

Minden, amit a személyi inhalátorokról tudni *kellene*

Az e-cigi, ami nem robban, nem mérgező jobban, mint a kávé, és nem tartja el az államot – még ha illegális is

Az utóbbi időben (különösen az Egészségügyért Felelős Államtitkárság 2012. 03. 05-i, minimum megkérdőjelezhető és főleg félreértelmezhető közleménye után) sorra bukkannak fel egyre nevesebb sajtóorgánumokban a gyanúsán azonos sablonnal készült szedett-vedett, félrevezető, megalapozatlan cikkek, riportok, nyilatkozatok és állásfoglalások egy olyan termékről, amelyet hazánkban is egyre többen használnak, amely iránt még többen érdeklődnek, és amellyel kapcsolatban a sajtóvisszhang nyomán sokan elbizonytalanodhattak. Ezen megjelenésekből két dolog olvasható ki tisztán: a tájékozatlanság és a befolyásoltság.

A legtöbb szerzőnek a leghalványabb fogalma sincs az eszközről, amiről beszél, egyszerűen a legalapvetőbb információkkal sem rendelkeznek, pedig ezek könnyedén beszerezhetők lennének, köszönhetően az internetnek és a (magyar) e-cigi közösség szerveztségének, segítőkészségének, felkészültségének, az általuk készített számtalan írásos vagy video formájú tájékoztató anyagnak. Vélhetően rendelkeznek viszont azzal a tudattal, hogy a dohánygyárak, az adót szedő állam, a gyógyszeripar és mindazok, akik hozzájuk kötődnek, nem örülnének, ha szóba kerülnének az elektromos cigaretták pozitív tulajdonságai, még kevésbé a negatív tulajdonságaik igencsak alacsony száma. Inkább engedelmesen ismételtetik szinte szóról szóra ugyanazokat az erőtlen, megalapozatlan „érveket” újra és újra, hangzatosabbnál szenzációhajhásabb címekekkel ellátva.

Az ilyen alapokra építkező, szervezett, cinikus lejárato hadjárat pedig, ami 2008 óta lassacskán, az utóbbi napokban pedig „offenzívaszerűen” elárasztotta a sajtót, érthető módon igen erős felháborodást vált ki az e-cigaretta használóiból, valamint bárkiből, aki egy kicsit is hisz abban, hogy a sajtó dolga a hiteles és minden oldalt körüljáró tájékoztatás, az orvosoké többek között, hogy legalábbis érdeklődjenek egy olyan termék iránt, ami akár csak *lehetséges*, hogy segítséget jelenthet magukat napi szinten mérgező leendő pácienseiknek, a minisztériumoké, kormányé, képviselőké meg az, hogy a magyar polgárok érdekeit szem előtt tartva hozzanak döntéseket.

Csak hogy féligazságok és egész hazugságok ide vagy oda, az elektromos cigaretta a kiterjedt és hosszú távú nemzetközi tapasztalatok alapján, a *valódi fogyasztók* szerint egy nagyszerű találmány, amit nem szőnyeg alá söpörni, ördöginek kikiáltani, hanem minden eszközzel segíteni lenne ajánlott, mind a megismerését, mind a további fejlődését, korrigálását, tökéletesedését és maximálisan biztonságossá tételét illetően.

Ennek szellemében szeretném megosztani néhány gondolatomat, néhány tényt és tudnivalót az elektromos cigarettáról, illetve megvilágítani kissé a mi, vaperolók szemszögét is, mivel az eddigi kommunikáció során minket sajnos elfelejtettek megkérdezni.

Mindezzel a céloom a legjobb tudásom szerinti tájékoztatás, információközlés és főleg a gondolkodásra készítés; nem szánom sem támadásnak, sem buzdításnak soraimat. A leírtak továbbá 100%-ban csak a saját személyes véleményemet tükrözik, még ha vélhetően sok elektromos cigaretta felhasználó fog is velük egyetérteni.

Előljáróban szeretném tisztázni, mi is az, ami egyre inkább ingerli a vaper-társadalmat: *nem* az igény, hogy tisztább, követhetőbb és ellenőrizhetőbb formában kerüljön forgalomba Magyarországon minden elektromos cigaretta készülék és –kellék. *Nem* a biztonságosságot firtató vizsgálatok sürgetése. A probléma a körítés, a valószínű mögöttes anyagi érdekek

helyett tálalt ál-ideológia, az ellehetetlenítésre tett kísérletek, az álszent hisztériakeltés és a szándékos félrevezetés, magyarul: a hazugság.

Elmondanám továbbá, hogy nem vagyok e-cigi forgalmazó, nem köt semmilyen érdek egyik forgalmazóhoz sem. (Egy népszerű webshop fórumán szívességből moderálok; ezért fizetést, juttatást nem kapok.) Nem vagyok kutató sem, és nem vagyok semmilyen értelemben releváns szakember. Csupán elégedett felhasználó, széleskörű tapasztalattal, háttérudással, valamint jól ismerem számos más felhasználó tapasztalatait a saját környezetemben és internetes ismeretségeken keresztül is. Ellentétben a cikkírókkal és állásfoglalókkal, alaposan utánajártam az e-cigivel kapcsolatos tudnivalóknak, mielőtt ilyen terméket vásároltam, mind termékismeret, mind fellelhető tudományos háttér tekintetében, hét hónapja pedig rendszeres használó vagyok, valamint aktív tagja a vaper közösségnek. Mellesleg 188 napja egyetlen szál cigarettát sem szívtam el, és *eszembe sem jutott*.

Ezekre alapozva úgy érzem, nem csak jogcímem van az e-cigiről megalapozott véleményt formálni, de több jogcímem, mint olyanoknak, akik nem veszik a fáradságot még arra sem, hogy megismerkedjenek a termékkel, amiről véleményt alkotnak, de azt mégis mindenki torkán le szeretnék tuszkolni.

Jelen írásomban egyelőre szándékosan mellőzök gyakorlatilag minden konkrét utalást és forrásmegjelölést mind a megírásra „ihlető” sajtómegjelenések, mind a lenti tényeket alátámasztó kutatások, vizsgálatok terén. Teszem ezt egyrészt mert az előbbieket is elegánsan nélkülözték szinte minden esetben a korrekt, hiteles forrást, másrészt mert szeretném arra ösztönözni a téma iránt bármilyen okból érdeklődőket, hogy saját maguk is kezdjenek kutatásba, nézzenek utána az általam leírt tényeknek, és tanuljanak meg gondolkodni az írott és tévében/rádióban hallott szövegek vak elfogadása helyett.

Később ettől függetlenül a hitelesség okán tervezem mellékletként csatolni a forrásokat is.

Hogy érthetővé váljon, miért is gondolom, hogy szükség van a magam és társaim tapasztalatainak megosztására: több helyen elhangzott, hogy mi, felhasználók, ma Magyarországon nem rendelkezhetünk semmiféle hiteles információval az e-cigarettáról... Ez az állítás teljesen téves. Valamint szép példája a szabályokhoz, beidegződésekhez való vak ragaszkodásnak...

