

მოკლე ისტორია:

ევროპაში პირველი თამბაქო 1592 წ. ახალი სამყაროდან (ამერიკა) ინგლისელმა სერ ვალტერ რალეიმ შემოიტანა. იგი აკვირდებოდა ადგილობრივი მცხოვრებლები როგორ აშრობდნენ, პრესავდნენ და აქუცმაცებდნენ თამბაქოს, რათა შეძლეოთ სიამოვნებით მოეწიათ ჩიბუნი.

რა არის თამბაქო:

თამბაქოს ფოთლები შეიცავს ერთ-ერთ უძლიერეს ცნობილ საწამლავს - ნიკოტინს. სუფთა ნიკოტინმა სულ მცირე რაოდენობითაც კი გადაყლაპვის შემთხვევაში, რამდენიმე წუთის განმავლობაში შეიძლება გამოიწვიოს სიკვდილი. ნიკოტინის “კაიფი” ძალზე სწრაფად მოდის. მოწვევისას ნიკოტინი მაშინვე ნერწყვში იხსნება, საიდანაც იგი ხსნაში, შეძლეოთ კი ტვინში მოხვდება. სულ რამდენიმე წამის განმავლობაში თავბრუსვება და გულისრევის შეგრძობა გეუფლება. ნიკოტინს, რომელსაც სიგარეტი და სიგარა შეიცავს, მიყვარათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ დამოკიდებულებამდე. ხანგრძლივმა დაკვირვებამ გვიჩვენა, რომ უფრო მეტი ადამიანი იღუპება მოწვევის გამო ფილტვის კიბითი და აულის დაავადებებით, ვიდრე “ქუჩის ხარკის” გამო.

მცენარე თამბაქოს გამხმარ ფოთლებს გადაამუშავებენ თუთუნად მოსაწევად, ამზადებენ პაპიროსს, სიგარეტს და სიგარებს, ან თამბაქოდ ჩიბუნით მოსაწევად.

თუთუნი იყიდება წმინდად დაფქვილი ფხვნილის სახით საყნოსავად.

არსებობს აგრეთვე საღეჭი თუთუნი, რომელიც ცალობით იყიდება. ჩვენში თითქმის არ გვხვდება.

ნიკოტინის ზემოქმედება:

სიგარეტის მოწვევას “კაფი” იწყება რამდენიმე წამში და დაახლოებით 30 წუთი გრძელდება. როდესაც ნიკოტინი ტვინამდე აღწევს, თავში ყველაფერი ყრამალა ღება. მწველი გრძიოს აზნებს და სიხინსოეს.

ნიკოტინი აჩქარებს გულმცემას და წუთში უფრო მეტი სისხლი ცრუკლარებს ორგანიზმში. მწველი გრძიოს გააქტიურებს, ენერჯის მოსწვავებს. ასევე დროს ნიკოტინი ამცარებს კენთებს დაძახულობას, ამიტომ მწველი ერთდროულად თავს მიღუნებულად და მუხუქდაც გრძიოს.

ნიკოტინი თითქოს მუშაობისას გექმნება, რადგან იგი აუმჯობესებს ყურადღების კონცენტრაციას. შექმდებული სიყვა მოწყნარობისა და დადლილობის განღება.

“ნები პრეული სიგარეტის მოწევა აღბათ ყველაზე საშიში რამ იყო, რაც კი ოდესმე გაბიკუთება”.

რატომ ეწევიან ადამიანები:

- რათა თავი მოწრდილად იგრძნონ
- რათა უფრო გულადები იყვნენ
- რათა მწველებს მიეკუთვნებოდნენ
- რადგან ჰგონიათ, რომ ასე უფრო საინტერესოები არიან
- რადგან მოწევა ამეზნებად მოქმედებს
- რადგან სასიამოვნოა სიგარეტის მოკიდების მოძენტი
- მოწევა ადუნებს
- რათა დააკაონ ხელები
- რათა მიმწიდველად და დახვეწილად გამოიყურებოდნენ
- და ბოლოს, რადგანაც ავადმყოფურად შეპყრობილობები სდებიან.

