

## IEVADS

Jau pirms kāda laika izskanēja informācija, ka pusaudžu un pat bērnu vidū populāras kļūst īpašas vienreiz lietojamās elektroniskās cigaretes. Pēc skata tās atgādina flomāsterus, marķierus, zibatmiņas, tās pieejamas ar dažādām augļu un citām garšām, tāpēc lietojot nekādas tik ierastās dūmu smaržas nav un mazgadīgos smēķētājus pieķert ļoti grūti. Pusaudžu vidū tos dēvē par *saltiņiem*, kas radies no nosaukuma "Salt", kāds ir viena ražotāja elektroniskajām cigaretēm. Taču redzams, ka piedāvājums kļūst arvien plašāks, arvien lielāks skaits ražotāju sajutuši šīs nišas potenciālu. Tās ir dažāda apjoma, ar 40, 120 līdz par 450 dūmiem, no tā atkarīga cena.

Teiksim, internetā viena "Salt" cigarete ar 450 dūmiem maksā 6 eiro.

Bērniem un dažkārt arī viņu vecākiem tā šķiet nevainīga draiskošanās, tomēr skaidrs viens, arī šīs elektroniskās cigaretes satur nikotīnu, kas ir stipru pieradumu izraisīša viela. Neparastais izskats, dažādu augļu smaržas un garšas vilina pusaudžus, bet jāatceras, ka likums nosaka - nepilngadīgajiem to smēķēt ir aizliegts.

Šobrīd Latvijā tiek vākti paraksti, lai bērniem skolās nebūtu jāvalkā maksas, un parakstījušie jau vairāk nekā 20 tūkstoši, bet kaut kā nemana, ka vecāki tikpat aktīvi vērstos pret šo bērnu jauno ieradumu, kas nodara daudz lielāku kaitējumu nepilngadīgo veselībai nekā masku nēsāšana.

# Skolēni kabatas naudu nereti tērē nekontrolēti

■ Pusaudžu vidū populāras kļuvušas vienreiz lietojamās elektroniskās cigaretes, kas atgādina flomāsterus

**Šis mācību gads skolās atnāca ne tikai ar neziņu, kā notiks mācības - klātienē vai attālināti -, bet arī vēl iepriekš nefiksētu problēmu – elektroniskajām cigaretēm, kuras no pirmā acu uzmetiena neatšķiras no flomāsteriem.**

Cēsu Pilsētas vidusskolas direktore Aija Sīmane stāsta, ka uzpildāmās elektroniskās cigaretes parādījušas jau pērn, bet šīs – vienreiz lietojamās, kā salti, parādījās šajā septembrī. Jau no mācību gada pirmajām dienām ievērots šis pusaudžu nedarbs klasēs, skolas tualetēs, gaitenīs. "Īpaši satrauc, ka tās ir tik populāras mazo bērnu vidū, 5. - 6.klasē," stāsta A. Sīmane. "Uzreiz sākām sadarbību ar novada pašvaldības policiju. Paši skolā

esam kļuvuši gudri, jau protam šīs smaržas atšķirt. Bērni to zina, skolā viņi cigaretes vairs nelieto, bet tas nenozīmē, ka problēma beigusies, tas tiek darīts ārpus mācību iestādes. Cik zināms, visaktīvāk tas notiek skeitparkā."

Direktore stāsta, ka daudz tiek runāts ar bērniem, viņu vecākiem, stāstot, kā atpazīt šīs elektroniskās cigaretes: "Taču ar vecākiem ir ļoti dažādi. Ja viņi ir saprotoši, redzam, ka viņu bērni ar to vairs nenodarbojas. Ja vecāki bērnam pievērš mazāk uzmanības, viss turpinās. Vecāki varētu pakontrolēt bērnu tālruņus, kontaktus, saraksti, jo tur atrodami dīleru numuri, esam fiksējuši, ka tā arī rakstīts "Cēsu dīleris". Šīs cigaretes ir ļoti dārgs prieks, mani izbrīna, cik daudz naudas ir 5., 6.klases bērniem. Tātad vecāki vai vecvecāki dod ļoti lielas kabatas naudas, bet tad vajadzētu arī kontrolēt, kā viņi to izlieto."

Priekuļu vidusskolas direktore Iveta Apine norāda, ka pagaidām skolā tā nav problēma, bet nevar izslēgt, ka tas var ie-

nākt, ja jau ir populāri pusaudžu vidū. Oktobra sākumā esot kāds gadījums bijis, tad viss norimis, un patlaban nav bijis informācijas par šādiem pārkāpumiem.

"Varbūt tāpēc, ka 7.-12. klases māsās attālināti, šī vecuma bērnu nav, bet mazākās klases šajā laikā ir rūpīgā skolotāju uzraudzībā. Bērni uzturas klases telpā, pauzes notiek skolotāju klātbūtnē, bērniem nav daudz iespēju skolā ar to nodarboties. Pēc stundām vietējie iet mājās, autobusu gaidītāji paliek skolā, tad ir dežurskolotāji. Protams, pilnībā neko izslēgt nevar, bet šobrīd, gribu teikt, tā mūsu skolā nav problēma."