Ugyanis lehetséges, hogy nem kapunk minden termékhez szépen pontokba szedett, hivatalosan jóváhagyott használati útmutatót (bár nem ártana, ez tény), viszont több ezer oldalnyi nyilvánosan elérhető és könnyedén megtalálható fórumanyag, írásos segítség, több száz órányi video-útmutató, vagyis közösségi tudás segít minket, ha szeretnénk eligazodni az e-cigi világában. Nem egy elektronikai szakember, e-cigi forgalmazó, e-liquid keverő tagja a közösségünknek, nem kevés „egyszerű” felhasználóval együtt, így a közösségünkhöz csatlakozni kívánók a lehető legmegbízhatóbb forrásból szerezhetik be a hiteles információkat mind a használat módjáról, mind az ajánlott és kerülendő forrásokról, termékekről. Aki tehát felelős módon próbál kilépni a dohányosok, és belépni az e-cigisek világába, annak jelentősen több segítsége van, mint aki egyszerűen megvesz egy terméket és elolvassa a benne kötelezően elhelyezett, kétoldalas fénymásolatnyi használati útmutatót. Mi igenis tudjuk, hogy mit használunk és miért. Akiknek az információival probléma van, azok nem mi vagyunk...

A felelős választást egyébként az is mutatja, hogy sokan közülünk épp úgy jártak el a váltás előtt, ahogyan azt a cikkek, de a közlemény is javasolja: megérdeklődtük orvosunknál, gyógyszerészünkénél, mi a véleményük az e-cigiről. Erre alapvetően háromféle választ kaptunk: „fogalmam sincs, nem tudom, mi az”; „nem igazán tudom, de nem is akarok ezzel

foglalkozni, mert nem kapok érte annyi pontot sem, mint egy sima mandulagyulladásért”; „lehet, hogy nem teljesen egészséges, azt hiszem, ez még nincs teljesen bizonyítva, de valószínűleg sokkal jobban jár vele, mint a cigarettával”.

Amiben mind egyetértettek: ne szívjuk a cigit, ha egy mód van rá; vannak más módszerek is, pl. nikotintapaszt. Amit senkitől nem hallottunk: kifejezetten nem javaslom az e-cigit, mert nagyon veszélyesnek tűnik.

De talán nem a megfelelő orvosokhoz fordultunk...

Mindenesetre lássunk hát néhány tény az e-cigiről. Előre szólok, jó hosszú lesz. A félretájékoztató mostanában olyan mértéket öltött, hogy mire mindenre kitérek, várhatóan megtelik pár oldal... De aki szeret tények és tapasztalatok ismeretében, nem hangzatos főcímek alapján véleményt alkotni, annak talán hasznos lehet elolvasni a következő sorokat.

Először is az elektromos cigaretta *nem cigaretta*. Nem dohánytermék, nem tartalmaz dohányt. Az elnevezés annak idején okos marketingfogásnak tűnt, hiszen aki változtatni akart a dohányzási szokásain (vagy akár le akart szokni), így rögtön megértette, hogy egy cigarettát helyettesítő eszközről lehet szó. Mostanra viszont ez a név több kárt okoz, mint hasznot, hiszen sokan egy kalap alá veszik a két terméket. Az e-cigit azonban sokkal pontosabb inhalátornak nevezni, hiszen a cigaretta működési elvéhez semmi köze nincs.

A működésének lényege, hogy egy feltöltött akkumulátor (kb. mint egy mobiltelefoné, csak általában hosszúkás formájú) áramot szolgáltat egy ún. porlasztó egységnek. Ez a porlasztó tartalmaz egy egyszerű kis fűtőszálat (mint amilyen pl. egy hajszárítóban is található), ami a hozzá csatlakozó patronban található folyadékot felmelegíti, elpárologtatja, párává, gőzzé alakítja. (Vagy a porlasztó és a patron lehet egy eszköz is, ún. integrált patron.) A pára ránézésre és érzetre füstre hasonlít, de annak szinte semmilyen tulajdonságával nem rendelkezik, ugyanis nem égéstermék. (És mellel *nem vízpára*, mivel nem vizet párologtatunk. Maximum *víz tartalmú* pára, mivel 5-20%-ban tartalmazhat desztillált vizet a folyadék.)

Már itt érdemes megállnunk egy pillanatra, és észrevenni egy nagyon fontos tény, amit a cikkírók, állásfoglalók tudatlanságból vagy szándékosan minden esetben elhallgatnak: az elektromos cigaretta mint eszköz és a vele elpárologtatott folyadék, vagyis az e-liquid *két különböző dolog!* Amikor az elektromos cigaretta betiltásáról beszélgetünk, akkor ezt nem ártana tudni, tudomásul venni. Az eszköz, vagyis az akkumulátor és a porlasztók nem tartalmaznak nikotint, ahogyan a kávéfőzőnek sem beépített, elválaszthatatlan része a koffein. Az olyan kijelentések, hogy az *elektromos cigaretta* illegálisnak tekintendő, pláne a nikotintartalma miatt, a fentiek ismeretében finoman szólva nevetségesek tűnnek.

Az érintésvédelmi aggályokat illetően: a porlasztók önmagukban csak apró fémdarabok, semmire nem képesek áram nélkül. Az akkumulátorok pedig épp annyira veszélyesek, mint egy mobiltelefon akkumulátora: statisztikai értelemben semennyire. A mobilakkuk is meghibásodnak néha, mégis használjuk őket, mert hasznosak.

A széles körben elterjedt, többé-kevésbé cigaretta formájú akkumulátorok (eGo, VGO, Joye 510, KR808D, de ilyen értelemben még az e-Health is) esetében még ha komoly is a hiba, az a védelmi elektronika miatt nem fajul robbanásig, és nem következik be előjel nélkül. Én magam 3 olyan akkumulátorral találkoztam saját vagy ismerőseim készletében, amelyek (töltés, és nem használat közben!) „megsültek”, végzetes zárlatot kaptak. Egyik sem robbant fel, csupán feltűnően és azonnal észrevehetően felforrósodtak, miközben a bennük lévő anyagok kellemetlen szagot árasztva reakcióba léptek egymással, majd az akkuk elveszítették működőképességüket. Ez kb. 2 perc alatt lezajlott, onnantól az eszközök használhatatlan

fémдарabbá váltak, azonban semmiféle kárt nem okoztak. (3-ból 2 egyébként ellenőrizetlen forrásból származó, névtelen, „nagyon kínai” termék volt, érthetően gyengébb minőség, a harmadiknál pedig egyértelműen felhasználói hiba okozta gondot.)

Az általános érintésvédelmi megbízhatóság a tapasztalatok alapján általában az akkumulátorokhoz kapható töltőkre is érvényes, legalábbis azok nem sokkal mutatnak nagyobb hajlandóságot a hibára, mint bármely más, általános forgalomban lévő elektromos eszköz töltője. (Bár talán még ez az alkatrész az, amely a legnagyobb százalékban produkált akár veszélyesnek is tekinthető hibát, így a vizsgálata, ellenőrzése mindenképp indokolt.)

Tény mindemellett, hogy többen használnak házilag készített, illetve ún. MOD akkumulátorokat, ezek hibái azonban általában a nem megfelelő műszaki felkészültségre vezethetők vissza, és nyilván nem minősítik a gyári, szabályozó elektronikával ellátott akkumulátorokat.