“სიგარეტის გარეშე სულელივით ვიდექი და არ ვიცოდი, რაზე მელაპარაკა”.

რატომ ხდებიან ასე ადვილად დამოკიდებულნი?

მოწევა არა მხოლოდ დაავადებაა, არამედ რიტუალია. არა აქვს მნიშვნელობა, მართო თუ მეგობრებთან ერთად მოწეგ თუ სიგარეტის მოწევის პაუნას გააკეთებ, იმდენად მძი ბოლის შესუნთქვის სურვილი არ გაწუნებს, რამდენადაც თვით მოწევის რიტუალის შესრულების სურვილია. სიგარეტის ეწევი, რათა ვინმეს კომპანია გაუწიო, ან უნერხული პაუნა შეავსო. მოკლეად, როცა გინდა იმდენი მისეწი და საბაბი არსებობს ერთი სიგარეტის მოსაწევად, რომ ბოლის და ბოლის მუდმივი მწველი ხდები. ვინც ეწევა ფიქრობს, რომ ასეც უნდა იყოს რიტუალიც ისე აავადებს, როგორც ნარკოტიკი.

?! კითხვა: ნამდვილად არ დაშემართება ფილტვების კიბო, თუ რამდენიმე წელიწადში თავს დაგვანებებ მოწევას?
პასუხი: თუ დროულად დაანებებ.

ტაბური ქიკვა:

- თავიდან ერთ ღერს მოსწვევენ, რათა ვინმეს კომპანია გაუწიონ
- ძალე უკვე რაღაც გაკლია, თუ სიგარეტი არ გიდევის პირში
- სანამ აზრზე მოხვალ, უკვე ერთი კოლოფი გაქვს დღეში მოწეული და ნერვიულობ, რომ კოლოფი ცარიელდება
- იმისთვის რომ დამატებითი მარაგი იყიდო, გვიან ღამითაც გადინარ საყიდლად
- ძალე კი შენ სიგარეტის გარეშე ყოფნა აღარ შეგიძლია, ვინაიდან თვით რიტუალიც ისე ააჯადებს, როგორც ნარკოტიკი.

ის, ვინც ახალგაზრდობიდან ეწევა და საკუთარ ფილტვებს წლების განმავლობაში სწირავს მოწევას, ფილტვის კბოსკენ მიდის. როცა ფილტვის კბო ემართებო, იშვიათად თუ ცოცხლობენ ნ თვეზე მეტ ხანს.

მაგრამ თუ

მაინცდამაინც ეწევით

ნურასოდეს მოსწევთ მაგარ, არამედ მოსწიეთ რბილი სიგარეტი და ამასთან ფილტრს თითებით ნუ დაჭყლიტავთ. ნურასოდეს მოსწევთ ფილტრამდე. აქ თავმოყრილია კბოს გამომწვევი ნივთიერებები. რაც უფრო დიდი იქნება ნამწვი, მით უფრო მცირდება მავნე ნივთიერებების მიღება. თუ შესძლებთ, ნ სიგარეტზე მეტს ნუ მოსწევთ დღეში. ნურასოდეს დაღევთ სასმელს მოწევისას, ვინაიდან ალკოჰოლის მიღების შემდეგ ერთი სიგარეტი აღარ არის საკმარისი. ნურასოდეს მოსწევთ და მიიღებთ ნარკოტიკებს ერთდროულად.



ვის ემუქრება საფრთხე?

უფრო რეალურია, რომ მოწევას იწყებენ, როდესაც

- მშობლები ეწევიან
- და-ძმა ეწევა
- სიგარეტი სახლში ყველგან დევს
- შენი მეგობრები ეწევიან
- ეწევიან იმ ადგილებში, სადაც სიამოვნებით იმყოფები და დროს ატარებ

- შედეგებზე არ ფიქრობ, სულ ერთია.

