

*TAU TO
NEREIKIA!*



LIETUVOS
RESPUBLIKOS
VYRIAUSYBĖS
KANCELARIJA

NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



Tavo kūnas neamžinas - dar vienos taršos jis neatlaikys.

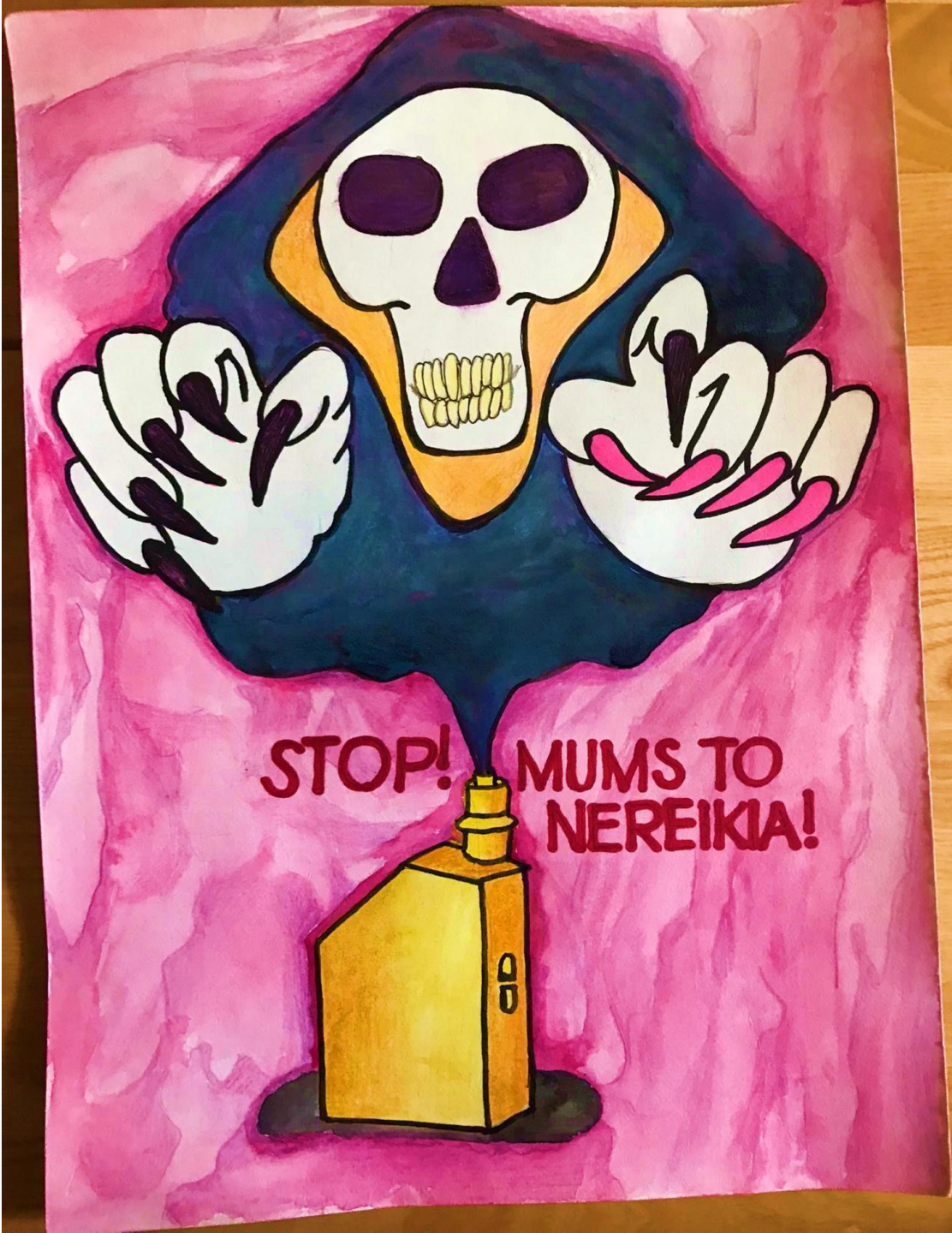
GERIAUSIAS BŪDAS
SUSTOTI - NIEKADA
NEPRADĒTI.



SUSTOK IR NEVARTOK,

TAI ŽŪDŲ





E-cigaretes



Kai kuriose pasaulio šalyse tiems, kurie meta rūkyti, kaip alternatyva įprastai tabako cigaretei yra išrašoma elektroninė cigaretė, visgi, akla ji pasitiktai tikrai nereikėtų, mat ji irgi sukelia priklausomybę ir yra žalinga sveikatai bei pasauliui aplink mus.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas laikosi nuostatos, kad nėra nekenksmingo rūkymo būdo ir bet kokių tabako gaminių naudojimas yra kenksmingas sveikatai ir jo reikia vengti, nepradėti vartoti arba atsisakyti vartojimo, o ne vienus produktus keisti kitais.



Rūkant elektronines cigaretes, kuriose yra tabako, didėja rizika susirgti tokiomis ligomis kaip: astma, bronchitas, padidėja insulto rizika, gresia įvairūs vėžiniai susirgimai, atsiranda dantenu ligos.

Atgalinis žaliavų gavimas iš tokio ilgai trunkančio proceso yra itin mažas. Dėl to

Panaudotų vienkartinę el. cigarečių negalima mesti į komunalinių atliekų konteinerius, tačiau didžioji dalis vartotojų taip vis tiek daro. Lyginant su el. cigarečių pardavimais Lietuvoje, surenkami išmestų prietaisų kiekiai buvo itin maži.

Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę. Vartojant elektronines cigaretes išlieka nikotino perdozavimo rizika, o elektroninių cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, yra aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti ne tik juos vartojančiam žmogui, bet ir aplink esančių žmonių sveikatai

Jau dabar yra tiesioginių įrodymų, kad žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, turi didesnę riziką susirgti kai kuriomis vėžio formomis, lyginant su tradicines cigaretes rūkančiais asmenimis – gimdos kaklelio vėžiu, leukemija, odos vėžiu ir skydliaukės vėžiu.

VĖŽI SUKELIANTYS CHEMIKAI, KAP FORMALDEHIDAS

YPAČ SMULKIOS METALO DALELĖS: NIKELIS, ALAVAS, CHROMAS IR ŠVINAS

NEPASTOVŪS CHEMINIAI JUNGINIAI

KVAPOSIOS MEDŽIAGOS KAP DIACETILAS – CHEMINĖ MEDŽIAGA SUSIJUSI SU RINTOMIS PLAUKIŲ LIGOMIS

NIKOTINAS

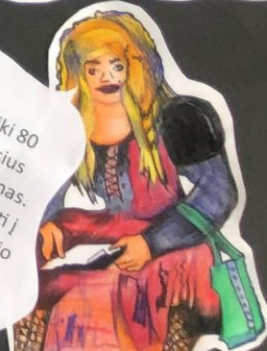
R-C(=O)H

CN1CCN1C

Elektroninių cigarečių skysčiuose yra medžiagų, kurios gali būti itin kenksmingos žmogaus organizmui, pavyzdžiui: propilenglikolis, naudojamas kaip antifrizas automobiliuose. Elektroninėse cigaretėse taip pat yra randama švino ir nikelio – metalų, pavojingų žmogaus sveikatai. Žmogui dėl šių medžiagų patekimo į organizmą gali pasireikšti nemalonūs simptomai kaip kosulys, galvos skausmas ir svaigimas.

Dar viena problema – reikia labai daug išteklių, norint perdirbti šiuos produktus. Tarkim, jau minėtų ličio baterijų perdirbimo metu reikia įgyvendinti papildomus saugumo reikalavimus, kad neįvyktų pavojingos, gamtą teršiančios reakcijos.

Elektroninėje cigaretėje taip pat yra iki 80 cheminių medžiagų, iskaitant sunkiuosius metalus, tokius kaip nikelis, alavas ir švinas. Patekę į gamtą sunkieji metalai gali įsigerti į dirvožemį ir užteršti gruntinį vandenį. O ličio jonų baterijos, nors savaime nėra kenksmingos, mechaniškai pažeistos gali užsidegti ar net sprogti.





MUMS
TO

MEREIKIA

MEDŽIAGU
JUNGINIAI

NIKOTINAS
PROPILENOGLIOLIS
GLICEROLIS
ETILENOGLIOLIS...



PRIKLAUSOMAS NEPRIKLAIMAS

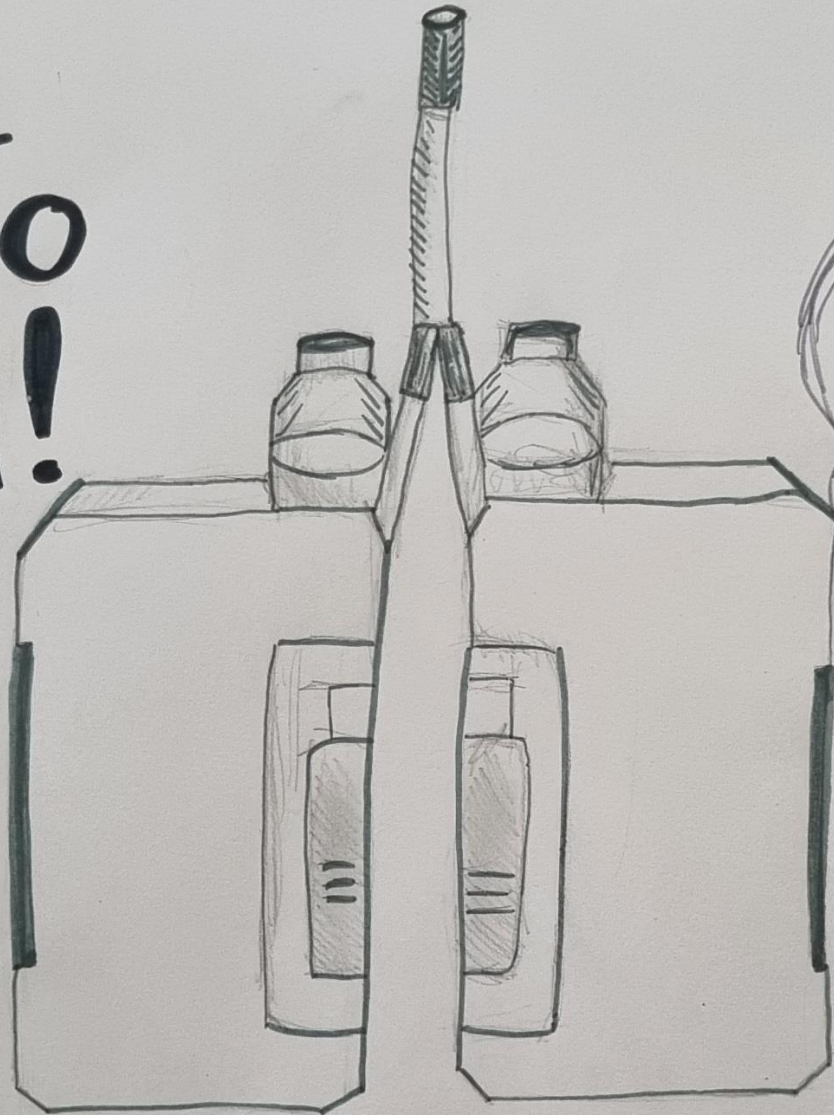


• Turia problemų su sveikata, oda ir seima
• Gyvenimas sustojęs.
• Skolų per daug – finansinė silpnėbe

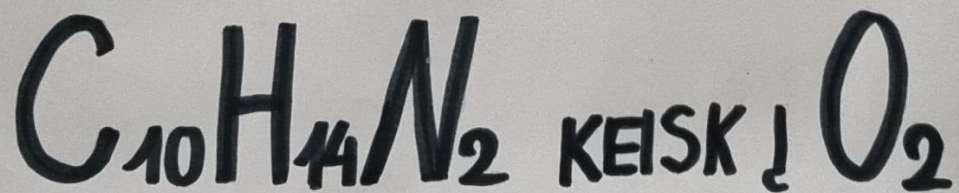


• Turin laimingą gyvenimą, vaikų, mylimą moterį, būta
• Gimi sveikata ir nėra problemų su skolomis
• Lavinti savo smegenis ir nusimti. Vystantui blaivūs, kiti ir vėrus ir nekurį savo tikslu
As Laimingas!

~
lau to
nereikia!



Nebandyk!
derūkyk!
Savo plaučių
nežudyk!

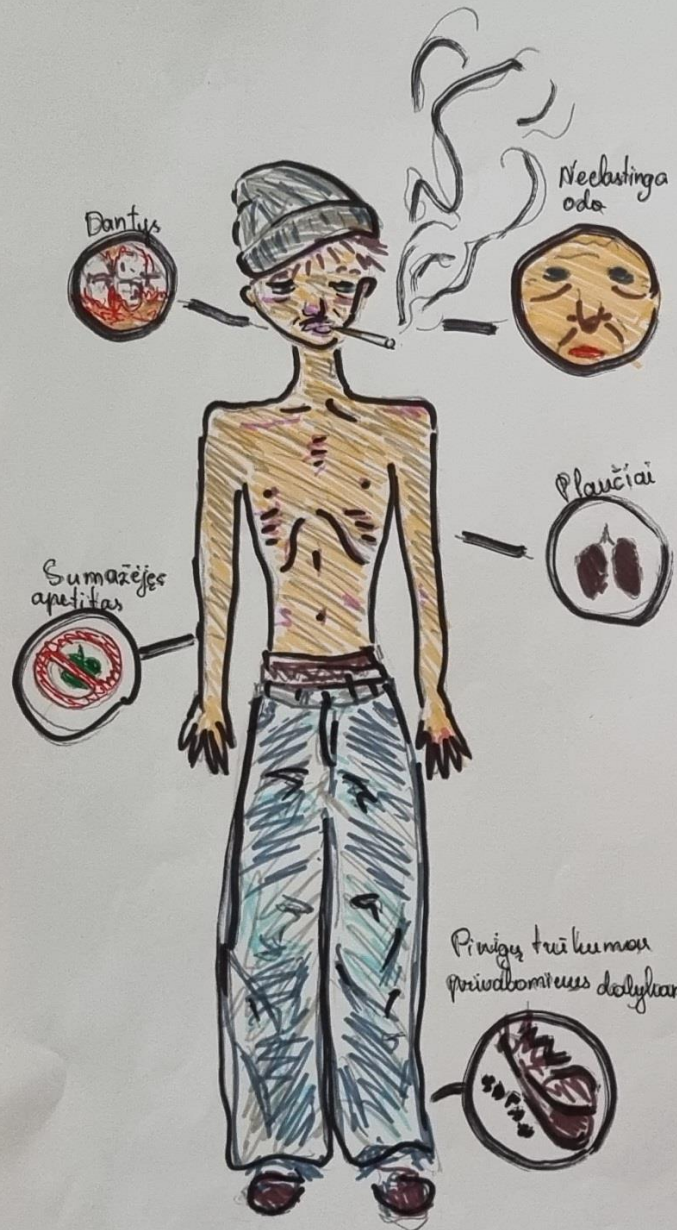




NORĒSI
DŪMO
BŪSI BE
KŪNO

RŪKAI TU
RŪKĪS IR
TAVO VAIKAS





Kas nutinka metas vityti?

Po 1h: pagerėja kraujotaka, normalizuojasi širdies ritmas.

Po 12h: organizmas apsisvalo nuo anglies monoksido gėrdeliaus.

Po 1d.: sumažėja širdies priepuolio rizika.

Po 2d.: pagerėja uoslė, sustiprėja skonio jėtimas.

Po 3d.: sumažėja nikotino kiekis.

Po 1mėn.: pradeda gerėti plaučių funkcija.

Po 1-3mėn.: ženkliai pagerėja kraujotaka.

Po 9 mėn.: plaučiai tampa žymiai sveikani.

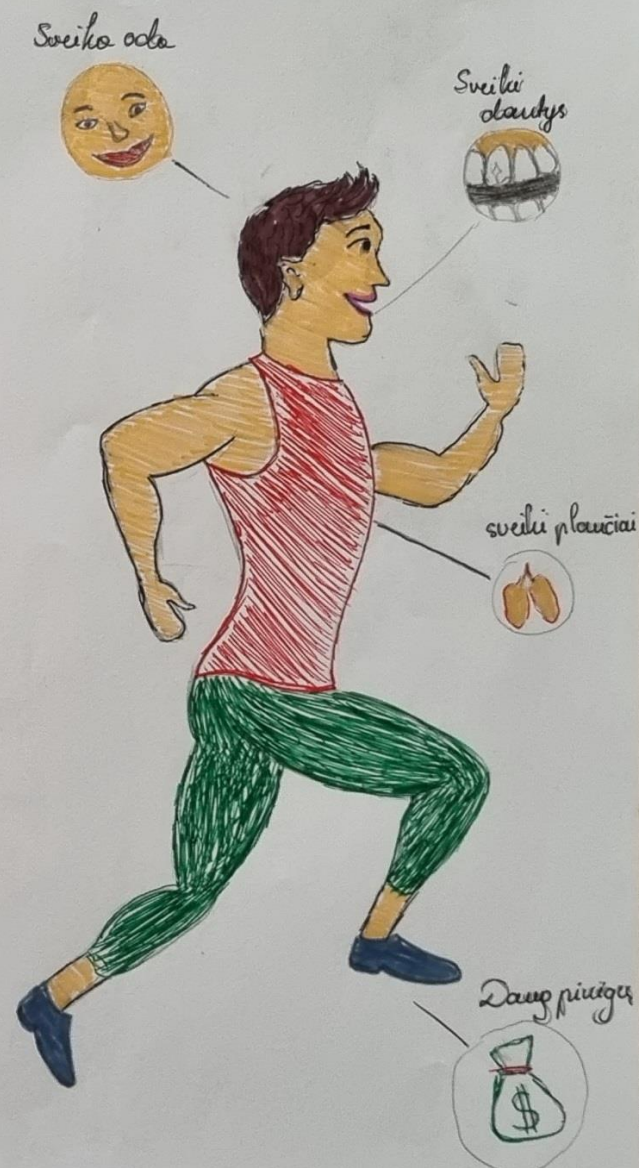
Po 1 metų: rizika susirgti koronarine širdies liga sumažėja porpus. Ši rizika ir toliau mažės.