Ami pedig a világszerte eddigi egyetlen dokumentált esetet illeti, amikor *elektromos cigaretta robbant fel*, erről több mint gyanús módon annak ellenére, hogy igen komoly érdeklődésre tarthat számot az eset mind az ellenzők, mind a támogatók/használók körében, elenyészően kevés konkrét információ látott napvilágot, de még ezek is azt erősítik, hogy valószínűleg a fent leírtak magyarázhatják az esetet.

Robbanástól tartani tehát finoman szólva indokolatlan és megalapozatlan, amennyiben nem tiltjuk be az összes elektromos eszközt a laposelemig bezárólag.

Érdeemes azt is tudni magukról a készülékekről, hogy a fotók, illusztrációk, amelyek a cikkeket, riportokat rendszeresen kiegészítik, és amelyekből arra a következtetésre juthatunk, hogy a cikkek is kizárólag ezekről szólnak (már csak azért is, mert az utalások, leírások is szinte mindig erre utalnak), egy olyan terméket vagy annak különböző „csicsákkal” ellátott változatát mutatják, amelyet a vaper közösség csak a „Sz*rzsák-projekt” részeként, azaz a messziről kerülendő termékek között tart számon. Ez a termék pedig az e-Health (alias Dragon), az elektromos cigaretták legeslegalja, a legolcsóbb, legsilányabb minőségű darab, amit egyrészt Kínában is a legkevésbé ellenőrzött körülmények között, hatalmas mennyiségben állítanak elő, ennél fogva valóban *nem tekinthető biztonságosnak*, másrészt bár bizonyos webshopokban is kapható, de a legjellemzőbb, hogy teljesen illegális, vagyis szintén 100%-osan ellenőrizetlen úton jut be az országba, ahol aztán semmiféle szakértelemmel nem rendelkező, az e-cigaretták iránti keresletet kihasználni igyekvő magánemberek árulják.

Amennyiben bármelyik „ismertető”, állásfoglalás (vagy akár felhasználói vélemény) kizárólag ennek a terméknek a megismerésén alapul, úgy az egész egyszerűen nem tekinthető az elektromos cigarettáról mint termékcsoportról alkotott hiteles véleménynek. Csak erre a termékre alapozott állami állásfoglalás pedig végképp elutasítandónak, felülvizsgálandónak ítéltető, szabályozás, komolyabb döntéshozás előtt különösen.

Megjegyezném viszont, hogy amennyiben a betiltás szándéka *ezt* a terméket érinti, minden komoly vaper lelkes támogatására számíthat a kezdeményezés!

Ami az elektromos cigarettákkal elpárologtatott, a használó számára a „füstöt” szolgáltató folyadékot illeti, az valóban tartalmazhat nikotint. Ez az ún. e-liquid ugyanis gyógyszerkönyvi tisztaságú propilén-glikolból és/vagy glicerinnél, desztillált vízből, (jellemzően szintén propilén-glikol-alapú) étkezési aromából és opcionálisan nikotinoldatból, illetve esetenként még néhány elhanyagolható mennyiségű adalékból (pl. édesítésre etilmaltol) áll. A legtöbbit neves, évek óta működő, megfelelő háttérrel és tapasztalatokkal, saját országukban általában érvényes engedélyekkel és tanúsítványokkal rendelkező gyártók állítják elő.

(Más kérdés, hogy lehet vásárolni teljesen ellenőrizhetetlen forrásokból „noname”, ismeretlen összetételű liquideket is, de ugyanígy kaphatók hasonló forrásokból életveszélyes

gyerekjátékok, műszaki cikkek, élelmiszerek is. Ezek sem minősítenek teljes termékcsoportokat. Ha felelős vásárlóként viselkedünk, elkerüljük ezeket. Ha nem viselkedünk akként, akkor nem ez lesz a legveszélyesebb termék, amit beszerzünk...)

A megbízható helyekről származó liquidek (és félreértés ne essék: *vannak* megbízható forrásaink) azonban a nikotint leszámítva csupa olyan dolgot tartalmaznak, amelyeket amúgy is napi szinten beviszünk a szervezetünkbe kozmetikumok, élelmiszerek vagy akár gyógyszerek formájában. Értelemszerűen persze általában nem belélegezzük őket, de az eddigi vizsgálatok és *saját tapasztalataink* alapján ennek a felhasználási módnak semmiféle negatív hatása nincs, sőt, a propilén-glikolnak inhalált formában még légúti megbetegedéseket megelőző szerként való felhasználása is felmerült már. Ez pedig jócskán távol áll attól a széles körben elterjedt tévhittől, hogy a propilén-glikol egy mérgező fagyálló folyadékként használt anyag lenne... (Ez a tévedés abból eredhet, hogy egy *hasznló*, de mérgező anyagot is használnak fagyállóként, illetve propilén-glikolt is, épp *nem mérgező*, ezáltal kevésbé balesetveszélyes fagyállóként. Ez a két dolog a laikusnak könnyen összemosható.)

Az (egyébként jórészt természetes) aromák nagy része el sem jut a tüdőnkbe, lecsapódik a szájüregben, a propilén-glikol és a glicerin pedig toxikológiai szempontból jelentéktelen hatással bír. A vízpára értelemszerűen szintén nem ártalmas.

Marad még a nikotin. Ez tényleg megtalálható sok liquidben, ez tény. Sokan még csak nem is a függőségünk „kényeztetésére” használjuk, mivel függőséget már nem vagy alig tapasztalunk (ha nincs nálunk feltöltött e-cigi, leggyakrabban nem nyúlunk hagyományos cigihez, nem reszketünk egy slukkért, csak egyszerűen megvárjuk, míg feltölt az akkumulátor), hanem mert egyszerűen jobb azon liquidek íze és ún. torokhatása, amelyek tartalmaznak nikotint.

Amit azonban nem kellene sem elfelejteni, sem szándékosan elhallgatni: az elektromos cigaretták célzottan és kizárólagosan felnőtt, szavazó- és döntési joggal rendelkező **dohányosok számára készülnek**. Olyan embereknek, akik eddigi életükben napi szinten vittek be nikotint a szervezetükbe, *valamint* több ezer ismert és ismeretlen mérget, rákkeltő anyagot. Amennyiben bármilyen eszközzel el tudjuk érni, hogy ezek az emberek a továbbiakban ezek közül *csak* a nikotint használják, máris óriási lépést tettünk.

Egyszerűen fogalmazva: azért aggódni, hogy valaki, aki eddig egy bizonyítottan, ismertén rá és a környezetére is súlyosan mérgező szert használt, az mostantól egy másokra nem, rá pedig vélhetően a korábinál sokszorosan kevésbé mérgező szert használ, teljesen értelmetlen. Lehet vitázni azon, hogy pontosan milyen hatásai vannak az e-liquidnek, pontosan mennyire lehet káros, lehet vizsgálatokat végezni, pontosabb adatokat szerezni, de addig is még az ideiglenes betiltását nem indokolja semmi. *Semmiféle* hiteles vizsgálat nem utal rá, valamint a használók tapasztalatai sem támasztják alá, hogy az e-liquid jelentősebb problémákat okozna, pláne olyan mértékűeket vagy súlyosabbakat, mint a cigarettafüst. Így még ha van is némi káros hatása, az minden ésszerű számítás szerint elhanyagolható lehet a korábbi mérgekhez képest.