არსებობს მედლის მეორე მხერეც

გარდა “სიამოვნების შეგრძნებისა” არსებობს ასევე არასასიამოვნო თანხმლები შედეგებიც

- იღვიძებ ხველით და პირში არასასიამოვნო გემოთი
- გიძნელდება სუნთქვა და ძალე, განსაკუთრებით ფიზიკური დატვირთვისას, იღლები
- ნიკოტინი ასტიმულირებს ნაწლავებისა და შარდის ბუშტის მოქმედებას, რაც ტუალეტში ხშირ სიარულს იწვევს
- რადგან ნიკოტინი გემოს უფრძნებს აჩლუნგებს, საჭმლით სიამოვნებას ვეღარ იღებ
- ახალგაზრდა ყმაწვილებში მოწევა ერექციას აქვეითებს და იწვევს სპერმის ხაკლები რაოდენობით პროდუცირებას
- დაითვალე, რამდენ ფულს ხარჯავ სიგარეტში

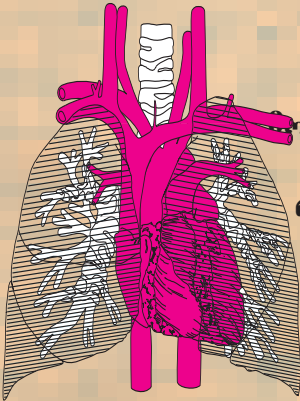
რატომ გხდის მოწევა არამომზიდველს?

გაფრთხილება!

თუ ფიქრობ, რომ მოწევა სექსუალურს და “მაგარს” გხდის, უნდა გაითვალისწინო და დაფიქრდე იმაზე რომ

- შენს თმებს სუნი ახდის
- ტანსაცმელი ყარს
- სუნი უდის კანსაც
- შენს სუნთქვას საფერფლოს სუნი აქვს
- საზიზღრობაა შენი კოცნა

- თამბაქო საწყისი ნარკოტიკია
- ახალგაზრდების უმეტესობა თავიდან ეწევა და სვამს
- კანაფის (პლანი, ჰაშიში) მომხმარებლები თავიდან სიგარეტს ეწევიან
- თითქმის ყველა, ვინც ძლიერ ნარკოტიკებს იღებს, თავიდან მწეველი იყო.



მოწევა და ახალგაზრდა ქალები

სულ უფრო მეტი ახალგაზრდა ქალი იწყებს მოწევას. უფრო ხშირად მათზე ზეგავლენას ახდენენ მოდელების ფოტოები და კინოფარსკვლავები, რომლებიც მიმზიდველ პოზებში ეწევიან. ბევრი მათგანი ბევრს ეწევა და ცოტას ჭამს, რადგან ჰგონია, რომ გამხდარი იქნება და “მაგარი” გარეგნობა ექნება.

შეიძლება მოწევის თავი დაგანებოთ?

- 100 მილიონმა ადამიანმა ამას უკვე თავი დაანება
- იმის შიში, რომ შეიძლება არაფერი გამოგივიდეს, არ უნდა იქცეოს ხელის შემშლელ მიზეზად. ადამიანების უმეტესობა ადგენს, რომ ეს უფრო ადვილი ყოფილა, ვიდრე ისინი ფიქრობენ. ის, ვინც თავიდან მარცხს განიხდის, ბოლოს და ბოლოს მაინც აღწევს წარმატებას
- უმეტესობა სიამოვნებით დაანებებდა თავს უფრო ადრე
- სიგარეტის დათმობა საუკეთესო რამაა, რაც შეიძლება ადამიანმა საკუთარ თავს გაუკეთოს
- სპორტსმენის სწული შეიძლება მხოლოდ არამწეველს ეკუთვნოდეს
- ნებისყოფა გვეხმარება თავის დანებებისას, მაგრამ ნიკოტინის პლასტიკი და საღეჭი რეზინაც გამოსადეგია.



მოწვევის საშიშროება

ფილტვის კიბო: მრავალწლიანმა მოწევამ შეიძლება ფილტვის კიბომდე მიგვიყვანოს.

გულის მომაკვდინებელი დაავადებები: ნიკოტინი ახშინებს გულისცემას და ნახშირჟანგის ბოლი ჟანგბადს აცლის გულს. საბოლოო შედეგი შეიძლება ინფარქტი იყოს. ნიკოტინი იწვევს არტერიების შევიწროებას, წნევის მომატებას, რასაც მივყავართ ინფარქტამდე.

