

Manantiems, kad kaljano rūkymas yra visiškai nekenksmingas, primename kelis svarbiausius Pasaulinės sveikatos organizacijos pateikiamus faktus:

- rūkant kaljaną, į plaučius įkvepiama tiek dūmų, kiek surūkius **100 cigarečių**;
- ištirta, kad šiuose net ir per vandenį perėjusiuose dūmuose yra daugiau kaip **4000** įvairiausių cheminių medžiagų, **69** iš jų gali sukelti vėžį;
- viena cigaretė surūkoma per **5-7 minutes**, rūkalius įkvepia **0,5 litro** dūmų porciją, o vandens pypkė paprastai rūkoma **1 val.**, tad įkvepiamų dūmų kiekis padidėja daug kartų;
- kaljano dūmuose dervų yra kelio-liko kartų daugiau nei cigarečių dūmuose;
- kaljano dūmuose esama sunkiųjų metalų, kurie nusėda rūkančiojo organizme.

Būkit budrūs ir netapkit paslėptos reklamos aukomis.



Išleido:



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



**KITA TIESA
APIE KALJANĄ**



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vandens pypkė (arba kitaip – kaljanas, šiša, huka, nargilė) per paskutinius kelerius metus išpopuliarėjo visame pasaulyje.

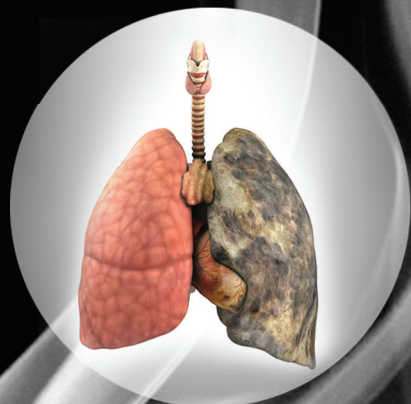
Rytietiškos vandens pypkės propagotojai teigia, kad kaljano dūmas yra nekenksmingas, kadangi filtruojamas vandeniui, kuriame pasilieka visos pavojingos medžiagos.

Daugeliui atrodo, kad kaljano rūkymas yra tik pramoga, malonus žaidimas, sveikatos nežalojantis laisvalaikio praleidimas.

Atminkit, kad kiekviena svaiginimosi rūšis gali peraugti į priklausomybę.

Kaljano gerbėjai nepakankamai gerai žino apie jo poveikį žmogaus organizmui.

LĖTINĖ OBSTRUKCIJINĖ PLAUCIŲ LIGA
PLAUCIŲ VĖŽYS



KALJANO RŪKYMAS YRA ŽALINGAS SVEIKATAI.

Vandenyje tabako dūmai išskiria anglies monoksidą, įvairias kancerogenines medžiagas.

Rūkant kaljaną padidėja rizika susirgti plaučių vėžiu, lėtine obstrukcine plaučių liga, plaučių funkcijos sutrikimais, širdies koronarine liga.

Dalijantis tuo pačiu vandens pypkės kandikliu pažeidžiamos asmens higienos taisyklės.

Besisvaiginantiems vandens pypke kyla didelė grėsmė užsikrėsti įvairiomis infekcijomis ir virusais. Užtenka vieno kaljano seanso, jog apsikrėstum tuberkuliozės, pūslelinės ar hepatito virusais.

SVARBU ŽINOTI, kad rūkantysis taip pat žaloja savo plaučius itin karštais dūmais ir juos tarsi „nuplikina“.

TUBERKULIOZĖ
HEPATITAS

ŠIRDIES KORONARINĖ LIGA

PŪSLELINĖ

