

МАЗМУНУ

Тамеки – өлүмдүн глобалдуу фактору.....	3
Тамеки тартуу: зыяндуу адатпы же оорубу	5
Активдүү жана пассивдүү тамеки тарткан адамдын ден соолугуна никотиндин түз таасири менен байланышкан зыяны	7
Өлүмгө алып келүүчү химиялык уулуу заттардын аралашмасы	9
Тамеки бузуучу	11
Аргасыз тамеки тартуу	12
Тамеки тартуу – бронх, өпкө ооруларынын жана өпкө рагынын себеби	13
Электрондук сигареттер – 21-кылымдын өлүмгө алып келүүчү ойлоп табылгасы	14
Насвай атуу – ата-бабалардан калган кооптуу мурас	17
Суу түтүктөрү (кальян) – керектөөчүлөрдүн жаңылышуусу	21
Кыргыз Республикасындагы тамекинин эпидемиясы	24
Тамеки тартууну таштоо боюнча укуктук база	26
Тамеки тартууну таштоо боюнча стратегия	27
Кесиптик медициналык кызматкерлердин ролу.....	29
Саламаттык сактоонун баштапкы деңгээлинде тамеки тарткан адамдарга жардам уюштуруу боюнча иш-аракеттердин алгоритми	30
Адаптацияланган Фагерстром тести боюнча тамекиге көз карандуулуктун даражасын баалоо	31
Тамеки тартууну таштоого ниетин баалоо (адаптацияланган)	32
5А кыскача консультациялардын стратегиясы	33
Тамеки тартууну таштоо үчүн 5 күндүк план	35
Тамеки тартууну таштоого ниети бар адамдарга колдонорлук кеңештер	37
Тамеки тартууну таштоонун артыкчылыктары	38
Ушул колдонмодо пайдаланылган негизги түшүнүктөр	39