Po 5 metų: sumažėja insulto rizika. Ji ir toliau mažės.

Po 10 metų: sumažėja rizika susirgti plaučių vėžiu. Ženkliai sumažėja ir biūruos, gdules bei karos vėžio tikimybė.

Po 15 metų: tikimybė susirgti koronarine širdies liga prilygsta uerūtau ciūpys tikimybėi.

Po 20 metų: mirties nuo rūtymo sukeliamaų ligų, įskaitant plaučių ligas bei vėžį, rizika sumažėja iki asmens, kuris niekada gyvenime nerūkė, lygio.



← Miems abieus po 30 metų! →

Ar tau
to zeikia?

Rūkydamas
kenki ne tik
sau, bet ir
kitiems!

3E



Sniekas
maitinkis!

Sportuok!

Skautyk!

Būk pantojė!

medituok!

Mylek!

Rašyk!

Mokykis!

Keliauk!

Uždyk vaikus!

Rūpinkis
savinimi ir
kitais!

Vaikščiok!

NEDARYK

SAU

GEDOS

Ar žinotai?

Cigaretės savo sudėty
turi daug muilo, tad
geriau jo neūkyk, o
patausok gantą, ir
plaukis su juo rankas.



Rinkis pigesni būdą:

Gauk „Tutti Frutti“ per
virškinimo sistemą, o ne per
plaučius!

GAUK VĖŽĮ NORMALIU BŪDU



AR VERTA RŪKYTI?



Tu to nereikia!

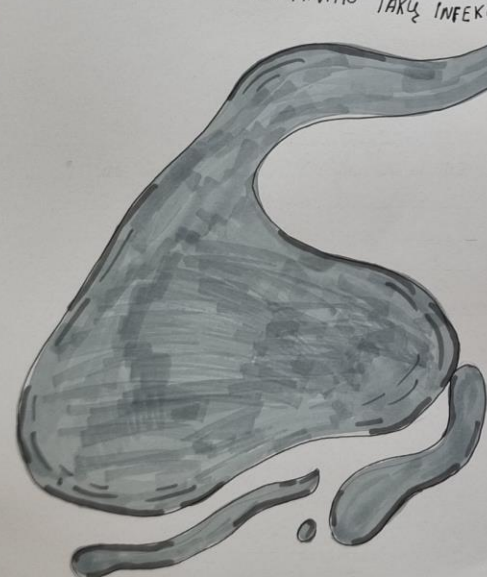


• KŪNŲ PAVIMO TAKŲ INFЕКCIJA, PNEUMONIJA

• GALVOS SKAUSMAS IR SVAIGULYS

• NEMIGA IR NERIMAS

• KOSULYS, DUSULYS



• FORMALDEHIDAS

• ARSENAS

• AMONIAKAS

• KADMIS

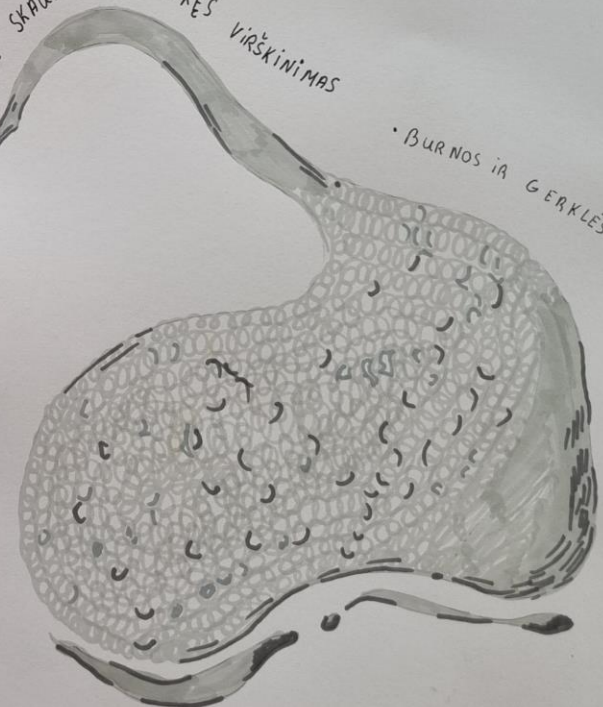
• BUTANAS

• VANDENILIO CIAMIDAS, SHALKĖS



• SVAIRIŲ SKAUSMAS, SUTRIKĖS VIRŠKINIMAS

• BURNOS IR GERKLĖS PAŽEIDIMAI

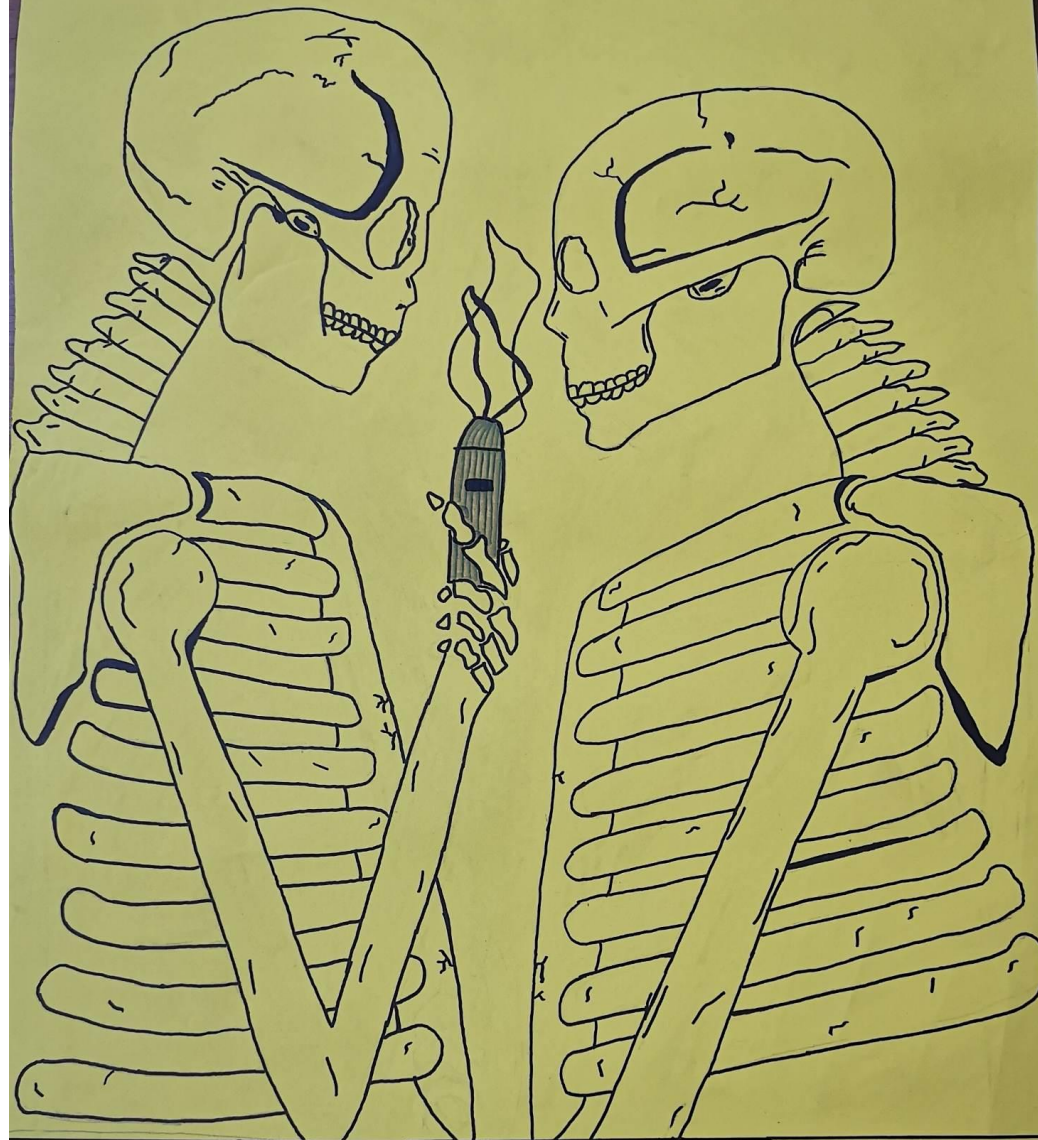




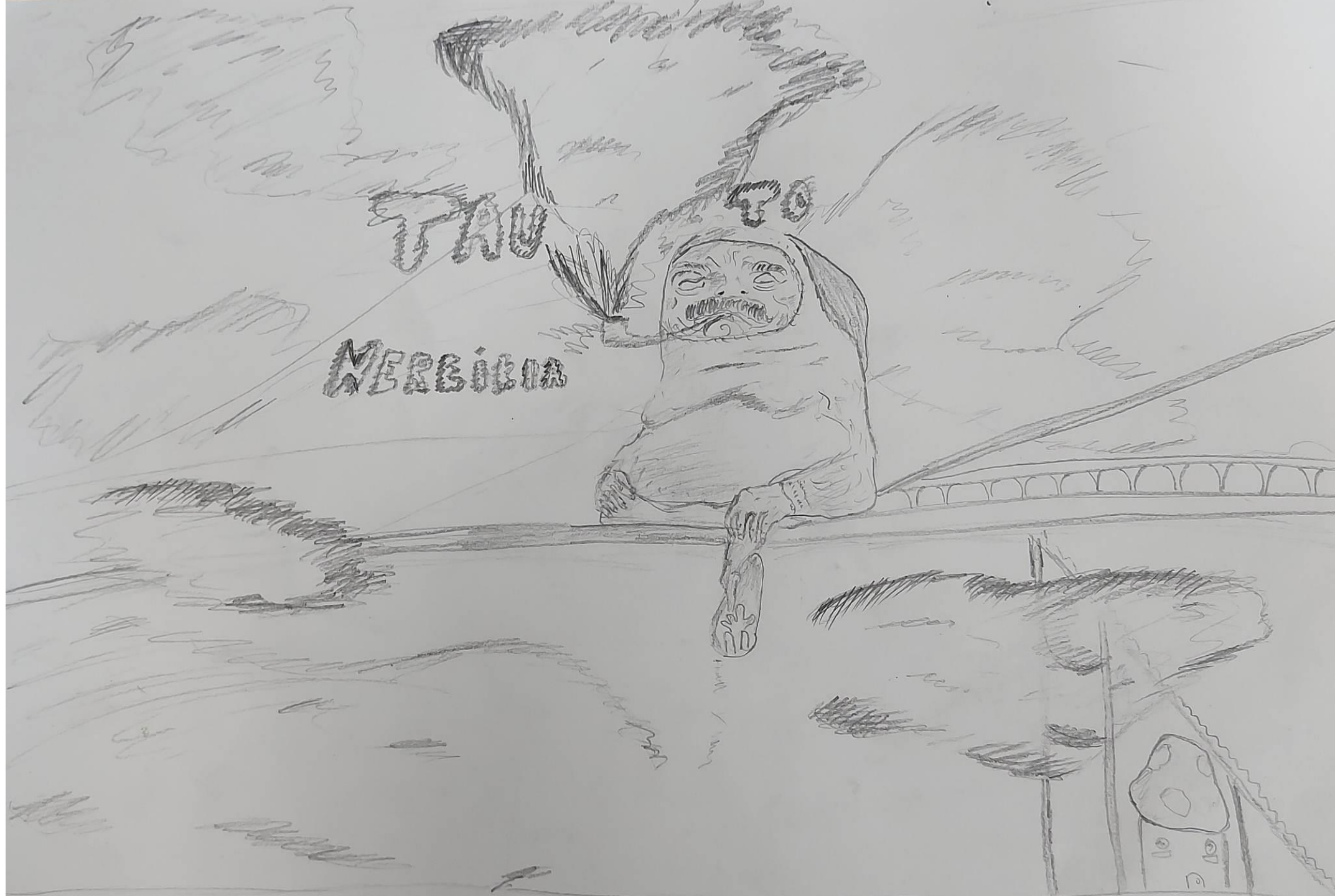
SVAJONĒS

SVEIKĀTA

LAĪMĒ



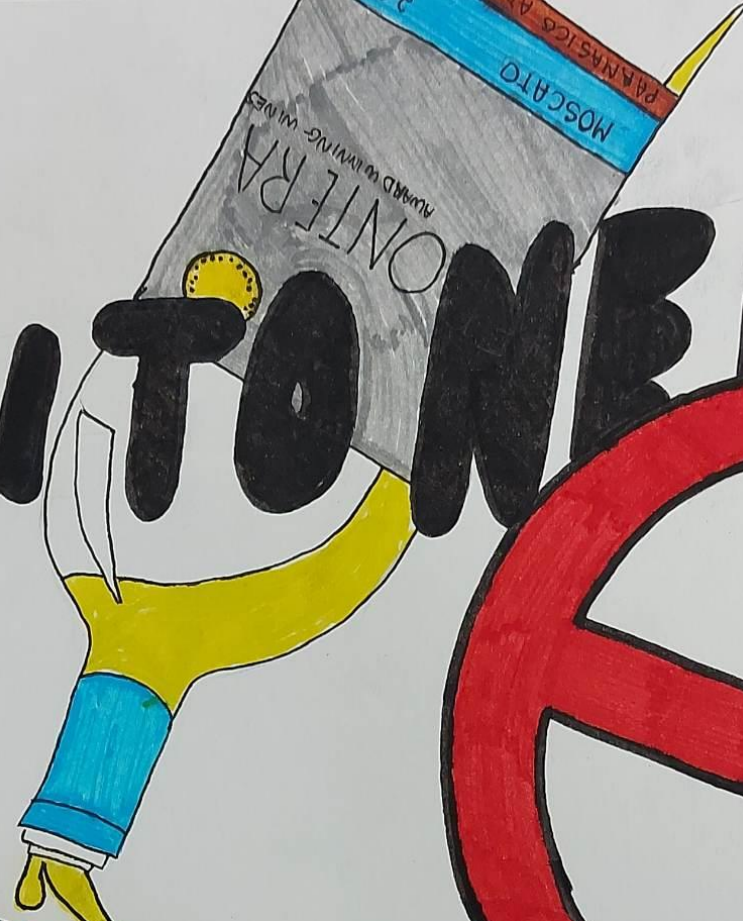
KOL TU DŪMA TRAUKI
MIRTIS NELAUKIA!



MERBICIA

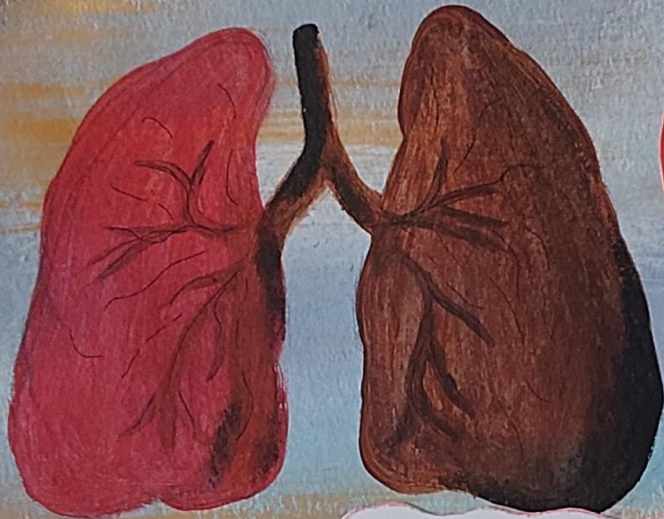


CAUTION TO NERVIK





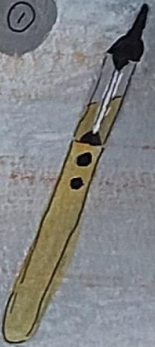
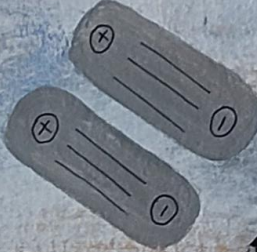
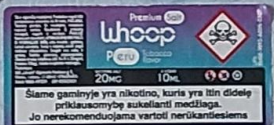




TAU TO NEREIKIA!!!