Direktore gan nenoliedz, ka situācijai rūpīgi jāseko, mācoties gan pašiem pamanīt un atklāt šo cigarešu lietošanu, kā arī stāstot vecākiem, lai arī viņi pievērš uzmanību saviem bērniem: "Skolai un vecākiem jāsadarbības, tikai tā varēsīm nepieļaut problēmas rašanos vai to izskaust, ja tas jau noticis." □

## Nikotīns īpaši kaitīgs pusaudžu smadzenēm

Elektronisko cigarešu lietošanas problēmai pusaudžu vidū arvien lielāku vērību sāk pievērst arī narkologi, norādot, ka nikotīns ir īpaši kaitīgs pusaudžu smadzenēm, kuras strauji attīstītās. Šajā vecumā šī kaitīgā viela var izraisīt garastāvokļa izmaiņas, trauksmi, impulsivitāti, aizkaitināmību, mācīšanās grūtības, kā arī novest pie citām problēmām.

Narkologs, psihiatrs, bērnu psihiatrs Valdis Kornets atzīst, ka šī problēma vismaz mūsu pusē pagaidām esot jaunums, pie viņa vēl neviens neesot vērsies, tāpēc vienīgā informācija par šīm elektroniskajām cigaretēm viņam esot no lasītā internetā. Taču narkologs norāda, ka pilnīgi droši var teikt - tā nav nekāda nevainīga niekošanās, kā varbūt uzskata pusaudži, viņu vecāki vai skolotāji: "Tieši nikotīns ir tas, kas izraisa atkarību. Šajās cigaretēs nav darvas komponentu, citu kaitīgu vielu, kas ir tabakas cigaretēs, taču klāt ir citi savienojumi, kas, iespējams, rada vēl lielākas problēmas. Galu galā, nikotīnam pašam par sevi ir pietiekami daudz negatīvo īpašību, kas var novest pie daudzām

īstermiņa un ilgtermiņa sekām, sākot no aterosklerozes veicināšanas, bet, kā jau minēju, galvenais ir atkarība, un bērnu, pusaudžu vecumā tas ir ļoti jūtams. Psihiskās atkarības mehānisms rodas, nikotīnam iedarbojoties uz nikotīna receptoriem ar psihostimulējošo un vienlaikus nomierinošo efektu."

Rīgas Psihiatrijas un narkologijas centra narkologe Inga Landsmane portālam *lsm.lv* norādījusi, ka e-cigaretes pusaudžiem ir interesantas, jo tām klāt ir dažāda veida smaržvielas un garšvielas. Taču šīs vielas satur augu glicerīnu un propilēnglikolu, kas ilgtermiņā ir kaitīgi plaušu veselībai un ne tikai.

"Pusaudžu vecumā smadzenes ir attīstības procesā, ilgtermiņā tur var parādīties dažāda veida funkcionālas izmaiņas, kas saistīts ar neironiem mūsu smadzenēs, kas veido to nervu darbības aktivitāti un ļauj mums būt ar augstu domāšanas līmeni, labu atmiņu. Tas viss var tikt ietekmēts, ja cilvēks ļoti agrīni uzsāk šo elektronisko cigarešu lietošanu," norādījusi I. Landsmane. □

## Tas nav nekāds joks

Prei vienreizējo elektronisko cigarešu lietošanu pusaudžu vidū cīņu uzsākusi arī Cēsu novada pašvaldības policija. Tās priekšnieks Guntars Norbutis stāsta, ka izstrādē jau ir vairākas lietas par konkrētiem pusaudžiem, kuri atklājuši, kā notiek šo cigarešu piegāde, kuri ir tirgotāji: "Šīs cigaretes jeb saltus var iegādāties divējādi. Pirmkārt, internetā, kur viss vienkāršāk, ja ir bankas karte. Iespējams, tiek izmantotas vecāku kartes, tur jau vecumu var norādīt, kādu gribi. Otrkārt, tās nopērkamas tirdzniecības vietās. Tā kā tur pārdevējas prasa dokumentus, tiek atrasta kāda pilngadīga persona, kam iedod naudu, kura par noteiktiem procentiem iegādājas vienreizējās elektroniskās cigaretes un nodod pusaudžiem. Ir identificēti tirgotāji jeb dīleri, kuriem pusaudži zvana, un tad atiecīgajā vietā prece tiek piegādāta."

