**Тәмәке тартуны ташларга була.**

Зыян тартучының үпкәсенә тия. Ә үпкәдә утырып калган зарарлы матдәләр кан тамырлары аша кешенең башка эчке органнарына да начар йогынты ясый. Тәмәке тарту аркасында ямаш шеш, ашкайнату-эчәк органнары, йөрәк системасы, авыз куышлыгы, тын юллары авырулары барлыкка килергә мөмкин. Шулай ук тәмәке тарту аркасында кешенең тән тиресенә, күзләренә, гәүдәсенә дә зыян килә. Тәмәкедән баш тарткан кешенең тулысынча сәламәтләнү мөмкинлеге бар. Тартуын ташларга теләгән һәр кеше шифаханәләрдәге профилактика кабинетларына, республиканың сәламәтләндерү үзәкләренә һәм тәмәкедән баш тартырга ярдәм итүче махсус кабинетларга мөрәҗәгать итә ала.  
Тартуны ничек ташларга?

**Беренче кагыйдә.** Тәмәке тартуның зыянлы булуын тирәнтен аңлау. Бу кагыйдәдә тәмәкенең зыянын күзаллап, конкрет кешеләр мисалында тәмәке тартудан бит тиресенең аксыл-сары төскә керүен, ютәлләвен, тын кысылуын күрергә кирәк. Кан тамырларының кысылуы, яман шеш, башка авырулар турында әйтеп тә торасы юк. Шушы эчке инануның башкаларны күзәтү нәтиҗәсендә көчәюе бик мөһим. Кешенең күңелендә курку туа һәм тәмәкене тизрәк ташларга кирәклегенә ышанычны ныгыта.

**Икенче кагыйдә**

Организмның гаҗәеп сыйфаты - аның табигый сәләте, зарарлы гадәттән арынырга даими омтылуы. Әгәр беренче көч шәхеснең аңыннан, аның рухи ышануыннан килсә, икенче көч тәмәке тартучының аңында бәйсез рәвештә яши. Ул - кешенең ихтыяр көче генә түгел, ә организмның даими зарарлы гадәтләрдән арынырга омтылуы. Бу көчкә таянырга кирәк. Организм сезнең зарарлы гадәтләрегез белән көрәшүенең нәтиҗәләрен кичекмәстән күрсәтер. Төнлә гырылдавыгыз, йөткерүегез үтәр, тын алу яхшырыр, тауга менгәндә тыныгыз кысылмас, йөрәгегез дә бик арымас, буыннарда көч артуын тоярсыз.

**Өченче кагыйдә**

Шатлык һәм иминлек тойгысы. Сез алсу йөзле, һәрвакыт саф, аек фикерле булырсыз, акчагызны тәмәке сатып алуга туздырмассыз, кесәгезгә тәмәке, шырпы, кәгазь тутырып, кемнәндер сорап һәм төпчек җыеп йөрмәссез. Өстәвенә көн саен тәнегезне салкын су белән ышкысагыз, иң яхшы сыйфатларның барысына да ия булырсыз.