Az általunk használt nikotint (ami egyébként pl. a burgonyában is természetes módon megtalálható) és az ezzel kapcsolatos függőséget persze igyekeznek a sajtóban démonizálni; sok-sok hozzáértést és tapasztalatot nélkülöző „szakértő” szájából hallhattuk, hogy a nikotin milyen döbbenetesen káros és rettenetes anyag, továbbá hogy az e-cigaretta egyetlen patronja tartalmazhat halálos mennyiséget.

A nikotin veszélyességének mértéke azonban igencsak megkérdőjelezhető. Természetesen a legtöbb kívülálló a dohányzáshoz kapcsolja a nikotinbevitelt, és ennek megfelelően a dohányzással összefüggésbe hozható betegségeket, káros hatásokat köti hozzá. Csakhogy a nikotin önmagában ezek közül gyakorlatilag semmiért nem felelős. (Sőt, még az addiktivitása is, bár létező dolog, de nem egyenlő a cigaretta iránti addikcióval. Ugyanis a

cigarettafüggőségért nem csak a nikotin felel, hanem annak több cigarettafüst-összetevővel való kölcsönhatása.)

A nikotin alapvetően semmi más, csak egy viszonylag enyhe „hangulatjavító”, aminek nyugtató és serkentő hatása is van. E mellett persze tagadhatatlan, hogy függőséget okoz, és jobbára nem a pozitív hatásai, hanem ezen függőség miatt használja, aki használja. Viszont ez egy alapvetően egészséges ember esetében különösebb veszélyt nem jelent, és a nem egészségeseknél is kisebb kockázatot hordoz, mint a dohányzás.

A felhasználó számára hasonlóan kellemes hatása és (bár jóval gyengébb) hasonlóan addiktív hatása van a koffeinnek is, túladagolás esetén pedig létező veszélyei, mégsem vásároljuk gyógyszertárban a kávé, teát, kólát, a koffeines bőrfeszítő krémet.

Az is tény, hogy a hivatalos besorolás során elválasztanak természetesen jelen lévő és mesterségesen hozzáadott anyagokat, így pl. a cigarettát, amelyben a dohánynak természetes módon összetevője a nikotin, nem sorolnák egy kategóriába az e-liquiddel vagy a nikotintapasszal, amikbe az mesterséges kivonat formájában kerül bele. De ha a realitás oldaláról nézzük, valóban jelent ez különbséget? Indokoltnak tűnik az e-liquid kiemelten veszélyes anyagként kezelése, miközben az ugyanilyen veszélyeket hordozó cigarettát 18 éves kor felett bárki mennyiségi korlátozás nélkül megvásárolhatja, és mindenféle tárolási vagy kezelési szabályozás nélkül rendelkezhet vele? Hiszen ha már a kívülállók egészségét féltjük: látunk lényegi különbséget a cigarettát vagy sodródohányt rágszáló gyerekekre és az e-liquidet nyaldosóra leselkedő veszély között?

A vaperolók által használt mennyiségek és minőségek egyébként másokra is, a használókra is veszélytelennek tekinthetők. Az a patron például, ami az „aluljárókban kapható” (akár nevén is nevezhetjük: e-Health) e-cigaretta tartozéka, fizikailag képtelen halálos mennyiséget tartalmazni, lévén hogy a teljes kapacitása 0,2 ml, de általában a gyártók még annak is kispórolják a felét. De ha van is benne ennyi folyadék, az a legerősebb általános forgalomban kapható, vagyis 24 mg/ml-es nikotintartalmú e-liquidből (persze legtöbbször ennél jóval gyengébb folyadékokkal él) is 4,8 mg nikotint jelent egy patronra. A nikotin halálos dózisa (amihez ezt a dózist *egyszerre* el kell fogyasztani!) kb. 0,5-1 mg/testkilogramm, vagyis egy 80 kg-os felnőtt esetében kb. 40-80 mg, egy mondjuk 20 kg-os gyermek esetében 10-20 mg. Ahhoz tehát, hogy emberre életveszélyes legyen ez a patron, 2,4-4,8 kg-os ember kell. Talán nem nehéz belátni, hogy egy ilyen súllyal rendelkező, jellemzően csecsemőkorú személy nehézkesen jut önerőből a patronhoz...

Egy tisztességesebb patronban persze ennél több folyadék van, általában közel 1 ml. 1 ml-ben pedig *maximum* 24 mg nikotin van. Ez egy 48 kg-os vagy annál kisebb súllyal rendelkező ember esetében már *valóban lehetne halálos adag*, tagadhatatlan. Amennyiben az illető megissza... Ha elszívja, akkor az aligha fog neki pár órán belül sikerülni, a porlasztók kialakításának köszönhetően, amelyek cseppenként, nem milliliterenként porlasztják az anyagot, és bizony ne feledkezzünk meg róla, hogy a nikotin egy viszonylag gyorsan bomló anyag. (Épp emiatt szívtuk korábban az újabb és újabb cigarettát, hogy az ideálisnak érzett nikotinszintet fenntartsuk.) Felezési ideje, vagyis amíg a bevitt mennyiség fele kiürül a szervezetből, 2 óra. Ennyi pedig minimum kell ahhoz, hogy 1 ml liquidet elgözzöljünk, de nem egy e-cigisnek ez közel egy napra is elég adag.

Ami a véletlen baleseteket, jellemzően azt a víziót illeti, hogy a gyerekeknek vonzó lesz a liquid íze, és azt megisszák: aki még nem látott közéről e-cigit és e-liquidet, annak talán életszerű lehet ez a kép, akinek viszont már jutott a szájába csak 1 csepp nikotinos liquid, az pontosan tudja, hogy nem az. A mentes liquidnek általában valóban kellemes az íze is, főleg pl. egy gyümölcsösé. Azt akár még meg is ihatja egy felügyelet nélkül hagyott gyerek egy felügyelet nélkül hagyott, nyitott liquides flakonból vagy patronból. Viszont attól baja sem

lesz... Fél ml propilén-glikol, fél ml glicerin és 0,5 ml étkezési aromától még csak a hasa sem fog megfájdulni. Ha viszont ugyanebben a vonzóan illatozó liquidben nikotin van, akkor amint az a szájához ér, el fogja vetni a megívás szándékát, ugyanis a nikotinos liquid csíp, kelletlen ízű, kifejezetten rossz. (Ha viszont valami csoda folytán mégis lenyelné bárki, a legvalószínűbb, hogy percekben belül kihányná, ugyanis a gyomor nem nagyon kedveli a nikotint – egy fórumtárs például beszámolt róla, hogy egyszer a kisgyermek megevett két szál cigarettát, de mire orvoshoz jutottak vele, már ki is hányta.) Felnőtt embertől pedig azt hiszem, joggal várhatjuk, hogy ne igyon meg olyasmit, amiről nem tudja, mi az...