Naujausi tyrimai rodo, kad rūkant elektronines cigaretes žala sveikatai patiriama panaši, kaip ir rūkant paprastas: pakyla kraujospūdis, atsiranda galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, nerimas, pakenkiama burnos ir gerklės gleivinė, pasunkėja kvėpavimas, gali spausti krūtine, atsiranda sausas kosulys. Gana dažnai elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi drebuliu, nuovargiu, peršalimo simptomais, raumenų bei sąnarių skausmais.

Narkotinių medžiagų vartojimas silpnina protinius sugebėjimus ir organizmą. Rūkoma žolė turi neigiamų poveikių pasamonės veiklai. Cigaretės nusėda kvėpavimo takuose ir ilgai gali sukelti vėžį ir plaučių ligas.



PAKRATYSI KOJAS

NEBŪK
DURNAS

NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK



Whoopai

TAU TO NEREIKIA



Rūkote?

**Kamuojantis kosulys
Nemalonas kvapas iš burnos
Vis labiau gelstantys dantys
Milžiniškos sumos išleistų pinigų**

Virš 95proc. perkančių E-Cigaretes tikisi suvaldyti rūkymą ir mesti vėliau



Virš 50proc. pradedančių rūkyti E-Cigaretes yra jaunesni nei 16 metų



[domus faktas

2009 m. atliktas eksperimentas parodė, kad kai kuriuose e-cigarečių skystuose rasta vėžį keliančių medžiagų. Viename skystyje rasta dietilenglikolio - tos pačios medžiagos.

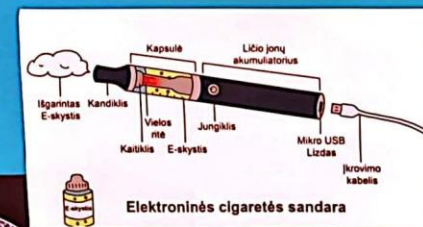


RŪKYMŲ ŽALA

RŪKYMAS GALI PAKENKTI KIEKVIENAM JŪSŲ KŪNO ORGANUI

VEŽYS	LETINĖS LIGOS
Galvos(smegenų) ar kaklo	Insulitas
Plaučių	Aklumas
Kraujo (leukemija)	Dantenų infekcija
Skrandžio	Aortos plyšimas
Kepenų	Sirdies liga
Kasos	Plaučių uždegimas
Žaraino	Arterijų kalkėjimas
Šlapimo pūslės	Lėtinė plaučių liga ir astma
Gimdos kaklelio	Sumažėjęs vaisingumas
	Klubo lūžimas

Ilgalaikio el. cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra išaiškintos, manoma, kad jos turėtų būti saugesnės nei įprastinės cigaretės. Nėra pakankamai iširtas el. cigarečių skystuose esančių medžiagų toksiškumas.



Virš 95proc. pradėjusių rūkyti E-Cigaretes, kad mesti rūkyti visai savo tikslo nepasiekia



Tau to nereikia

Grupė: Kanceliarai!

Kas tai ir kaip veikia?

- Atšaldymui (pvz. maisto medžiagų, virtotųjų kaitik) įganga traukiamas oras arba pašalavimas nuo šilumos.
- Atšaldymas (pvz. maisto medžiagų, virtotųjų kaitik) įganga traukiamas oras arba pašalavimas nuo šilumos.
- Cigaretės būna vienarūšės (išskaitus vienarūšes cigaretes) arba dvirūšės (naudojamos pildytukai, šilumą gamina cigaretes) arba trirūšės (naudojamos pildytukai, šilumą gamina cigaretes ir nikotino). Kitos sudedamosios dalys gali būti įvairios.

- Mitas. Elektroninės cigaretės nesukelia priklausomybės.
- Faktas. Elektroninių cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Nikotino kiekis, esantis elektroninėse cigaretėse, labai skiriasi (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skystyje).

- Mitas. Neįmanoma kovoti su nikotino badu.
- Faktas. Nikotino bado simptomus, kurie apima nuotaikų pokyčius, svikaujimo problemas ir apetito padidėjimą, galima kontroliuoti nikotino piliulėmis, kramtomąja guma ir vaistais.

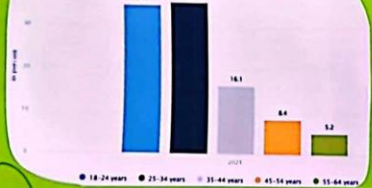
- Mitas. Cigaretės malšina stresą.
- Faktas. Ne, jos sustiprina stresą. Tabako gaminiuose esantis nikotinas skatina adrenalino išsiskyrimą, dėl to pakyla kraujospūdis, padidėja širdies ritmas, pakyla cukraus kiekis kraujyje. Be to, nikotinas yra raudonasis ir taktiškai smegenims.

- Mitas. Jeigu rūkoma tik kartais, galima išvengti priklausomybės ir ligų.
- Faktas. Netiesia. Žalingas cigarečių poveikis išsivysto vos įtraukus pirmą dūmą. Dažnas kvėpavimas rūkaliui yra pirmas žingsnis iki rimtos priklausomybės. Vienintelis būdas visiškai išvengti priklausomybės ir rūkymo sukiamų ligų rizikos – niekada nepradėti rūkyti.

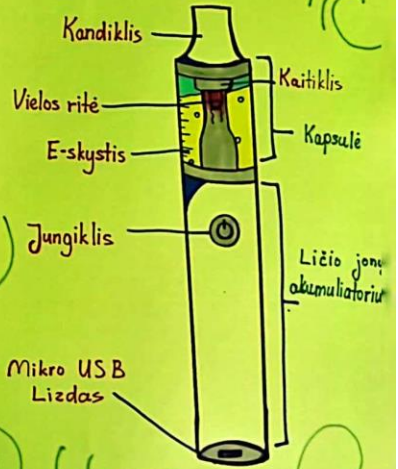
- Mitas. Galima surūkyti vieną cigaretę ir toliau nerūkyti.
- Faktas. Jei tik tai būtų tiesa. Dujų, tyrimai rodo, kad po vienos cigaretės surūkoma kita ir to net nepastebint vai imama reguliariai rūkyti.

Hi prodių e. cigaretės buvo kurias kuo panašesnes į tradicines tabako cigaretes, kad šios atstatytų ir imituotų įprastinio rūkymo metu patiriamus pojūčius. Tačiau jų distancijai šiek tiek ar šiek tiek jau nebeįmanoma tabako cigarečių, o savo forma gali imituoti kitus įprastinius rūkymo būdus, ypač pasaugitą, įėjusį suaugusiuo, mėsūčių.

Elektroninių cigarečių vartojimas Lietuvoje.



Elektroninės cigaretės sandara:



- Mitas. Lengvos cigaretės yra saugesnės nei paprastos.
- Faktas. Tiesą sakant, visai ne. Lengvos cigaretės yra tabako įmonių reklamos spąsai. Kai kurių medžiagų kiekis šiose cigaretėse ir tiesą sakant yra mažesnis, tačiau paprastai tokiose cigaretėse būna paprastos perforuotas filtras. Tai lemia tai, kad dauguma rūkalių paprasčiausiai pradeda rūkyti dažniau.

Rūkymo Žala



- Ne šaunu specialistai apie KTP žalią:
- Kaitinamajai tabako produktai yra nešulį, jų rūkymas ir šiluminis poveikis sveikatai.
 - Būtina atlikti daugiau mokslinių tyrimų, kad tai būtų nustatyta. Bet kokiu tabako produktu, kaip pat ir KTP, suaugusiuo, mėsūčių.
 - Neįmanoma, ar kaitinama elektroniniu būdu, ar tiesiai, šilumą gaminti iš tabako.
 - Nikotinas sukelia stiprų priklausomybę.
 - Nikotinas gali pakenkti besivystančiam smegenų augimui (beje, smegenys vystosi iki 25 metų amžiaus). Nikotino vartojimas gali žalingai paveikti tas smegenų dalis, kurios atsakingos už dėmesį, mokymą, nuotaiką, įprotų kontrolę.
 - Nikotino vartojimas suaugusiesiems gali padidinti polinkį į priklausomybę nuo kitų vaistų vartojimą.
 - Nėra nuobaidai produkta, kad KTP padeda rūkantiems mesti rūkyti.

- Mitas. Rūkymas nekankina aplinkiniam.
- Faktas. Iš tikrųjų nikotinas iš dūmų išsiviepiama dūme, tačiau pavojingas ne jis, o 400 kancerogeninių medžiagų, radioaktyviųjų izotopų ir anglies monoksido.

DAUGIAU APIE E. CIGARETĖS:



FILMUKAI



- Mitas. Rūkymas pavojingas tik patiesiems rūkaliams.
- Faktas. Medikai jau seniai nustatė, kad nerūkantių smegenys taip pat gali tapti tabako aukomis. Būdamas rūkancijoje kompanijoje žmogus rizikuoja ne tik prisiprasti prie tabako dūmų (nuo to vienos žingsnis iki cigaretės), bet ir susirgti įvairiomis su rūkymu susijusiomis ligomis. Pasivys kontaktas su dūmiais dirgina akis, nosies, ryklės gleivinę.

TAU TO NEREIKIA



Elektroninės cigaretės trūkumai:

1. Pavojus sveikatai: Nors elektroninės cigaretės dažnai reklamuojamos kaip saugesnė tradicinių cigarečių alternatyva, jose vis tiek yra kenksmingų cheminių medžiagų ir toksinų, kurie gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Nikotinas, priklausomybę sukkelianti medžiaga, esanti tiek tradicinėse, tiek elektroninėse cigaretėse, gali sukelti širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, kvėpavimo takų problemų ir priklausomybę.
2. Priklausomybė: Elektroninės cigaretės sukelia didelę priklausomybę dėl jose esančio nikotino, todėl vartotojams gali išsivystyti priklausomybė nuo jų. Dėl to asmenims gali būti sunku atsisakyti elektroninių cigarečių ir jie gali net pereiti prie tradicinių tabako cigarečių.
3. Reguliavimo trūkumas: Tai reiškia, kad nėra garantijos, jog etiketėje nurodytos sudedamosios dalys yra tikslios ir kad pats prietaisas yra saugus naudoti.



4. Vartojimas jaunimo tarpe: Elektroninės cigaretės tapo populiarios tarp jaunimo, nes daugelis mano, kad jos yra saugi tradicinių cigarečių alternatyva. Tačiau elektroninių cigarečių naudojimas tarp jaunimo gali sukelti priklausomybę nuo nikotino, taip pat gali tapti kelrodžiu į tradicinių tabako gaminių vartojimą.

5. Baterijų sprogimai: Buvo pranešimų apie baterijų sprogimą ar užsidegimą naudojantis elektroninėmis cigaretėmis. Tai gali sukelti rimtų sužalojimų, pavyzdžiui, nudegimų ir plėštinių žaizdų.



Statistiniai faktai

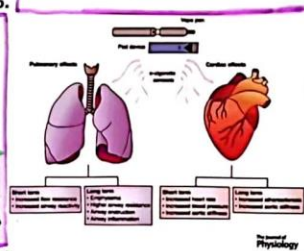
1. Apskaičiuota, kad 2020 m. pasauliniai e. cigarečių pardavimai viršys 19 mlrd. dolerių.
- Apskaičiuota, kad 2019 m. e. cigaretės visame pasaulyje naudojo 41 mln. žmonių.



Jungtinėse Valstijose 2020 m. 19,6 proc. 18-24 metų suaugusiųjų nurodė naudojančius e. cigaretes.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praneša, kad e. cigaretės nėra įrodyta pakaitinė nikotino terapija ir kad jų ilgalaikis poveikis sveikatai nėra žinomas.

Verta pažymėti, kad elektroninių cigarečių sudėtis gali labai skirtis priklausomai nuo prietaiso prekės ženklo ir tipo, taip pat nuo konkretaus naudojamo elektroninio skysčio.



Faktai

- 1 faktas: rūkymas gali būti nevaisingumo priežastis.
- 2 faktas: pasyvus rūkymas gali turėti įtakos vaisingumui.
- 3 faktas: rūkymas padidina persileidimo tikimybę.
- 4 faktas: rūkymas sukelia vyrų vaisingumo problemų.
- 5 faktas: nustojus rūkyti, šansai pastoti išauga.



Elektronines cigaretes paprastai sudaro trys pagrindiniai komponentai: baterija, kaitinimo elementas ir kasetė arba talpykla, kurioje yra elektroninis skystis.



Kai kurios šalys įgyvendino e. cigarečių reglamentavimą, pavyzdžiui uždraudė jas naudoti viešose vietose ir apribojo jų pardavimą nepilnamečiams.



ELEKTRONINĒS CIGARETĒS

NIKOTINAS

KENKĒJOS APLINKAI

PRĪKLAUSOMYBĒ

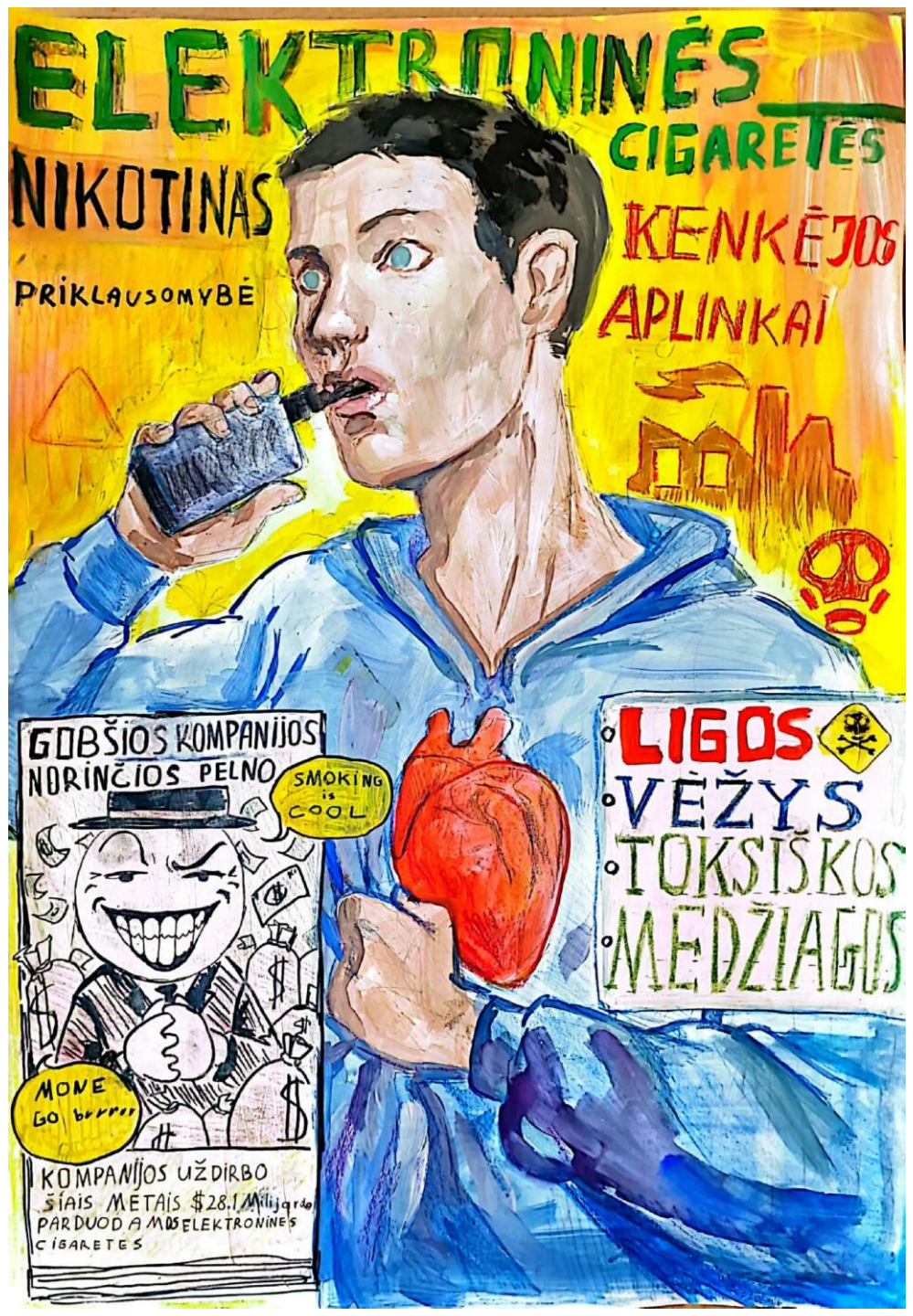
GĒRŠĪOS KOMPANIJOS
NĒRINĒĪOS PELNO

SMOKING
IS
COOL

MOVE
GO *brfff*

KOMPANIJOS UŽDIRBO
ŠĪAIS METĀIS \$28.1 Miljardo
PARDUOD A MĒ ELEKTRONINĒS
CIGARETĒS

LIGOS
VĒŽYS
TOKSĪSKOS
MĒDZĪAGĪS





ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ ŽALA

ŽALA #1

Galvos skausmas ir svaigulys

ŽALA #2

Nemiga, nerimas, nuovargis

ŽALA #3

Burnos ir gerklės gleivinės
sudirgimai

ŽALA #4

Pasunkėja kvėpavimas, po kiek
laiko pradeda spauti kūtinę ir
atsiranda sausas kosulys

ŽALA #5

Didesnė galimybė susirgti
imuninės sistemos ligomis

ŽALA #6

Didelė tikimybė įgauti
priklausomybę

ELEKTRONINĖ CIGARETĖ



**NERŪKYK, GYVENK
SVEIKAI
IR PLAUČIUS MYLĖK
LABAI.**

ELEKT. CIGAR. KENKIA JUMS IR APLINKINIAMS!