G. Norbutis vērtē, ka šīs cigaretes pamēģinājuši ļoti daudzi: "Briesmīgākais, ka tās lieto ļoti agrīnā vecumā, jau no desmit gadiem. Uzzinājām, kad vecāki sā-

ka informēt, ka viņu bērni to darījuši. Turklāt Cēsīs ir lieliska videonovērošanas sistēma, kas sniedz informāciju, un esam šo smēķētājus identificējuši. Iecienītākās vietas ir Maija parks un stacija."

Kad bērniem jautā, kāpēc to dara, viņi saka, ka tas jau tikai tāds joks. Arī daļa vecāku tā uzskata, bet G. Norbutis uzsver, ka nav nekāds joks, tur ir nikotīna devas, 10 – 11 gadīgiem bērniem tas nav jālieto. Turklāt tas ir arī likuma pārkāpums.

"Esam arī apzinājuši, kā notiek citu iesaistīšana," atklāj G. Norbutis. "Mazais dīlerītis saka vienaudžiem - še, pamēģini, ja patiks, nāc pie manis, varēsi nopirkt. Viens šāds dīleris, kuram tikai 12 gadi, atzinās, ka sistēma tāda, ja viņš desmit klientus dabū, no lielā dīlerāll saltus dabūjot bez maksas. Viņiem ir sava virtuālā pasaulīte, savs čats, kurā viņi uztur kontaktus, dalās ar informāciju. Ja skolā ierodas policija, tas uzreiz tiek paziņots, salti izmesti. Taču kontroles turpināsies, esmu gatavs iet klasēs, stāstīt, diemžēl šajos apstākļos tas nav iespējams,

taču, tiklīdz to varēs, turpināšu. Iešu, lai stāstītu par atbildību, par pārkāpumiem, un, pat ja viņu nepieķer, nevajag domāt, ka tas ir forši, tas tikai ved uz nākamo pārkāpumu."

Pašvaldības policijas priekšnieks īpaši akcentē vecāku atbildību, kuriem nevajadzētu pārņemst, ka skola nekontrolē, bet vispirms pajautāt sev, ko bērnam esi iemācījis: "Visefektīvākais ir personīgais piemērs. Ja vecāki nesmēķē, viņi var droši bērniem teikt, ka tas ir kaitīgi. Ja dara to paši, grūti runāt par smēķēšanas kaitīgumu. Tomēr svarīgi pasekot līdz tam, kas bērnu somās, penāļos, pārbaudīt visu rūpīgāk, jo pēc pirmā skata šīs elektroniskās cigaretes pamanīt nevar. Iespējams, par šo problēmu jārunā valstiskā līmenī, mēģinot pieņemt kādus ierobežojumus, aizliegumus."

G. Norbutis arī atgādina, ka par šo pārkāpumu no 14 gadiem bērnu jau var administratīvi sodīt, vecākiem var uzlikt naudas sodu, bet bērniem līdz 14 gadu vecumam var piemērot brīdinājumu. □

## Elektroniskās cigaretes ir pasaules problēma

Pameklējot informāciju tīmeklī, redzams, ka šī problēma kļūst aktuāla visā pasaulē, jo šo vienreiz lietojamo elektronisko cigarešu ražotāji meklē dažādus veidus, kā piesaistīt gados jaunus lietotājus, jo viņu biznesa atkarīgs no visa mūža patērētāju radīšanas. Tāpēc viņi ir izmantojuši

klasisku recepti, radot bērniem draudzīgus aromatizētājus, un kādā publikācijā minēts, ka tirgū jau pieejamas vairāk nekā 15 000 dažādu garšu elektroniskās cigaretes. Tē vērojama ražotāju sacensība, kurš izdomās ko neparastāku, vilinošāku.

Lai arī ražotāji nevainīgi vēsta, ka šīs cigaretes domātas tiem, kuri vēlas atnest, lai process vieg-

lāks (tas lasāsms pat reklāmas publikācijās), un, protams, produkts domāts tikai pieaugušajiem, informācija vēsta, ka vairāk nekā 85 procenti e-cigarešu lietotāju ir vecumā no 12 līdz 17 gadiem.

Ja Latvijā viens no zināmākajiem zīmoliem ir "Salt", pasaulē tāds ir "JUUL", šis jaunuzņēmums pirms pāris gadiem radīts

Silīcija ielejā, un, kā vēsta informācija, tā pamatkapitālā dāsnu atbalstu devis cigarešu ražotāja "Philip Morris" mātes uzņēmums "Altria". Skaidrs apliecinājums atziņai, ka biznesa atkarīgs no arvien jaunu patērētāju radīšanas.

Kādā publikācijā lasāms, ka vienā no šī ražotāja elektroniskajām cigaretēm nikotīna daudzums ir tāds pats kā 20 klasiskajās ci-

garetēs. □

Lappusi sagatavojis  
**JĀNIS GABRĀNS**

Projektu finansē  
Mediju atbalsta fonds  
no Latvijas valsts  
budžeta līdzekļiem

**MAF**  
Mediju atbalsta fonds