Rendeltetésszerű használat mellett pedig gyakorlatilag lehetetlen nikotinmérgezést kapni a nikotintartalmú liquidtől. A normál forgalomban kapható, 3-24 mg/ml erősségű folyadékokból az e-dohányosok átlagosan 1-5 ml-t szívnek el egy nap. Néhány nagyon extrém szokásokkal bíró felhasználónál akár közel 10 ml is előfordul. Ezt a mennyiséget azonban nem egyszerre visszük be mondjuk a reggeli kávénkba keverve, hanem a nap folyamán fokozatosan, elosztva. Így véletlenül annyit elszívni, hogy az akár csak túladagolást, kellemetlen tünetet okozzon, pláne halálos mérgezést, nagyon nehezen megoldható. Nem beszélve arról, hogy aki már egyáltalán bármilyen módon vitt be nikotint a szervezetébe, azaz leginkább is dohányzott, az pontosan tudja, hogy a szervezet érzékeli a túladagolást, és erőteljes jelzéseket küld róla. Ha túl sok cigit szívunk el túl rövid idő alatt, jön a fejfájás, émelygés, enyhe remegés stb., és egyre kevésbé tudunk újabb szátra gyújtani.

Ott van aztán a felszívódás kérdése. Tudható, hogy cigarettából sem szívódik fel a benne lévő nikotin 100%-ban. Ha nem így lenne, pl. már én sem írhatnám ezeket a sorokat, hiszen nem egyszer fordult elő néhány éve, hogy erősebben „hangulatos” estéken 2-3 óra alatt elszívtam 2 doboz cigarettát, miközben egyben passzív dohányos is voltam, hiszen körülöttem 6-10 ember dohányzott körülöttem hasonló intenzitással, zárt térben. Csak a saját cigarettámban (20 szál/doboz, 0,7 mg/szál) **28 mg** nikotin volt, a testsúlyom pedig akkoriban körülbelül 55 kg volt. Emlékszik mindenki? Erre a súlyra számítva a halálos adag: **27,5-55 mg**. Még élek... Az e-liquidből bevitt nikotin felszívódásának módját és mértékét persze még túl sok hivatalos vizsgálat nem tette ismertté, de analógiásan valószínűsíthetjük, hogy itt sem szívódik fel a liquidben lévő hatóanyag 100%-a. (Egyes vélemények szerint egyébként szinte semennyi nem szívódik fel...) Ezt a felhasználói tapasztalatokból is sejthetjük, hiszen másként nehezen lenne értelmezhető, hogy a bizonyítottan addiktív anyag folyamatos bevitele mellett szinte mindannyiunkban csökken idővel az iránta fellépő igény. (E mellett egyik megbecsült fórumtársunk, aki az extrém kategóriába tartozik fogyasztás tekintetében, hiszen általában 24 mg-os liquidet fogyaszt, min. 5 ml-t naponta, kíváncsiságból megmérte laboratóriumi körülmények között a szervezetében a nikotinszintet, ami nagyon gyenge dohányosokéhoz hasonló eredményeket mutatott. Nyilván nem reprezentatív példa, mindenesetre elgondolkodtató.)

Megemlíteném viszont még azt is, hogy a rendeltetésszerűtől eltérő használatból eredő baleset, tehát véletlen lenyelés, bőrre kerülés már csak azért sem életszerű pl. gyerek számára, vagy olyannak, aki nem ismeri jól az e-cigarettákat, mert a patronok kialakításakor a cél a folyadék patronban tartása. (Ha kifolyik a liquid, tönkremehet az akkumulátor.) Így sok patronban vatelinnel felitattva található a liquid. Abból kiszívni nem olyan könnyű, a vatelint pedig még szándékosan, eszközös segítséggel is elég nehézkes kicincálni a patronból. A tank rendszerű patronokban pedig általában vákuum uralkodik, és ha szét nem szedjük őket (ami gyerekek szintén nem olyan egyszerű), maximum fecskendővel és injekciós tűvel tudjuk a folyadékot belőlük hatékonyan kijuttatni.

Hozzá lehetne még jutni véletlenül magából a flakonból, amiben a liquidet vásároljuk. A flakonokat viszont a magyarországi forgalmazók (is) egyre jellemzőbben gyerekzáras kupakkal ellátva árulják. (Nyilván ideális az lenne, ha már mind úgy árulná. Ebben pl. segíthet a szabályozás.)

Egy háztartásban azonban számtalan, egy gyermekre hasonlóan potenciális veszélyeket hordozó dolog van teljesen elérhető, könnyen hozzáférhető módon. Pl. egy nagyobb sótartónyi só is halálos lehet, mégsem tartjuk otthon gyerekzáras flakonban. De egy zacskó kávé is megölhet egy gyereket. Az energiáiban lévő taurin sem tesz neki jót, nagy mennyiségben szintén igen káros lehet. Az alkohol is ölhet, és bizony sokféle „fiatalok számára vonzó”, gyümölcsös ízesítésű, illatú, magas alkoholtartalmú ital van forgalomban, méregjelzés, gyerekzár, miegymás nélkül.

Értem én, hogy ezek az anyagok más szabályok hatálya alá esnek, nem minősülnek sem mérgeknek, sem gyógyszereknek, ezért a forgalmazó le van védve, nem kellett veszélyességet jelölő piktogramot, gyerekzárat tennie a termékére, hát a probléma nem is létezik. De ha a realitások talaján maradunk, értelmesen gondolkodva bizony nem láthatunk nagy különbséget egy véletlen nikotin- vagy alkoholotüladagolás miatt elhunyt gyermek között.

Emlegetik még, hogy a folyadékok változatos íze vonzó lehet a gyerekeknek is, illetve a szülők is szabadabban „gyűjtanak rá” bárhol, így gyerekeik előtt is, ezzel rossz példát mutatva. Erre annyit tudok mondani, hogy a cigaretta is vonzó a gyerekeknek, épp mert tilos, valamint hogy az, hogy egy felhasználó hogyan viselkedik, hogyan neveli, milyen hatásoknak teszi ki a gyermekét stb., magánügy, egyéni döntés, valamint leginkább is erkölcsi, nem törvényi kérdés, és nem lehet ezért sem a terméket, sem a forgalmazót felelőssé tenni. Az italboltokat sem zárjuk be azért, mert sok szülő rendszeresen a gyermeke szeme láttára részegedik le otthon.

(A gyerekek amúgy jórészt nem gyengeelméjűek, csak gyerekek. El is lehet nekik magyarázni, mit látnak. Valamint eddig is tudták, hogy Apa cigizik, csak eddig jó esetben nem látták magát a cselekményt, csak a bűdös szagot érezték, amikor bejött a teraszról.)

Jelenleg, bár szabályozás még nem kötelezi őket erre, minden hivatalos forgalmazó célzottan 18 év feletti, már dohányos embereknek szánt terméként árulja az elektromos cigarettát és e-liquidet. Maga a vaper közösség is egyértelműnek tekinti ezt a hozzáállást, pl. fórumokon rendszeresen elzárkóznak attól, hogy a használatra, beszerzésre vonatkozó tanácsokkal lassan el bevallottan fiatalok érdeklődőket, és minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy lebeszéljék őket a nikotinbevitel bármilyen formájáról. (De általában még a „kocadohányosoknak” is inkább azt javasoljuk, hogy egyszerűen tegyék le a cigit, napi 1-1 szál kiváltására felesleges még az e-cigi kevés kockázatát is bevállalni.)