Rūkymas sukelia ligas ir negalia
bei kenkia beveik visiems kūno
organams. Rūkymas sukelia vėžį,
širdies ligas, insultą, plaučių ligas,
ir kitas sveikatos ligas. Poveikis
taip pat apima ne tik rūkanti
asmenį.





STOP

Google
Q HOW TO QUIT VAPING?

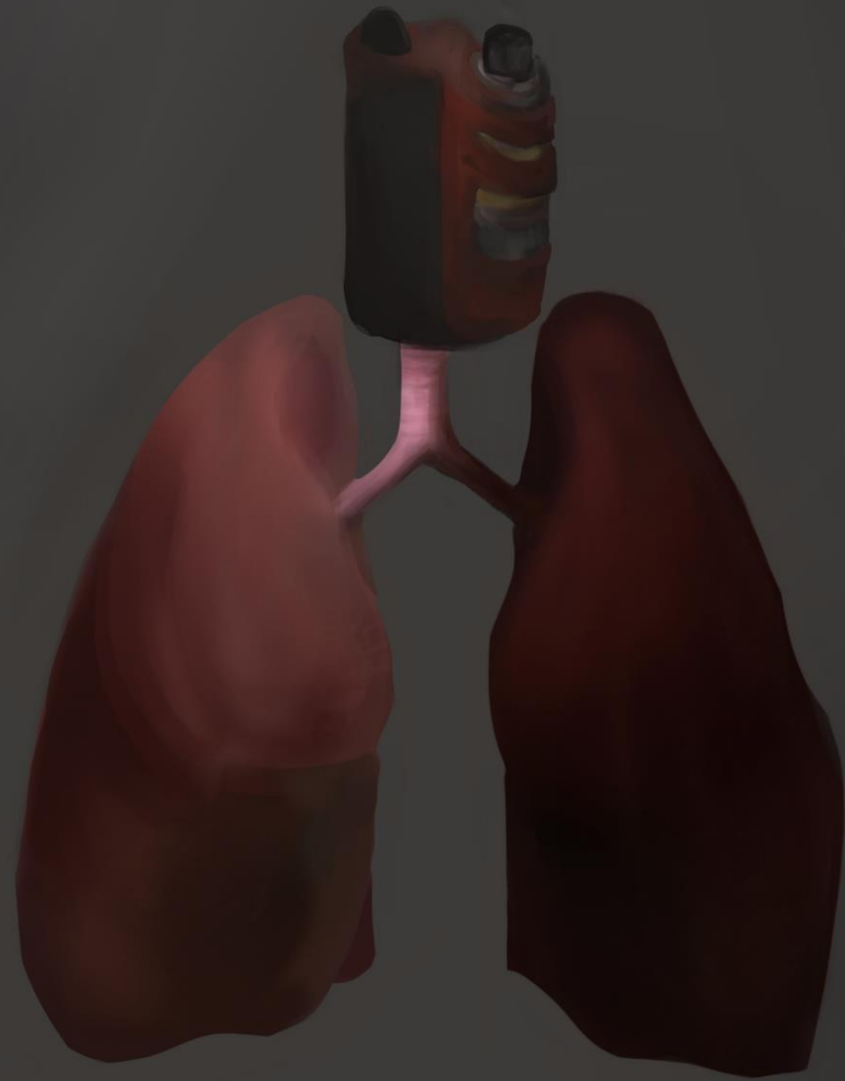


VAPING CAN CAUSE LUNG DAMAGE

18+

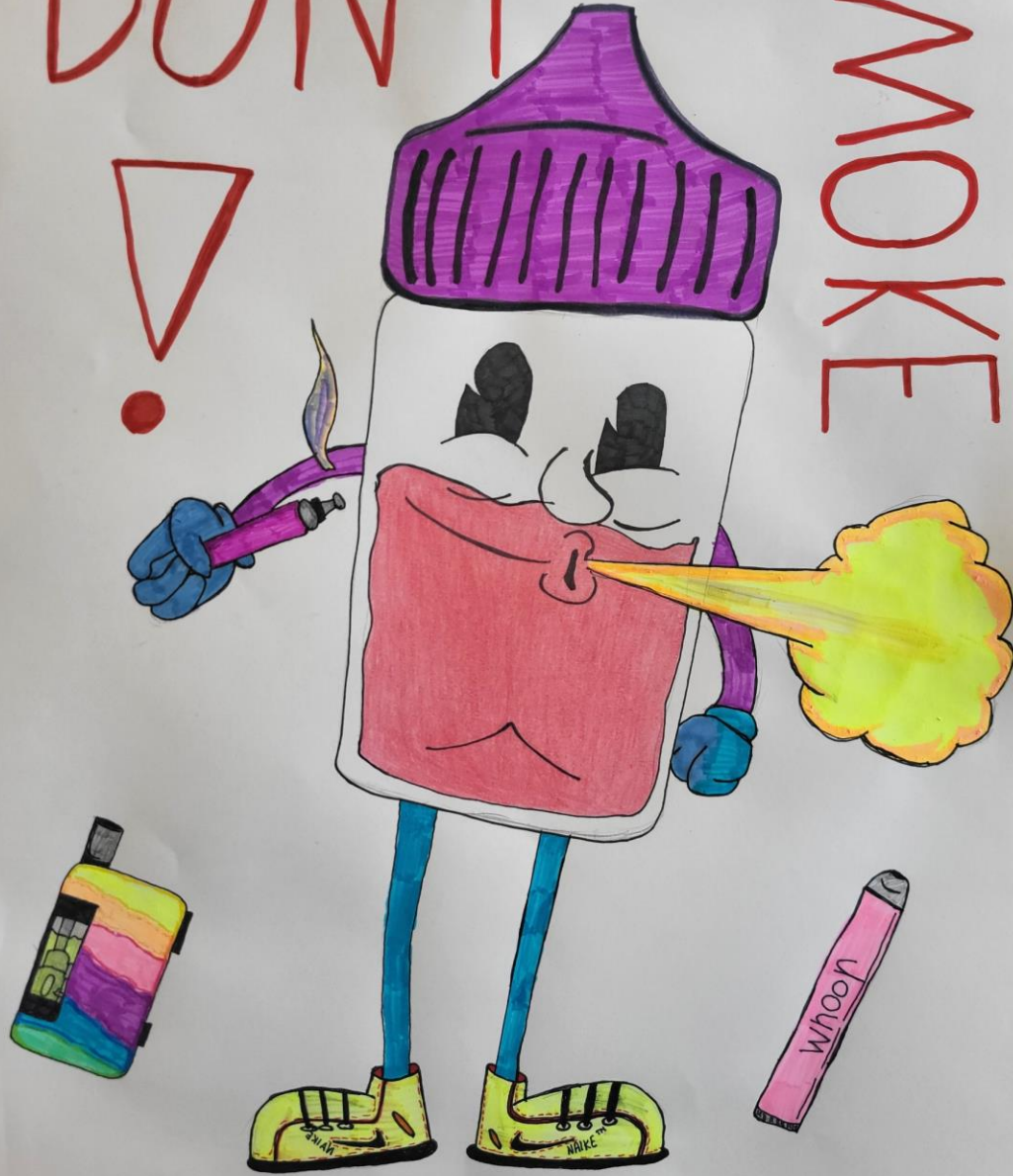
TOXIC

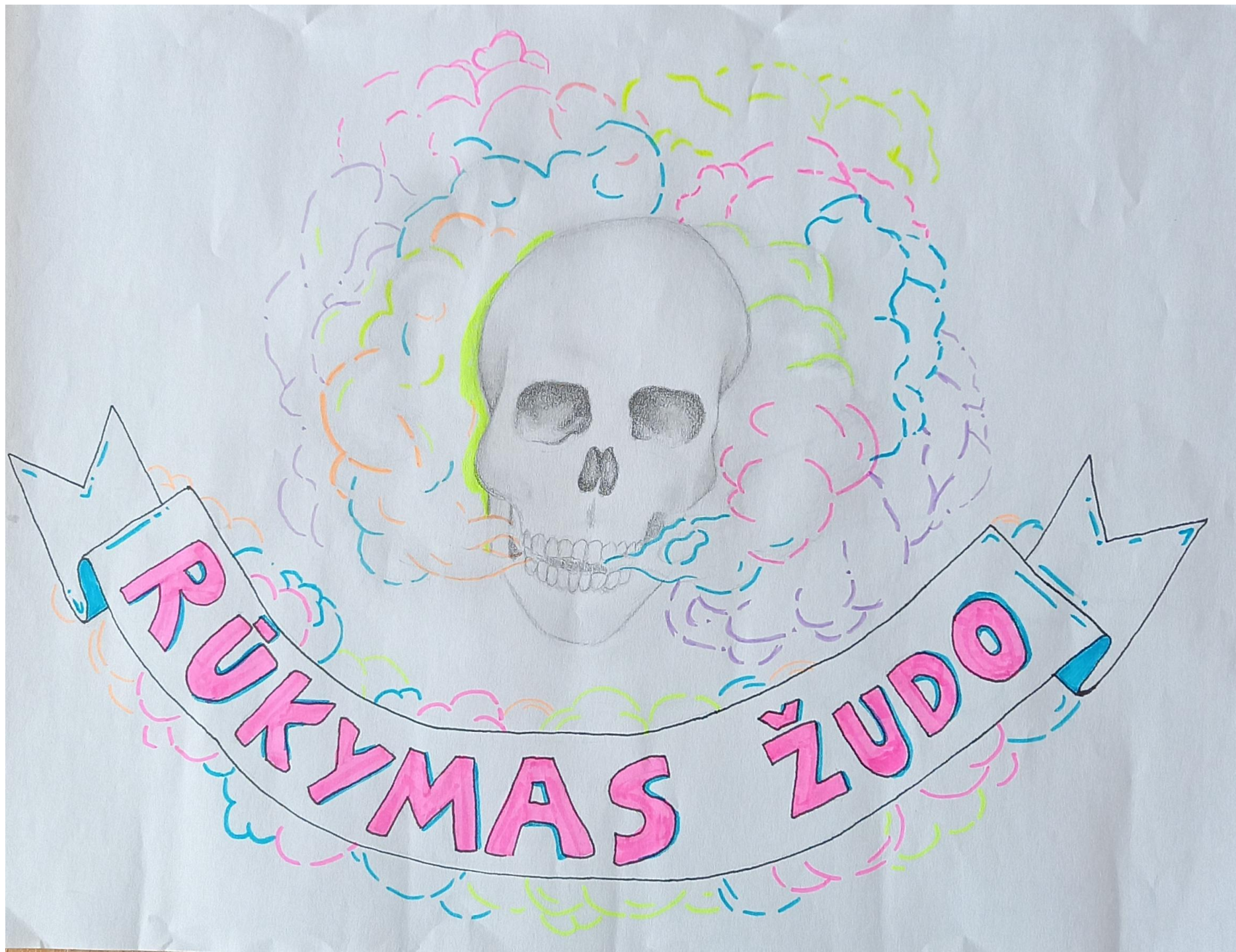




DON'T

SMOKE

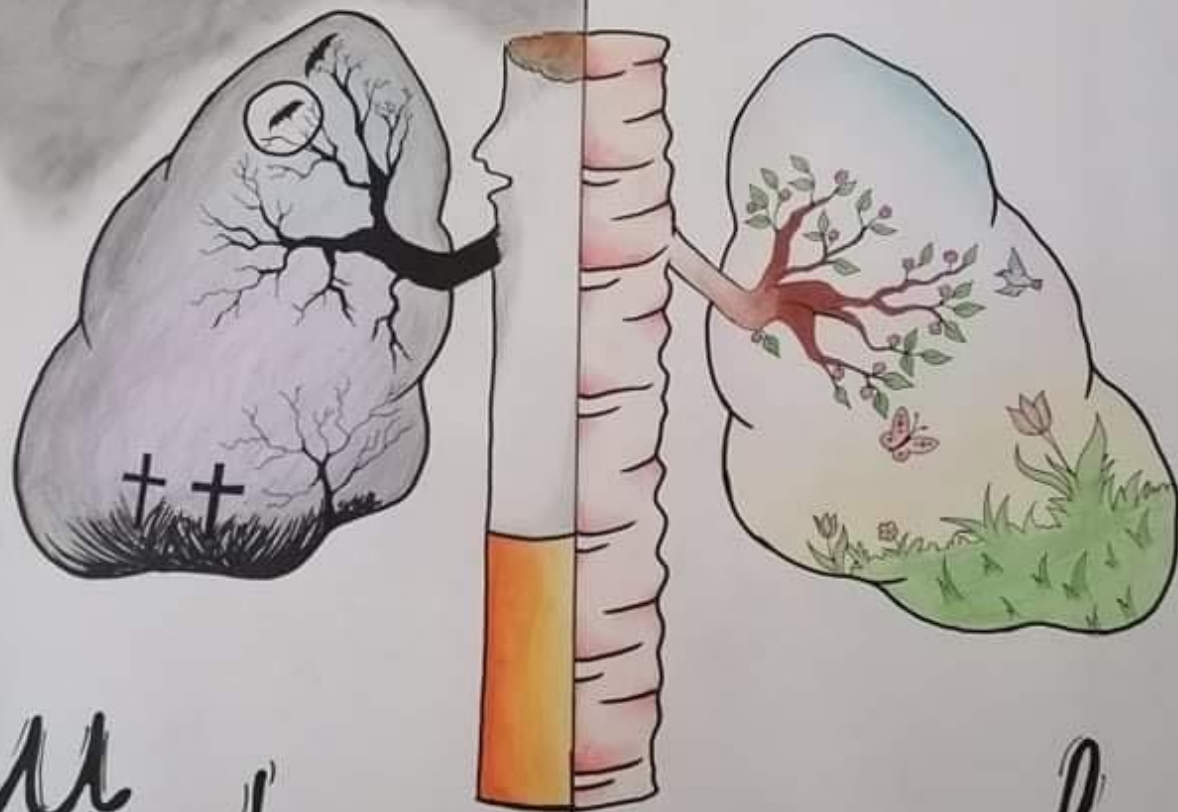




RUKYMAS ŽUDO!

TAU
TO
NER
ERE
IK
IK
IA



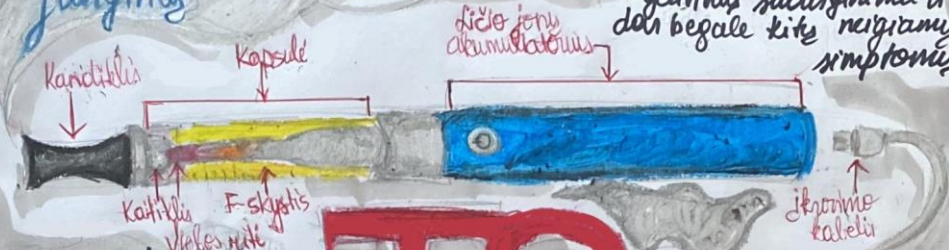


Tau to neruikia!

TAU

Elektroninių cigarečių išsiptame, ore gaunamų nikotino, kietųjų dalelių, sunkiųjų metalų, kancerogeninių lakiųjų organinių junginių medžiagų.

Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi dusuliu, kosuliu, kvėpavimu, pūtimo skausmu, pykinimu, vėmimu, konjunktivitu, nuotargiu, kuo nors svorio netekimu, išaugusiu oda, peršalimo simptomais, nemiga, drebuliu, nerimu, galvos galimais sutrikimais ir dar begale kitų nerimą sukeliančių simptomų.



Vairūs, ypač vaistams patrauklūs skoniai ir trypai: vaisiai, uogos, šokoladas, braškių guma, cukraus vata, saldumynai.