აპოპლექსია: მოწვევის შედეგად სისხლი სქელდება და გვღარ ცირკულირებს ნორმალურად. შეიძლება წარმოიშვას სისხლის კოაგულები და, როცა ასეთი კოაგული ტვინში წარმოიქმნება, შეიძლება აპოპლექსიამდე მიგვიყვანოს. უკანასკნელი კი არა მარტო თავის ტვინის დაზიანებას და დამბლას ნიშნავს, არამედ სიკვდილსაც.

წყლოულები: როდესაც სისხლი ისე შესქელდება, რომ არტერიაში საცობებს წარმოქმნის, შეიძლება წყლოულების გაჩენამდე და ხანდახან ამპუტაციამდე მივიდეს საქმე.

ემფიზემა და ბრონქიტი: ვინაიდან ფილტვების საჰაერო არხები დასშულია, შევიწროებულია და დაზიანებულია, ორგანიზმი მუდმივად განიცდის ჟანგბადის ნაკლებობას. ნიკოტინით გამოწვეული სწვა დაავადებები - პირის ღრუს, ხახის, საყლაპავი მილის, შარდის ბუშტის, თირკმლების, ყელისა და მკერდის კიბო - კუჭისა და ნაწლავების წყლოულები - მუდმივად გაძლიერებადი ასთმა.

მოწვევა და ორსულობა

დედები: ქალები, რომლებიც სიგარეტს ეწევიან, საფრთხეს უქმნიან თავიანთ ჯერ არდაბადებულ ბავშვს. იზრდება როგორც მუცლის მოშლის, ასევე განუვითარებელი ბავშვის დაბადების საშიშროება.


მამები: გამოკვლევამ გვიჩვენა, რომ ის მამები, რომლებიც დღეში 20 ან მეტ ღერ სიგარეტს ეწევიან, მათ შვილებს უფრო ემართებათ კიბო, ვიდრე არამწვეველთა შვილებს. ვინაიდან მოწვევა აზიანებს სპერმას, მამებმა უნდა ეცადონ, განაყოფიერების მცდელობამდე 3 თვით ადრე მანც დაანებონ თავი მოწვევას. მოწვევა ზრდის ახალშობილთა უეცარი სიკვდილიანობის ალბათობას.

სამართლებრივი მდგომარეობა:

მოწვევისათვის ასაკი არ არსებობს, მაგრამ 16 წლამდე ასაკის ბავშვებზე სიგარეტი არ უნდა იყიდებოდეს.

კითხვა: არ ვაჭყქლები მოწვევს რომ თავი დაფარებო?

პასუხი: ალბათ, მაგრამ, როცა ოდნავ მოგშივდებით, საღეჭ რეზინას მიმართეთ. წონაში მომატება არ არის წუნილის მიზეზი. ვისაც მოწვევის თავის დანებება შეუძლია, იმდენი ნებისყოფა ეყოფა, რომ ისევე დაიკლოს წონაში.



ნარჩენი თამბაქოს ბოლში სიგარეტის ბოლში 5% ნახშირჟანგია. მსგავს მომაკვდინებელ აირს შეიცავს მანქანის გამონახბოლქვი, რომელიც აფერხებს ჟანგბადის ნორმარულად შთანთქმას. იგივე კუბრი, რომელსაც ხმარობენ ქუჩებზე დასაჯებად, შედის სიგარეტის ბოლში და შეიძლება კიბო გამოიწვიოს. კუბრის ყველაზე საშიში სახეობაა ნიტროზის ნერთა: საკვებში ერთი მემილიარდედი უკვე საშიშია. თამბაქოს ბოლი კი შეიცავს 5000-ს ერთ მილიარდზე. სწვა შეპადგენელი ქიმიკატებია: ამონიაკი, რომელსაც ვზვავებით ასაფეთქებელ ნივთიერებებში და მათეთრებლებში, ციანიდი მომაკვდინებელი შხამია, ფენოლი შედის ლაქის მონაცლეებელში.