Mindezek mellett van még egy szempont, ami személy szerint nekem e-cigitől függetlenül is zavaró: a szabályokba vetett vakbuzgó hit. Egy percig sem vitatom, hogy a szabályok, szabványok, szankciók és ellenőrzések hasznosak lehetnek, főleg egy alapvetően mérgező termék esetében. A biztonságos világ igénye nagyon szép dolog. Viszont az ilyen törekvések terjedésével sajnos fordítottan arányosan változik az emberi felelősségtudat mértéke.

Manapság ha bármi baj történik, a legtöbb embernek az első gondolata nem az, mit segíthet, hogy javíthat a helyzeten, hanem hogy kit hibáztathat, kire háríthatja a felelősséget, ki nem volt *helyette* elég óvatos. Fogyasztóvédelem, minőségbiztosítás, HACCP, sorolhatnám... Mind szép és jó, de az én ízlésemnek túlságosan háttérbe szorítja a felelős, felnőtt lét fogalmát.

Aki önálló lényként kíván létezni, az igenis szíveskedjen használni a fejét, úgy viselkedni, hogy se magának, se másnak ne ártson szándékosan vagy gondatlanul, és tájékozódjon az őt

körülvevő világról. Nem kell mindent automatikusan elhinni és elfogadni, amit valahol leírtak vagy tévében bementek, és nem kell úgy élni, hogy mindig mindenért mást hibáztatunk.

Mindezt fokozottan igaznak tartom, ha valaki gyermeket vállal. Ha ő úgy döntött, hogy vállalja ezt a felelősséget, akkor legyen szíves tényleg vállalja is. Ne az óvónóktól, tanároktól várja a gyermeke teljes körű nevelését, és ne őket hibáztassa, ha a gyerek tiszteletlen, rosszul tanul stb. Tanítsa meg a gyermeket, hogy ne szaladgáljon az úttesten, ne az autósoktól várja, hogy vigyázzanak rá (nyilván fenntartva, hogy autós meg felelősen közlekedjen). Ne az éttermet perelje be, ha a gyerek megvágja a kezét a késsel, amit az asztalra tettek, hanem figyeljen oda, hogy a gyerek ne játsszon olyasmivel, ami nem a kezébe való. Ne a gyanútlan vásárlótársával ordítson, aki a boltból kilépve véletlenül a gyereke kezére csukja az ajtót, hanem ügyeljen rá, hogy a gyereke ne kószáljon el mellőle, és ne nyúlkaljon olyan helyen, ahol nem kéne.

És méregjelzés, gyerekzár, összetéelt részletező felirat ide vagy oda, az én olvasatomban a *szülő* felelőssége, hogy a már értelmes, nevelhető korban lévő gyerek tisztában legyen vele, hogy ahhoz nyúljon, amit megengedtek neki, a még túlságosan kicsi gyermek pedig ne legyen felügyelet nélkül sem e-liquid, sem hipó, sem semmilyen veszélyes vegyszer, eszköz társaságában. Ha pedig olyan dolgot hoz az ember a házhoz, amiről tudja, hogy veszélyes (márpedig ne mondja senki, hogy nem tudja, hogy a nikotinos lé veszélyes, akár van rajta felirat, akár nincs), vagy csak egyáltalán: nem gyerek kezébe van szánva, akkor bánjon ezzel ennek megfelelően, azaz tartsa a gyermektől elzárva, ne legyen neki még szem előtt sem stb.

Más országokban odáig fejlődött ez az agyonszabályozós tendencia, hogy beperelik a mikrohullámú sütő gyártóját, amiért nem írta bele az eszköz tájékoztatójába, hogy nem alkalmas eleven, vizes macska biztonságos szárítására. Biztos, hogy mi is erre vágyunk? Még inkább: *szükségünk van erre*, józan, felnőtt ésszel nehéz belátni, hogy ne tegyük a macskát a mikróba?

Az én magánvéleményem igenis az, hogy a felnőttek legyenek felnőttek, és éljenek úgy, hogy használják az eszüket. (A gyerekek meg legyenek minimum egy felnőtt felelős felügyelete alatt, és legyenek a szó klasszikus értelmében *nevelve*.)

Annak idején bölcs tanáromtól tanultam: taníthatunk embereknek valamit úgy, hogy megmondjuk a megoldást és bemagoltatjuk velük, vagy taníthatjuk úgy, hogy elmagyarázzuk nekik, mi hogy működik, hogyan lehet rájönni a megoldásra, majd hagyjuk őket ez alapján eljutni odáig. Ezt azóta is hasznosnak tartom: ne éljünk sablonok szerint, inkább tájékozódjunk és gondolkodjunk.

Hogy a fent már emlegetett példára visszatérjek: kevés szülőnek van szüksége méregjelzésre a dinnyevodkásüvegen ahhoz, hogy felnőtt, felelős elméjével felmérje, hogy nem ildomos a gyermeke által elérhető helyen, pláne nyitott üvegben tárolnia az italt, majd magára hagynia vele a gyermekét. Ugyanígy elvárhatónak érzem azt is, hogy az e-liquidet is hasonlóan kezelje, aki használja.

Végül pedig a szabályokról azt sem árt tudni, hogy nem mindenhatók. Lehetetlen minden veszélyt kiiktatni velük, főleg a gyerekeinkre leselkedőket. Hogy mást ne is említsek, bármelyik mezőgazdasági boltban fillérekért beszerezhető nem egy olyan növény magja, amelynek valamelyik része ismertén narkotikumként funkcionál. Olyan is akad, ahol maga a mag hordozza a hatóanyagot. Mégis bármelyik gyerek is megveheti, de akár otthon is a kezébe akadhat. Megeheti, érdekes hatásoknak teheti ki magát...

Ezért aztán inkább egyszerűen vigyázzunk a gyerekekre, ne várjuk, hogy egy tökéletes világot alkossanak körülöttük a szabályok.

Természetesen ez nem jelenti, hogy a szabályoknak nincs haszna vagy létjogosultsága. Azt hiszem (remélem), bármelyik vapertársam egyetértene velem abban, hogy ha mind az elektromos cigaretta eszközök, mind azok töltői, mind a hozzájuk kapható e-liquidek a

megfelelő vizsgálatok után a magyar szabványoknak megfelelő besorolást, tanúsítványt kapnának, azaz még pontosabban tudnánk, mit használunk, illetve még inkább konstanssá válna a minőség, ezek betartását pedig folyamatos ellenőrzés biztosítaná, az nekünk önmagában nem ártana, sőt, *hasznos volna*, megkönnyítené e-cigis létünket.