TO

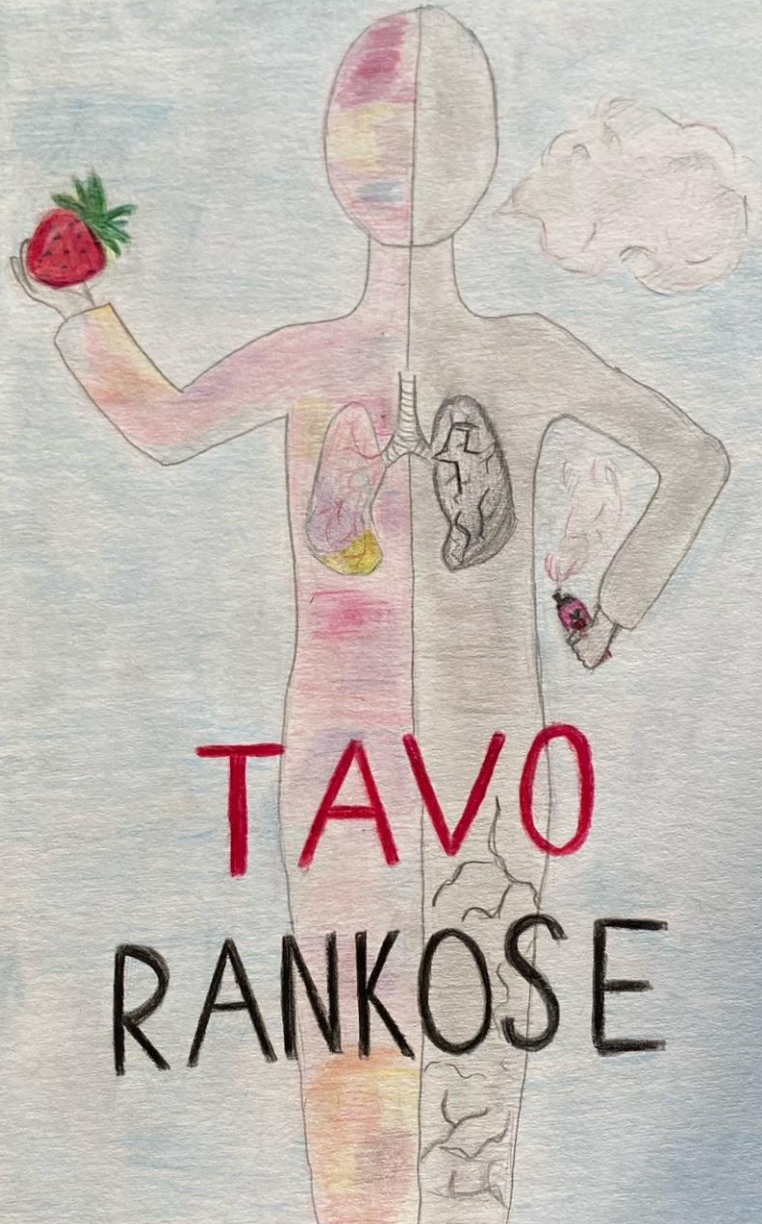
Nors elektroninės cigaretės daro šviesos šaltinį ir kvapą, pušūnėms apsigauti nebeturi jos tokios pat pavojingos, kaip ir mūsų gerai žinomas ir pažįstamos cigaretės. Rūkydamas gali sukelti ir nepatogių pokyčių plaučių ligas, kosulį, pageltus odą ir dantis, todėl nevertėtų sėdėti mados ir rūkyti neaiškios kilmės skystis. Pats vadinami "kietų" gali būti ir kitais, mažiau sveikatai pavojūs būdais.



Elektroninių cigarečių iškreptas, oras ypač pavojingas vaikams, jie gali susižinti astma ir kitomis plaučių ligomis.

NEREIKIA

PASIRINKIMAS



TAVO
RANKOSE



dėl to tu
netampi vyresnis

tai kvaila

TU
to nereikia!

Žmogus

- TAI NEMODINGA!
- PRIKLAUSOMYBĖ
- ALERGINĖ REAKCIJA
- CNS PROBLEMOS
- SILPNA IMUNINĖ SISTEMA
- NUOTAIKŲ KAITA
- KITŲ VIDAUS ORGANŲ LIGOS
- KINTA ŽMOGAUS DNR
- ĮTAKOJA CHROMOSOMŲ SANDARAI (APSIGIMIMAI, ĮGIMTOS LIGOS)

- ŠIUKŠLĖS
- PLASTIKAS GAMTOJE YRĄ 1000 metų
- 7000 TOKSINIŲ MEDŽIAGŲ (kobaltas, manganas, nikelis ir kt.)

Gamta

STOP!



ELEKTRONINIŲ
CIGAREČIŲ *LALA*

- ✓ ALERGIJA
- ✓ TOKSIŠKI GARAI
- ✓ PLAUČIŲ, INKSTŲ IR KEPENŲ
PAŽEIDIMAI
- ✓ NUOTAIKŲ KAITA
- ✓ GAMTOS TARŠA

NERŪKYKITE!



TAU TO NEREIKIA!





**ŠIAME PRODUKTE
YRA NIKOTINO!
TAU TO NEREIKIA**





TAU TO NEREIKIA



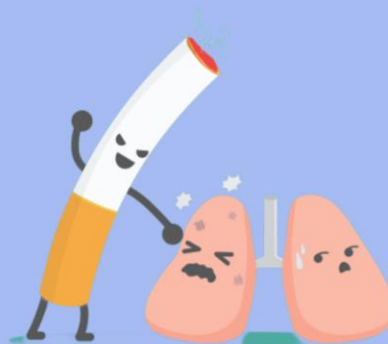
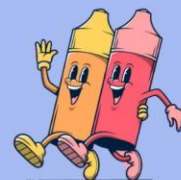


Rūkant el. cigaretēs : pakyla
krajospūdis, atsiranda
galvos skausmas ir
svaigimas, pasunkēja
kvēpavimas, gali spausti
krūtinē, atsiranda sausas
kosulys...



STOP ELEKTRONINĒMS CIGARETĒMS

Svarbu : užtenka
parūkyti elektroninę
cigaretē 5 minutes, kad
būtų pakenkta
plaučiams.
El. cigaretēs kenkia
inkstams, kvēpavimo ir
nervų sistemoms.



TAU TO NEREIKIA!

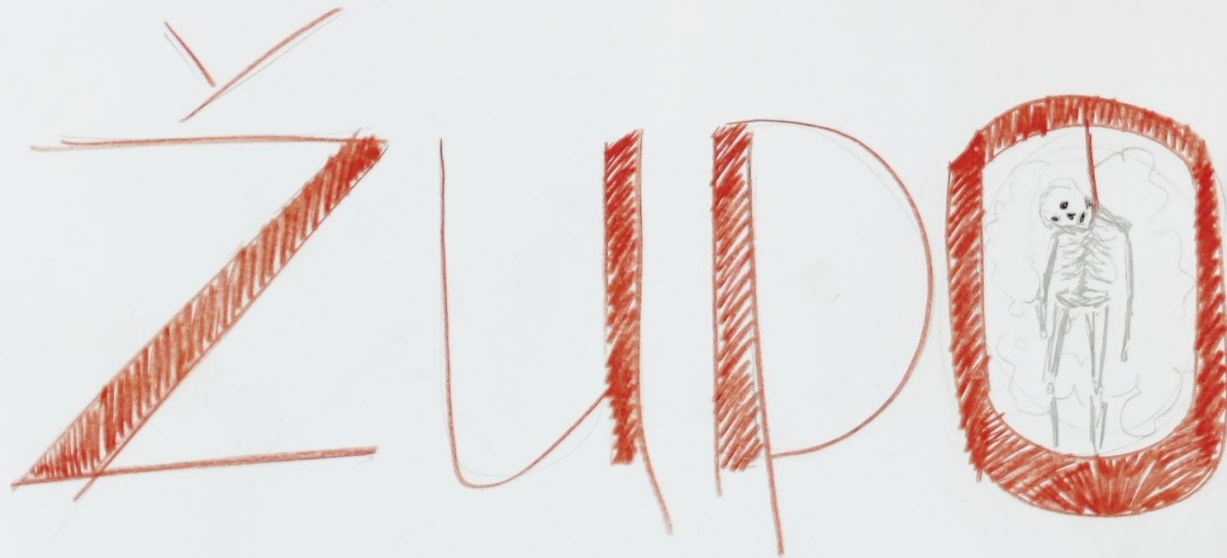


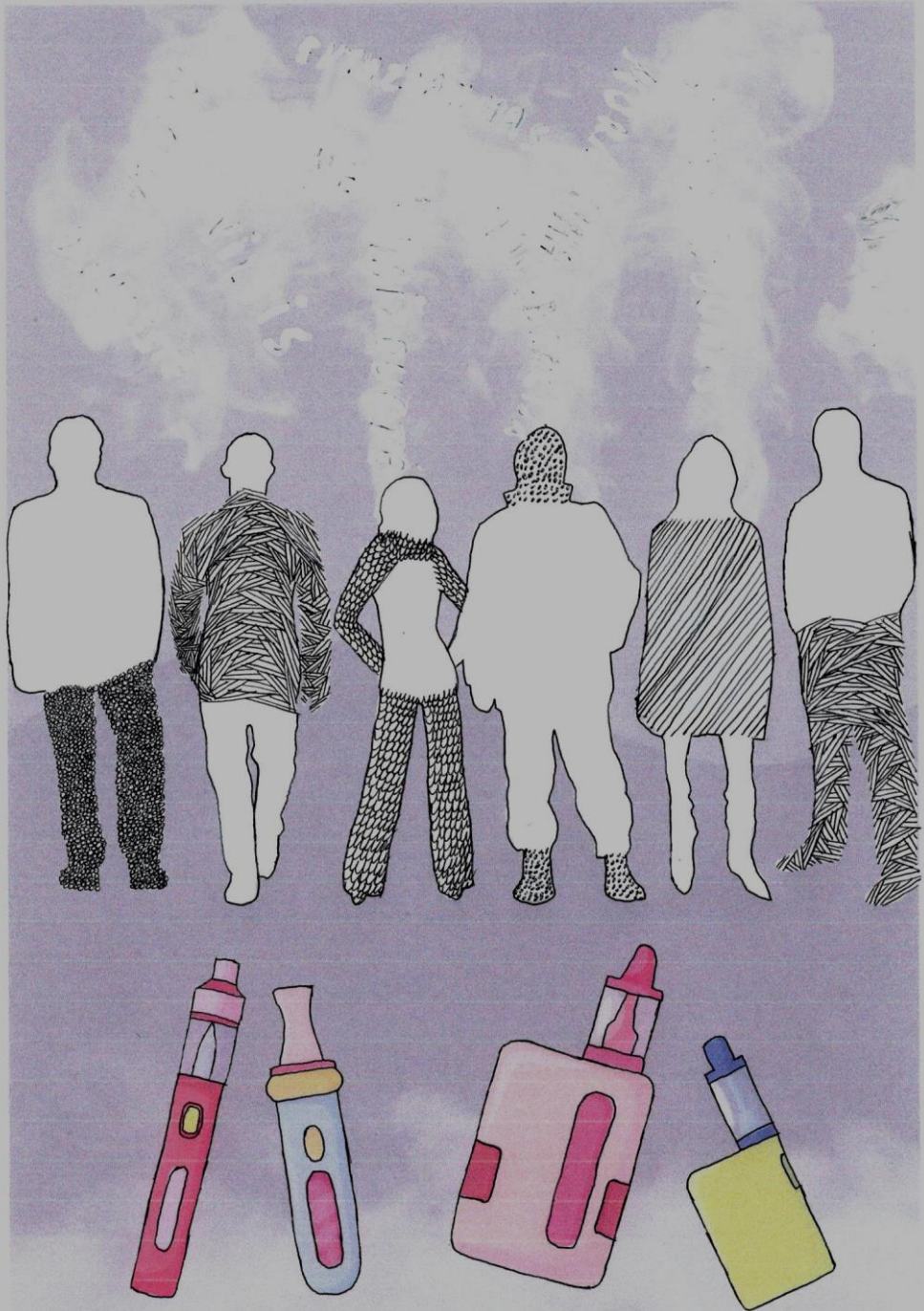
Visi supranta, kad mums
grynas oras yra naudingas,
otabako dūmai - žalingi.
Tačiau net ir žinodami tai
daugelis žmonių vis tiek rūko
paprastas ar elektrones
cigaretetes. Ar išvairzduojate,
kad pasaulyje kasdien muo
rūky mo sukeltų ligų miršta
apie 14000 žmonių?

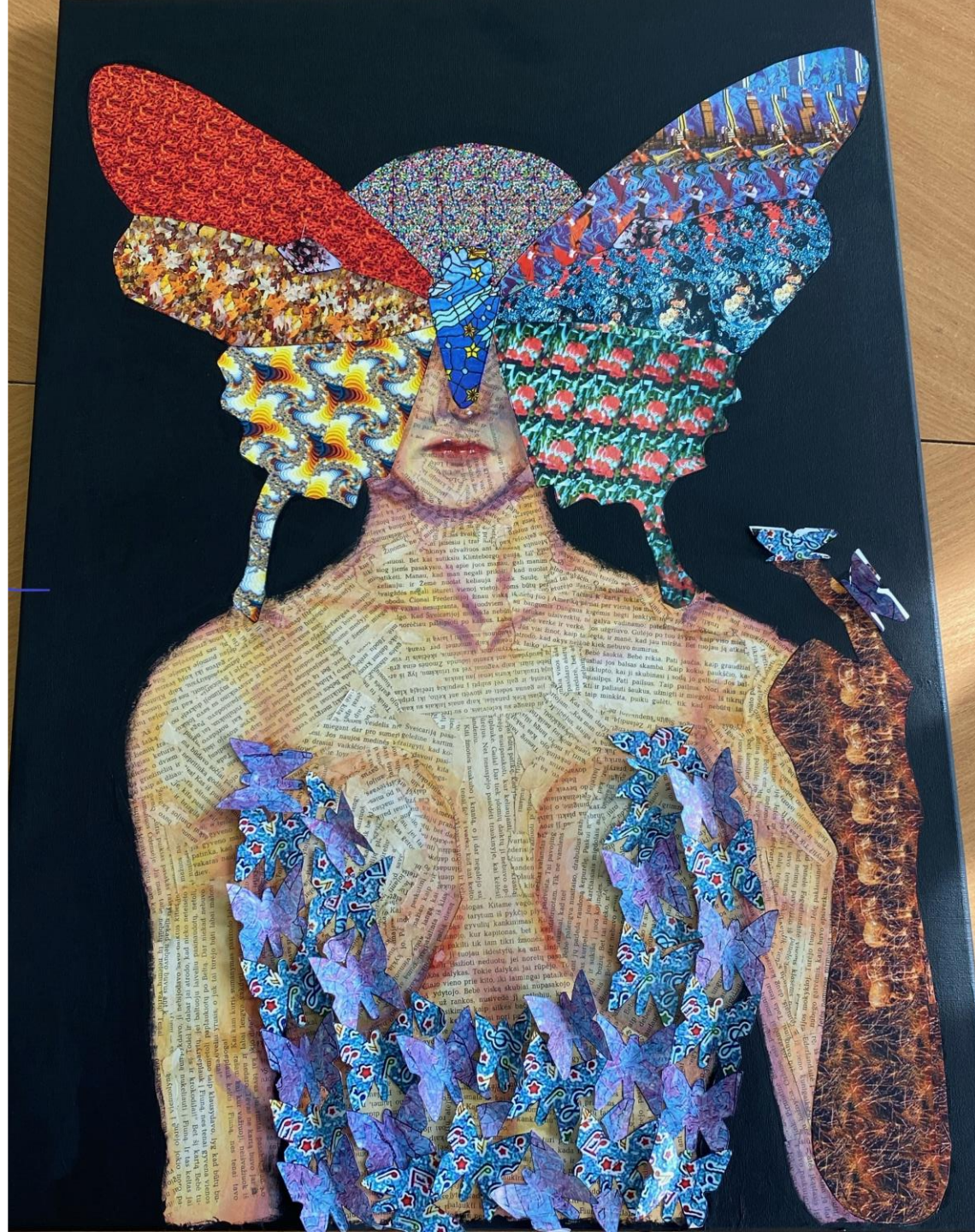
SI

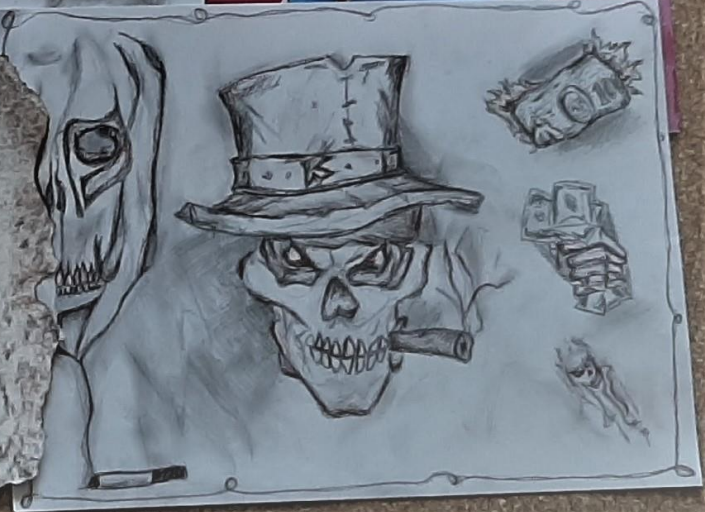
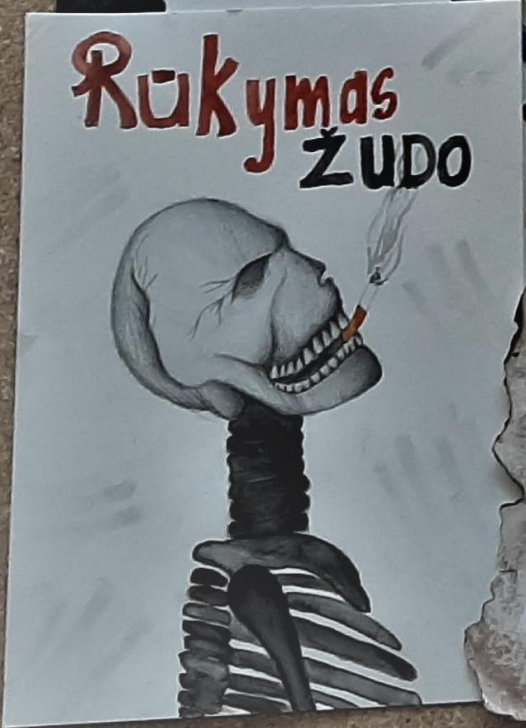


PRIKLAUSOMYBĚ





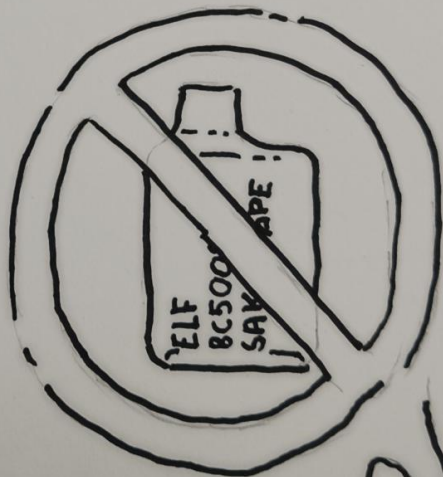




JEI TU KIETAS:

NERŪKYK!

