никотинге тәуелділіктің зияны туралы сенімді сөйлесу өте маңызды. Достық және қауіпсіз атмосфера бар отбасында жасөспіріммен болып жатқан барлық өзгерістерді бақылау әлдеқайда оңай. Ата — аналардың қолдауы өмірдің осы қиын кезеңінде маңызды.