Ami a problémát okozza, az az, hogy jelenleg minden jel afelé mutat, hogy ennek a tervezett szabályozásnak vagy tiltásnak semmi köze a mi avagy környezetünk érdekeinkhez, egészségünk védelméhez. Amennyiben a hirdetett ideológia mögött valós tartalom lenne, akkor megfogalmazói

- először is a lehető legnagyobb alapossággal tájékoztak volna a termékcsoporról, amiről beszélnek; ez nyilvánvalóan nem történt meg, hiszen olyan buta tévedésekkel van tele minden ezzel kapcsolatos állásfoglalás és cikk, amelyek a legalapvetőbb utánajárás alapján is tisztázhatók lettek volna; a tájékozódás pedig feltétlenül és első helyen magában foglalta volna a minimum 1500 főt számláló, elektromos cigarettát legalább hónapok óta, sok esetben évek óta elégedetten és problémamentesen használó magyar közösséggel való kétoldalú *kommunikációt*.
- nem *most* tennének ez ügyben lépéseket, hanem a termék magyarországi megjelenésekor, sőt, akár már akkor, amikor várhatóvá vált, hogy előbb-utóbb hozzánk is eljut ilyen vagy olyan formában, tehát évekkal ezelőtt – de úgy tűnik, amíg egyrészt nem érintett túl sok embert az e-cigi használata, addig a kevés felhasználó egészsége nem volt fontos, illetve a miattuk kieső kevés bevétel nem hiányzott annyira, hogy érdemes legyen érte bármit is tenni.
- nem betiltásról beszélnének egy majd valamikor elvégzendő vizsgálatok lezárásáig (vagyis amíg kitalálják, mit is kéne tenni...) egy minden logikus érv mentén haladó gondolkodás szerint nagy valószínűséggel szinte teljesen veszélytelen, de legalábbis a célcsoport eddig használt termékeihez képest jelentősen veszélytelenebb termék esetében, hanem amellet, hogy egyelőre ésszerű óvatosságra intenek mind a forgalmazókat, mind a felhasználókat, arra törekednének, hogy az elektromos cigaretták mihamarabb szabályozott formák között, a lehető legbiztonságosabb formában legyenek elérhetőek, és addig sem korlátoznák még a forgalmazás tiltásával sem a nagykorú állampolgárok azon jogát, hogy felelős döntést hozva éljenek egy lehetőséggel, ami vélhetően segíti az egészségük további károsításának elkerülését.
- támogatnák a témában eddig elérhető tárgyilagos információk minél inkább széles körű terjedését, ösztönöznék azok gyarapodását pl. tudógyógyászok bevonásával.
- a biztonságért folytatott „harcuk” egyik fő színterének azt tekintenék, hogy az „aluljárókban kapható” bármi *aluljáróban kaphatóságát megszüntessék*, az ellenőrizhetetlen forrásokat felszámolják – messze nem csak az e-cigarettára kiterjedően.

Mivel ezeknek nyomát sem látjuk, ezért ahogy én látom, a magát felelős felnőtt emberek csoportjának tekintő vaperközösség úgy érzi, *jelen pillanatban nagyobb biztonsággal dönthet a saját nikotinfüggősége „kezeléséről”, az ahhoz használt eszközökről, ha a saját maga által szerzett információk alapján, valamint a közösség sok esetben immár több éves tapasztalataira alapozva szerzi be és használja az elektromos cigarettát*, mint ha olyan szabályokban bízna, amelyeket a fentiek ismeretében vélhetően hasonló „szakértelemmel” és felkészültséggel fognak a feje felett meghozni olyanok, akik az eddigi kommunikáció alapján nem kérték ki a véleményünket, nem teremtettek alapot arra, hogy a témához kapcsolódó döntéseket felelős, a magyar polgárok érdekeit védő módon és formában hozzák meg.

Természetesen a dohányzás általában káros dolog, erről talán nem is érdemes vitát nyitni. Káros a használóra, a körülötte élőkre, valamint a környezetre is. Az ideális helyzet az lenne, ha minden dohányos egyszerűen leszokna (bár akkor meg az államháztartás omlana össze a

kieső adóbevételek miatt...), teljes mértékben elhagyná a dohányzást, a nikotinbevitel minden formáját. Ez azonban két fronton is nehézségekbe ütközik: a dohányzás kellemes, a dohányzás addiktív.

Tehát egyrészt azt kérnék a fogyasztóktól, hogy mondjanak le valamiről, ami számukra örömet okoz, másrészt meg kellene küzdeniük a kialakult függőségükkel, mind a fizikaival, mind a lelkiével. Egyik sem lehetetlen, akár akaraterő, akár segédeszközök, szakemberek bevonásával, de nem is könnyű. A fentebb említett cikkekben gyakran emlegetett nikotintapaszt és hasonló segédeszközöket pedig hiába hívják segítségül, rengeteg kutatás bizonyítja, hogy ezek az esetek igen elenyésző százalékában hoznak eredményt, pláne tartós, örökre szóló eredményt, valós leszokást, mellékhatásaik és veszélyeik viszont szintén vannak.

Mindenesetre amennyiben egy dohányos úgy dönt, hogy bármilyen módon is, de leteszi a cigit, siker esetén a következő pozitív hatásokra számíthat:

- Csökkenti a további egészségkárosodásának kockázatát, megelőzheti a tüdőrák, érrendszeri, keringési gondok, légúti megbetegedések kialakulását, vagy ha már szenved ezekben, mérsékelheti azok további terjedését, súlyosbodását, elősegítheti a gyógyulásukat.
- Csökkentheti vagy megszüntetheti az olyan járulékos, egészségéhez kapcsolódó gondjait, mint a nem túl jó fizikai kondíció, nehezített légzés, köhögés, torokvadásztámadás stb.
- Megszüntetheti a környezetében élőket érintő egészségügyi kockázatokat és kellemetlenségeket, amelyeket eddig a dohányzásával okozott, megóvhatja őket a passzív dohányzás következményeitől.
- A továbbiakban – legalábbis dohányzásával – nem szennyezi a környezetet káros gázokkal, nehezen lebomló, mérgező cigarettacsikkokkal.
- Megszüntetheti a függőségét, ami fennállása alatt rengeteg stresszt okoz. (Mikor gyújthatok rá, rá kell gyújtanom, mikor szerezhetem be a következő adagot, miből fizessem a következő adagot stb.)
- Növelheti társadalmi elfogadottságát, hiszen sokakat zavar a cigarettafüst akár esztétikai, akár etikai okokból. A továbbiakban nem lesz – legalábbis cigarettafüstpől – kellemetlen szaga a ruhájának, testének, környezetének.
- Megspórolhatja az eddig dohányzásra fordított, általában igen számottevő összeget.

Mindezek mellett azonban szembesülhet a következő negatív hatások valamelyikével vagy az összességgel:

- Hiányérzet, idegesség, különböző súlyosságú elvonási tünetek, rossz közérzet.
- Pótcselekvések kialakulása.
- Súlygyarapodás.
- Koncentrációs nehézségek.
- Alvászavarok.
- Egy örömforrás, kellemes tevékenység elvesztése.