- SUKELIA PRIKLAUSOMYBĘ
- ATIMA DEGUONĮ
- KELIA IMPOTENCIJĄ
- KELIA VĖŽĮ!!!



Nerūkyk,
geriau knygą
paskaityk!



Elektroninių cigarečių žala

Iš ko ji padaryta?

Elektroninė cigaretė yra sudaryta iš trijų arba dviejų dalių: maitinimo elemento, kaitiklio ir kapsulės, kurioje yra e-skystis; arba iš baterijos ir kartomaizerio (kaitiklio kartu su kapsule bei skysčiu).

EC žala:

Dažniausi negalavimai, kuriais skundžiamasi: galvos skausmas ir svaigulys, nemiga ir nerimas, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirgimai ir kita.

EC skysčių sudėtis:

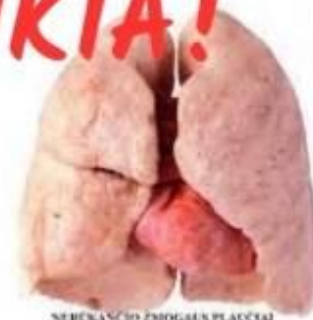
propilenglikolis, glicerinas, nikotinas bei skonio ir kvapo stiprikliai. Tokią sudėtį EC skysčių pakuotėje pateikia gamintojai.

MAN TO NEREIKIA!



Įdomus faktas

2009 m. atliktas eksperimentas parodė, kad kai kuriuose e-cigarečių skysčiuose rasta vėžį keliančių medžiagų. Viename skystyje rasta dietilenglikolio - tos pačios medžiagos naudojamos antifrizė.



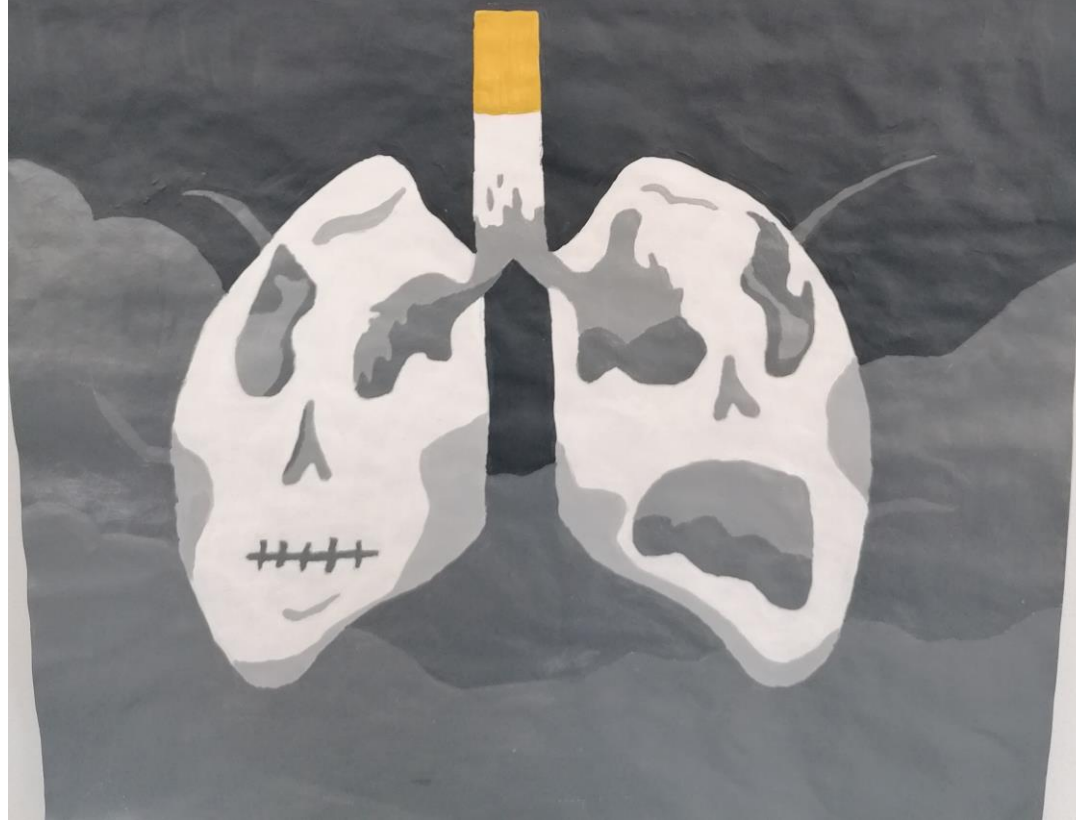
NERUKANČIO ŽMOGAUS PLAUČIAI

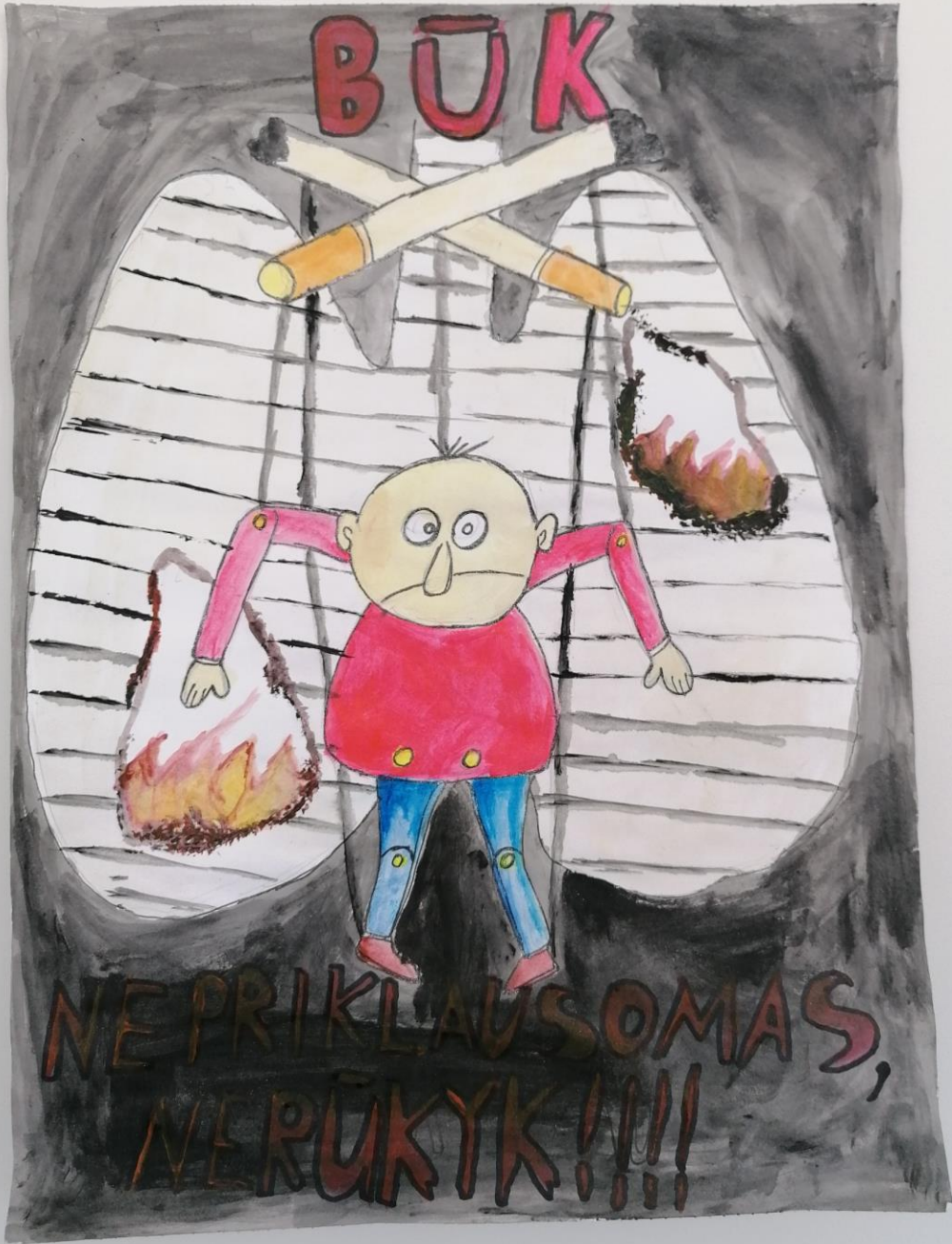


RUKANČIO ŽMOGAUS PLAUČIAI

- Virš 95% perkančių E-Cigaretes tikisi suvaldyti rūkymą ir mesti vėliau.
- Virš 50% pradedančių rūkyti naudoja E-Cigaretes.
- Virš 50% pradedančių rūkyti E-Cigaretes yra jaunesni nei 16 metų.
- Virš 95% pradėjusių rūkyti E-Cigaretes, kad mestų rūkyti savo tikslo nepasiekia.

RUKYMI VE





Odos senėjimas

Burnas opas

Paradantozė

LOPL

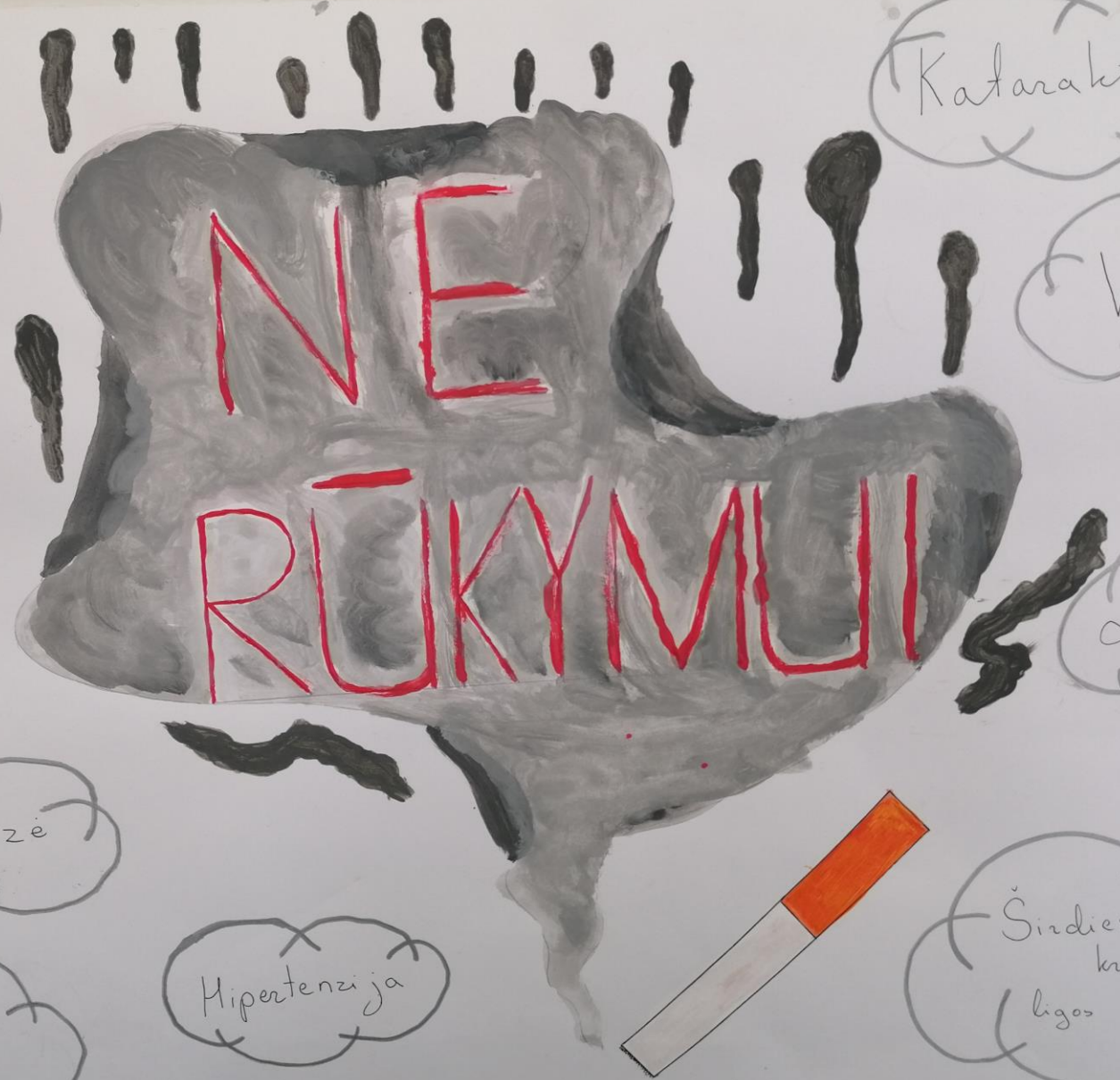
Hipertenzija

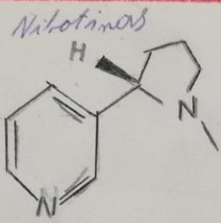
Katarakta

Vėžys

Diabetas

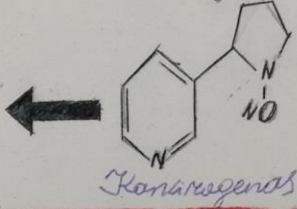
Širdies ir kraujagyslių ligos





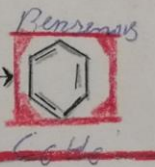
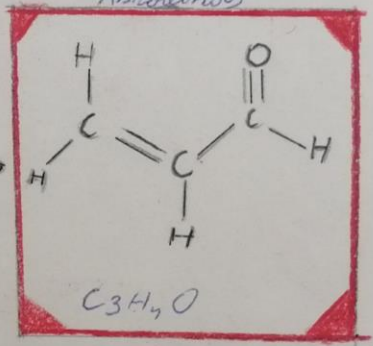
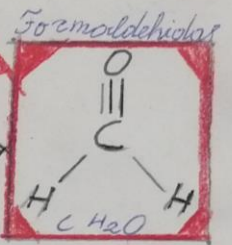
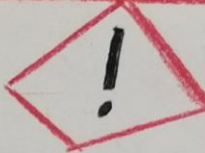
Viešio rizika

Formalis parvairšūnū mufū vārdū



~30% plaušu vēža ligonīnū rēķinā
dabnāi rādītāru.
Vēža riska lēlā ir E. ligordēse.
Ne vērta rūgti cigaretes, k' arn dēļ m'
jamis ošolūvotē vēža rādītāru

Pardamā E. ligordēse k' s' arn vārdūnū d'omūse
Gēnš' rādītāru



RŪKYMAS ŽŪDO

RUKY MUI
NE!

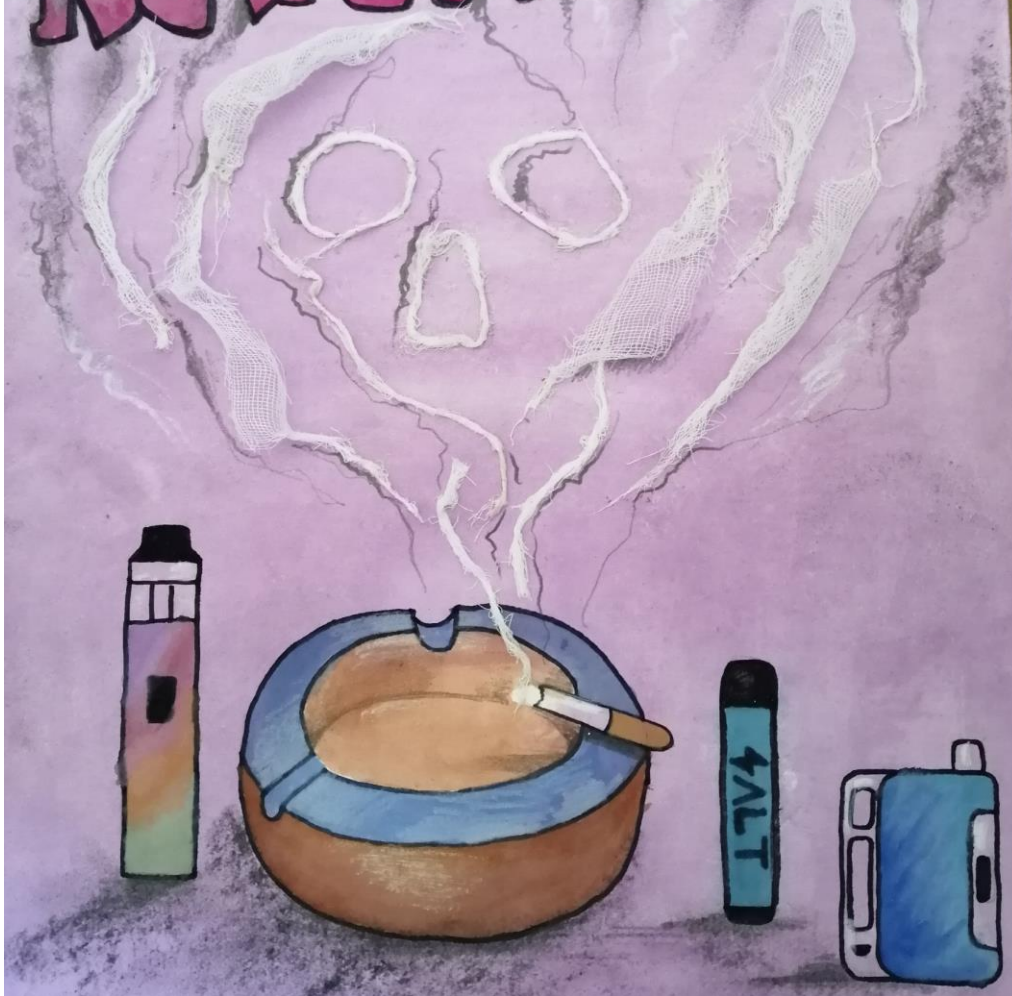


NE!

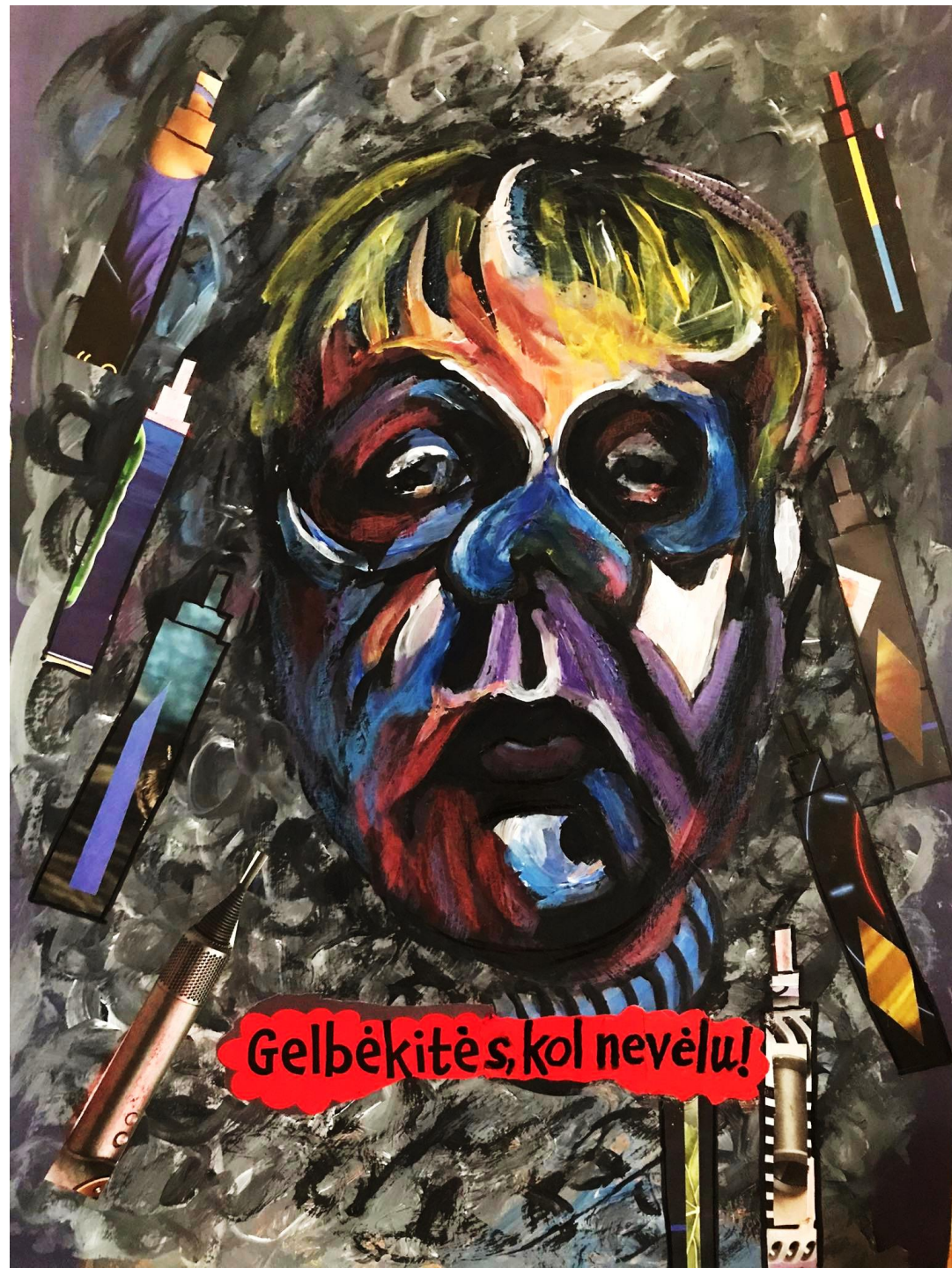




TAD TO NERGISA







Gelbékítés, kol nevelu!

Tau To Nereikia!

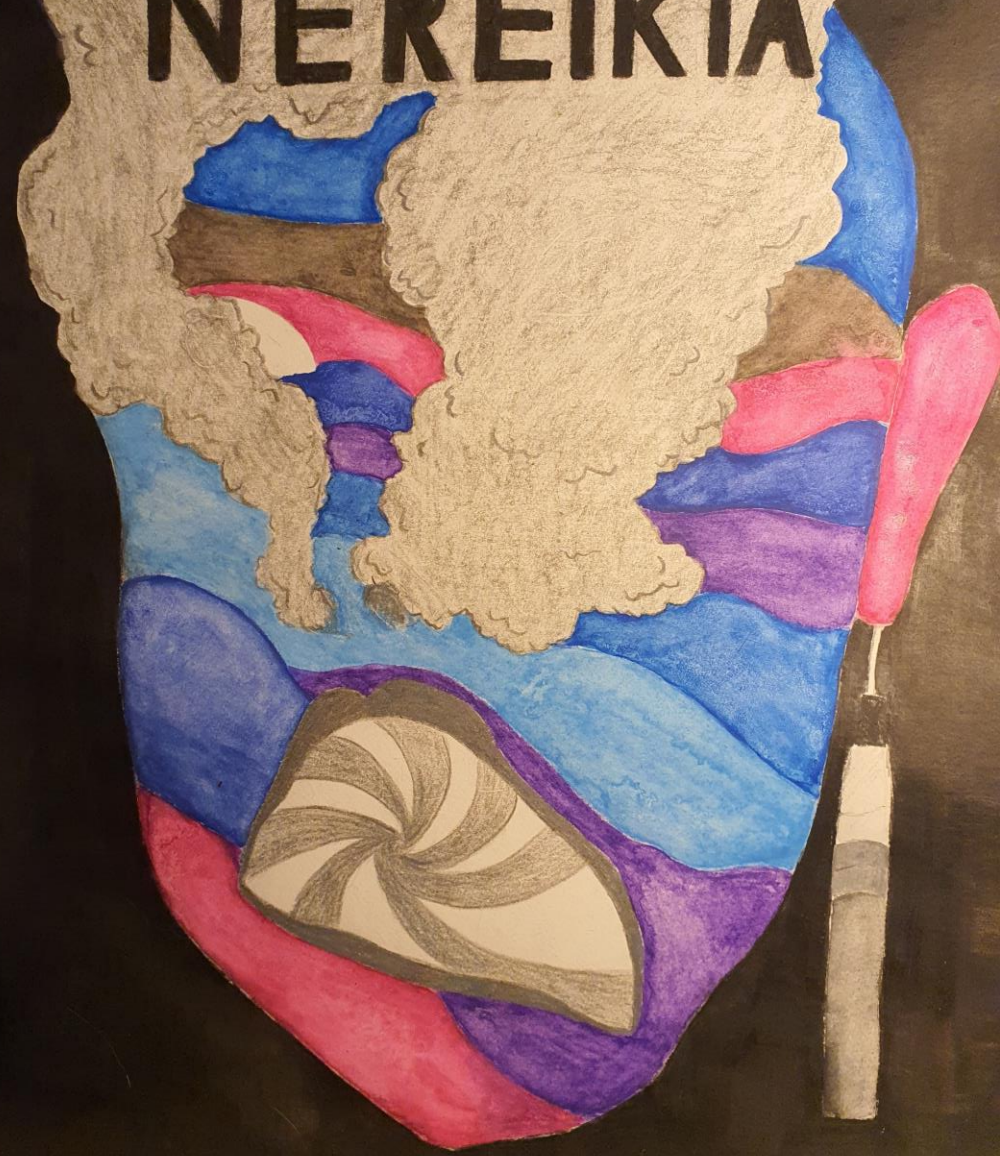
*E-cigarečių skystyje
dažniausiai yra nikotino.
Nikotinas - medžiaga,
sukelianti priklausomybę.*

*Egzistuoja daugiau nei 7,700
elektroninių cigarečių
skysčių skonių, įskaitant
vaisių ir saldžių skonių,
kurie patinka vaikams ir
jaunimui.*



Neleiskite Spalvoms Jus Apgauti

TAU TO
NEREIKIA

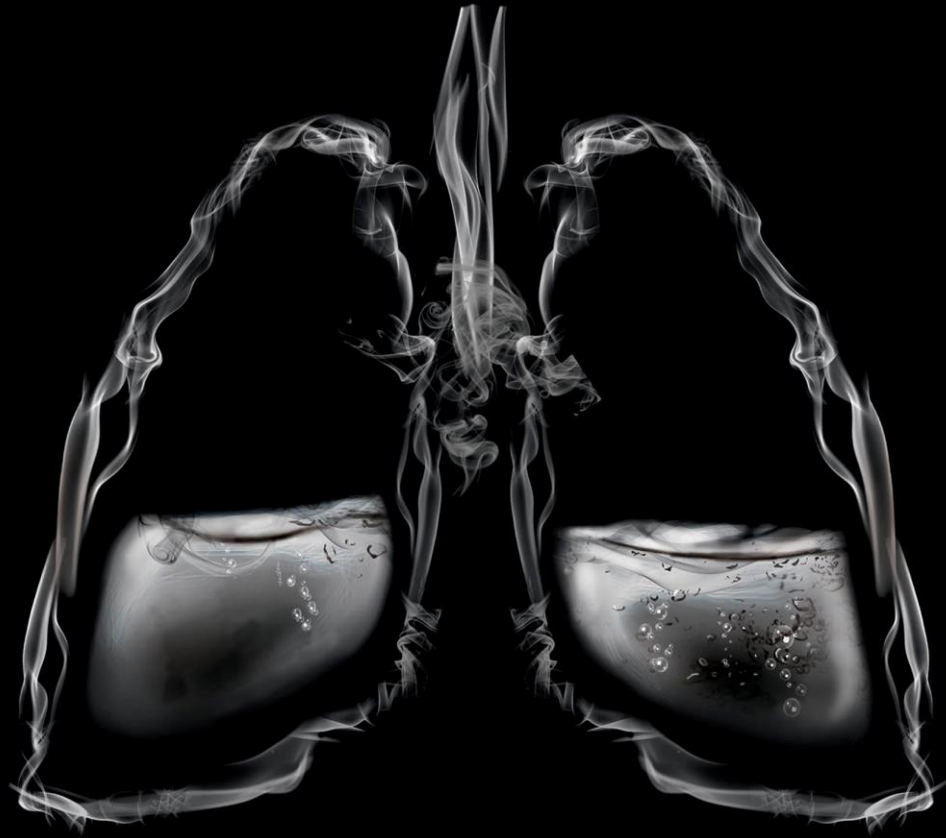


RŪKYMAS NEPADARO TAVĒS KIETU

**BŪK KIETU SAVO IŠVAIZDA,
O NE SVEIKATOS KENKIMU**

Janina

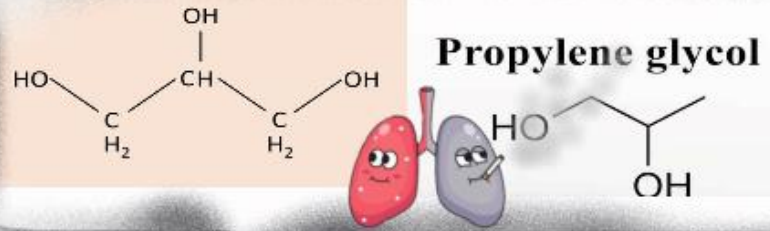
Tau to nereikia



Elektroninių cigarečių poveikis plaučių ląstelėms yra toks

pats žalingas, kaip ir tradicinių cigarečių rūkymas

"VEIPINIMAS" NEPADARO



KIETU

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

REMIAUS TYRIMAI, PAAUGLYS ELEKTRONINES
CIGARETES PRADEDA NAUDOTI NUO 13 METŲ.

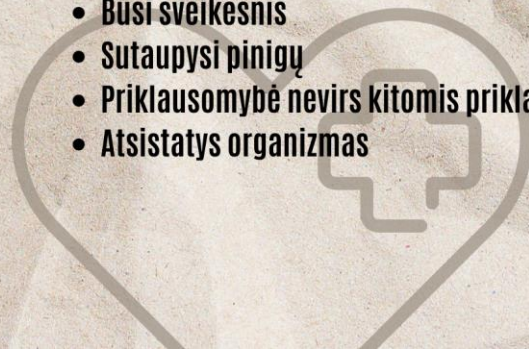
ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ PADARINIAI:

- Gali padidinti tikimybę susirgti astma ir kitomis plaučių ligomis
- Žaloja vidaus organus
- Sukelia priklausomybę

100 elektroninių cigarečių įtraukimų prilygsta 4-5 pakeliams cigarečių.

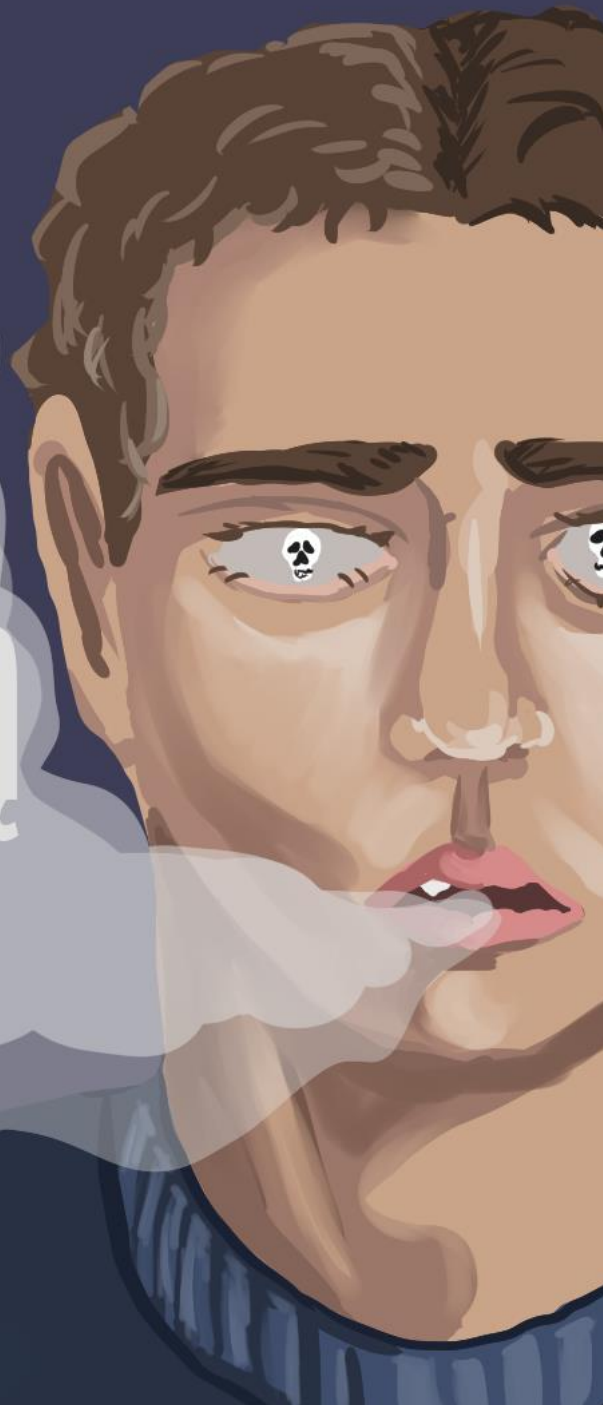
VERTA MESTI RŪKYTI, NES:

- Būsi sveikesnis
- Sutaupysi pinigų
- Priklausomybė nevirs kitomis priklausomybėmis
- Atsistatys organizmas





Tau nereikia "Veipo"
Kvėpuok ora



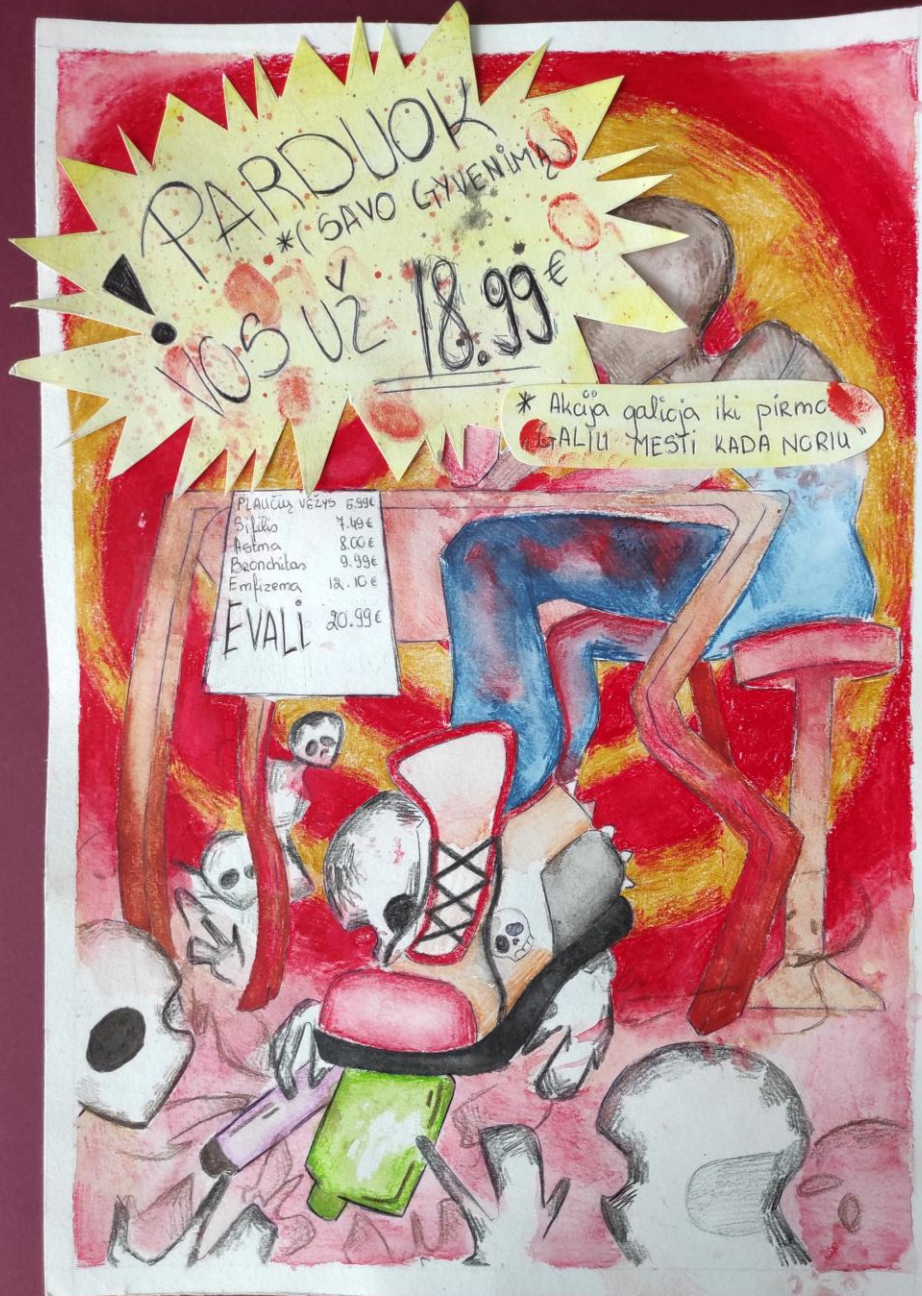




**NE ELEKTRONINEI
CIGARETEI**



Tau to nereikia!



PARDUOK

* SAVO GYVENIMAS

105 UŽ 18.99€

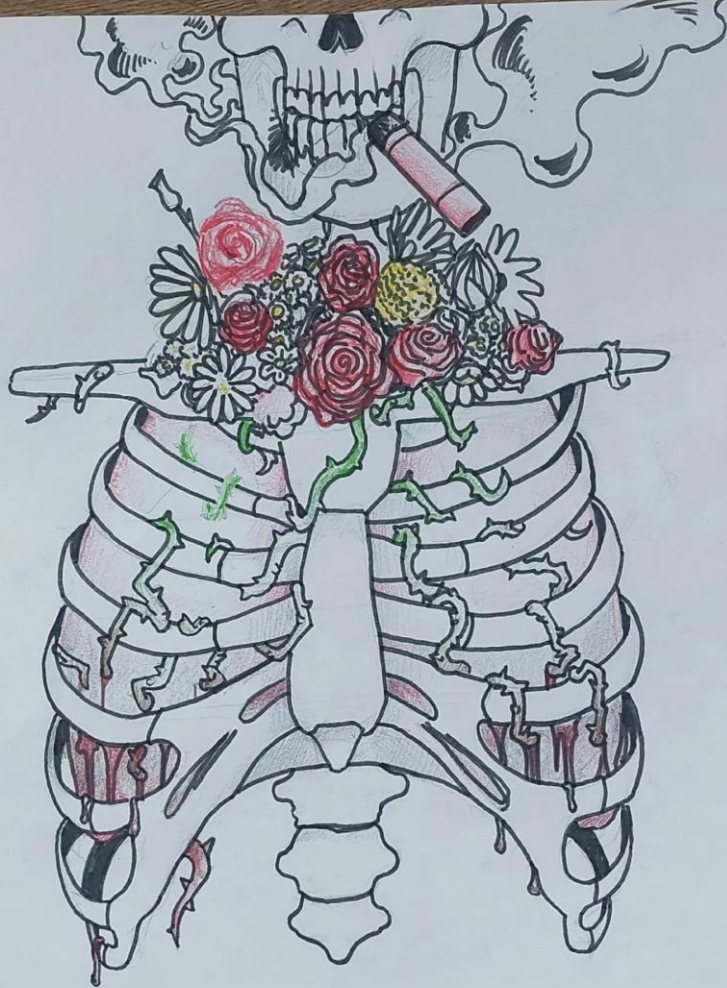
* Akcija galioja iki pirmo
"GALI MESTI KADA NORIU"

PLAUCIŲ VEŽYS	6.99€
Silko	7.49€
Astma	8.00€
Bronchitas	9.99€
Emfizema	12.10€
EVALI	20.99€

Jonavos J. Ralio gimnazija
Ados Devekytės III kl.
"Tau to nereikia"
Mišri technika, 2023 m.



Jonavos J. Rėšis gimnazija
Birutės Sargėliūtė III kl.
„Tai to nereikia“
Aėnas, 2023 m.



- Mažina vaisingumą
- Daug išcina pinigų į orą
- Kenkia ne tik tau, bet ir aplinkiniems

- Blogina fizine išvaizda
- Stipdo žmogaus vystimąsi
- Į tavo kūną patenka daug reiškių cheminių medžiagų

Pamąstyk ar tikrai to
tau reikia!

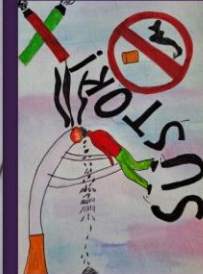


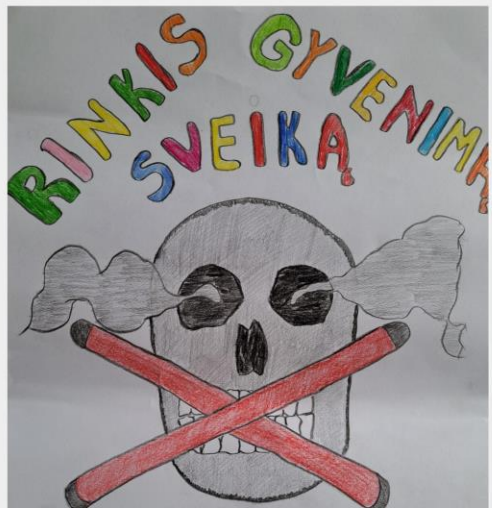
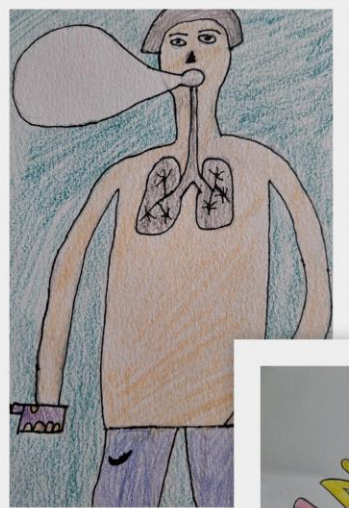
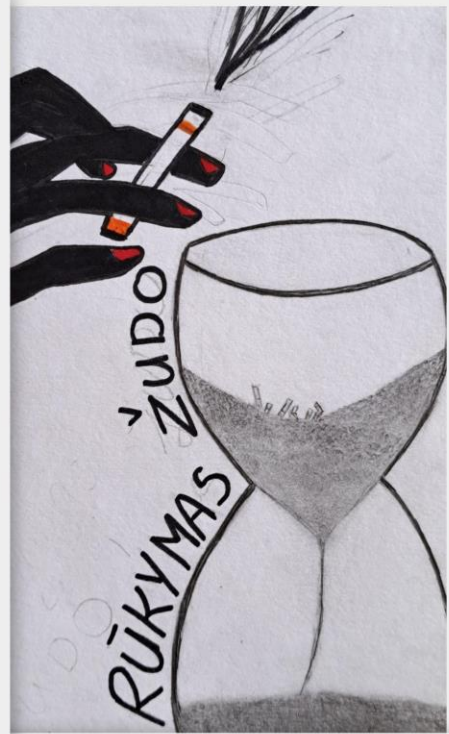
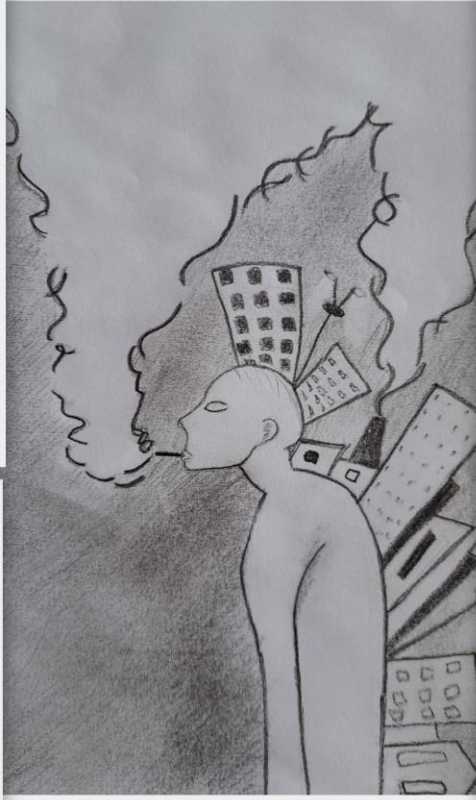
TAU TO NEREIKIA

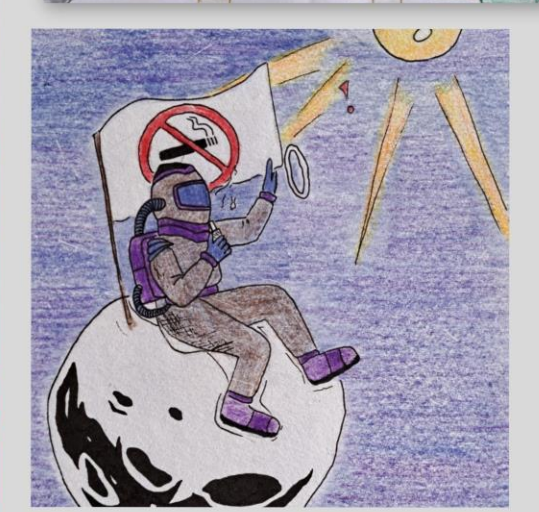
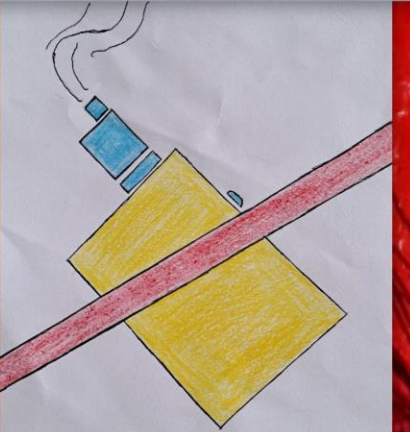
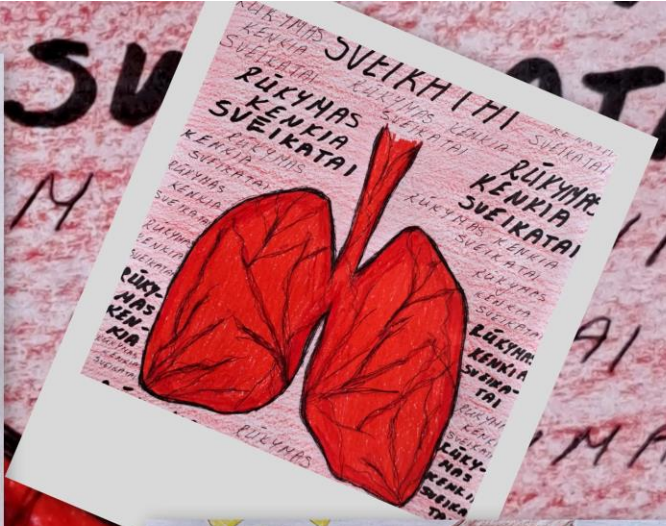


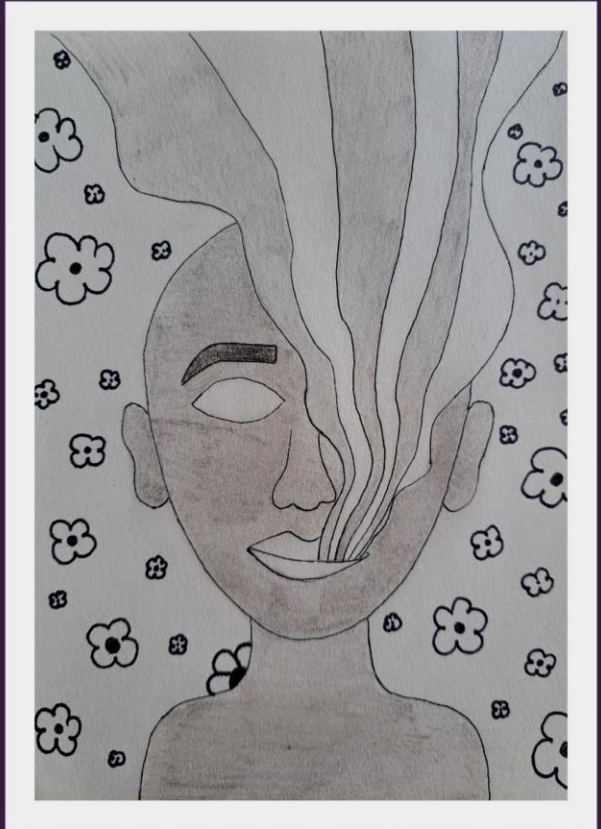
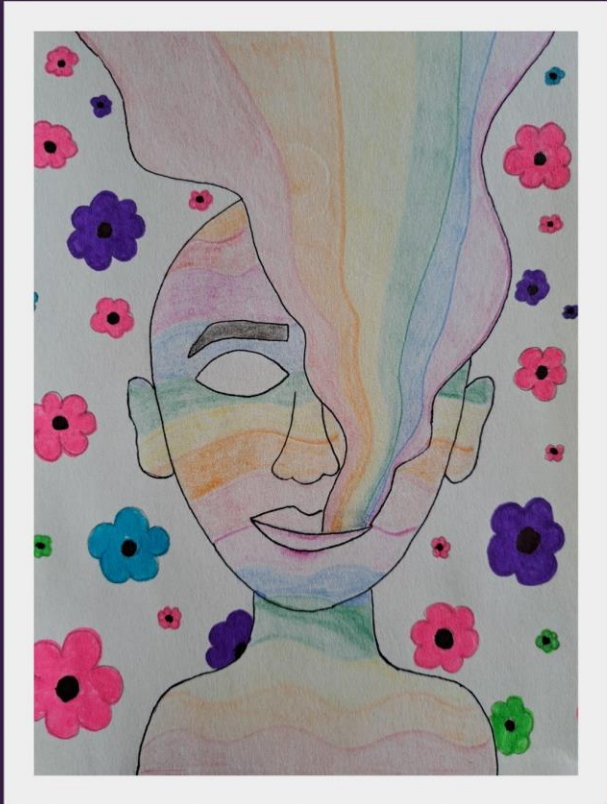
TU GALI RINKTIS

TAU TO NEREIKIA!











TAU TO NEREIKIA



**patyrę veiperiai savo
kraujyje turi tiek pat
nikotino kiek paprastų
cigarečių vartotojai**

**Elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai
skundžiasi:
galvos skausmu ir svaiguliu, nemiga ir
nerimu, nuovargiu, burnos ir gerklės
gleivinės sudirgimais.**

**TAU AŠ ATRODAU KIETAS?
TADA TAU MANO PLAUCIAI PATIKS DAR LABIAU**