Amennyiben nem csak úgy leteszi a cigit, hanem helyette elektromos cigarettát kezd használni, a következő pozitív hatásokra számíthat:

- Csökkenti a további egészségkárosodásának kockázatát, megelőzheti a tüdőrák, érrendszeri, keringési gondok, légúti megbetegedések kialakulását, vagy ha már szenved ezekben, mérsékelheti azok további terjedését, súlyosbodását, elősegítheti a gyógyulásukat.
- Csökkentheti vagy megszüntetheti az olyan járulékos, egészségéhez kapcsolódó gondjait, mint a nem túl jó fizikai kondíció, nehezített légzés, köhögés, torokvadásztámadás stb.

- Megszüntetheti a környezetében élőket érintő egészségügyi kockázatokat és kellemetlenségeket, amelyeket eddig a dohányzásával okozott, megóvhatja őket a passzív dohányzás következményeitől.
- A továbbiakban – legalábbis dohányzásával – nem szennyezi a környezetet káros gázokkal, nehezen lebomló, mérgező cigarettacsikkokkal.
- Megszüntetheti a függőségét, ami fennállása alatt rengeteg stresszt okoz. (Mikor gyűjthetok rá, rá kell gyűjtanom, mikor szerezhetem be a következő adagot, miből fizessem a következő adagot stb.)
- Növelheti társadalmi elfogadottságát, hiszen sokakat zavar a cigarettafüst akár esztétikai, akár etikai okokból. A továbbiakban nem lesz – legalábbis cigarettafüstpől – kellemetlen szaga a ruhájának, testének, környezetének.
- Megspórolhatja az eddig dohányzásra fordított, általában igen számottevő összeg nagy részét.
- Megtarthatja, sőt, továbbfejlesztheti eddig kedvelt szokását.

Mindezek mellett azonban szembesülhet a következő negatív hatások valamelyikével vagy az összessel:

- Az eddigi, cigarettára fordított költségei egy részét (általában kb. negyedét, esetleg felét) az új hobbijára fogja fordítani.

A negatívumok között azért a teljesség kedvéért megemlíthető lenne persze, hogy *lehetséges* enyhe mellékhatás az úgynevezett propilén-glikol-allergia. Allergiás ugye szinte mindenre lehet az ember, mindenesetre az eddigi felhasználói tapasztalatok alapján súlyosnak semmiképpen nem mondható a dolog. Különböző mértékű túlérzékenységgel rendelkező felhasználók között előfordult fogínyvérzés, ínyérzékenység, fogérzékenység, fokozott orrfolyás, bőrvizketés, bőrpír. A tüneteket már a propilén-glikol-bevitel csökkentése is általában megszünteti (tehát ha nem 100% propilén-glikol-alapú, hanem vegyes propilén-glikol-glicerín-alapú liquidet használ az alany.)

Olyan, súlyosabb reakciókról, amelyeket pl. egy szem számóca is képes egyesekben kiváltani, mint a toroködéma, fulladás, senki nem számolt be. Tartós, a propilén-glikol megvonása után is fennmaradó tüneteket szintén nem észlelt senki.

Hogy a fenti, nem kevés előny mellett elképzelhető-e, hogy valamilyen negatív hatása van az e-ciginek? Természetesen. Akár még valószínű is, hiszen nem tiszta levegőt szívunk, hanem *valamit*. De valószínű-e, hogy komoly, életminőségünket akár csak kicsit is rontó tényezőről van szó? Aligha. Nem kevés komoly szakember jelentette már ki, hogy a liquid összetevőinek, ide értve a nikotint is, nincs jelentős egészségkárosító hatása, sőt, szinte semennyi. Az egyetlen valós veszélyt a WHO-tól elkezdve minden komolyabb szakember a véletlen túladagolás lehetőségében látja, az összetevők ellenőrizetlenségében. Ez viszont gyakorlott felhasználói szemmel nézve teljesen komolytalan aggodalom. (Már csak azért is, mert sokunk magának keveri az e-liquidet, nem készen vásárolja, így még inkább követhetjük, mi kerül bele.)

A következő komoly vesszőparipa mostanában a leszokás kérdése. Harsog a sajtó attól, hogy az e-cigi nem hatékony leszoktató eszköz, ezért be kell tiltani, írmagját is ki kell irtani, emlékét is el kell felejteni. (Bár a kettő közti ok-okozati összefüggést olyannak, akinek már valószínűleg volt is a szájában e-cigaretta, nehéz átlátni... Kakaóval sem könnyű leszokni a cigiről, mégsem tiltott. Maximum az lehet aggályos, ha esetleg valami ilyen szerként reklámozza.)

Ezzel is van azonban pár apró gond... Például az, hogy az elektromos cigaretta *nem leszoktató eszköz*. Meglehet, hogy létrehozásakor ez volt az eredeti cél, azóta viszont jócskán túlnőtt ezen a termék. Aki le szeretne szokni a dohányzásról, akár ilyen célra is használhatja mint

kiegészítő segítséget, ahogy a rózsafüzértől a müzliszeletig, mentolos rágóig bármit, de a felelős forgalmazók nem ilyen eszközként kínálják, a felhasználók nagy része pedig végképp nem ilyen eszközként használja. Így már a vita is értelmetlen arról, hatékony-e vagy sem mint leszoktatást segítő eszköz. (Az, hogy korábban sok helyen így reklámozták, más kérdés. Jelenleg a *jelenlegi* helyzettel kellene foglalkozni. Cigaretta is reklámoztak régen kedélyjavítóként, étvágycsökkentőként stb.)

Több forgalmazó is megemlíti a termékismertetőben, hogy akár segíthet a leszokásban (tény), illetve valószínűleg egészségesebb a hagyományos cigarettánál (tény), de olyat aligha találunk, aki kifejezetten terápiás eszközként vagy egészséges terméként árusítaná.

Több webshop viszont pl. már a beléptetésnél rákérdez, elmúlt-e a felhasználó 18 éves, valamint felhívják arra is a figyelmet, hogy a termék (óvatosságból, nem bizonyított káros hatás miatt) nem ajánlott fiataloknak, nem dohányzóknak, várandós hölgyeknek, asztmásoknak stb., és jelzik azt is, hogy aki propilén-glikol-allergiájáról tud, az eleve ne ilyen tartalommal rendelkező liquidet vásároljon.

Megemlítendő továbbá, hogy akár leszoktató eszközként is hatásos lehet az e-cigaretta, mind kísérlet, mind tapasztalat alapján, hatásosabb, mint pl. a nikotintapasz.

Ennek megértéséhez el kell választanunk a cigarettafüggőség és a nikotinfüggőség fogalmát. A dohányzáshoz értelemszerűen dohánytermék kell, a nikotinbevitelhez nem feltétlenül. Ha ezt már tudjuk, kijelenthetjük, hogy a *dohányzásról* leszokást az e-cigaretta minden más segédeszköznél milliószor hatékonyabban segíti. A tartósabban használók közül legtöbbször a hagyományos cigarettáról nagyon gyorsan és teljesen, ráadásul tartósan leszokott az elektromossal, és a többiekénél is drasztikusan csökkent a használat, pl. napi 2 dobozról heti 5-6 szálra.

Mindeközben az egekig magasztalt nikotintapaszok (nikotinos rágógumik, szájspray-k stb.) hatékonysági mutatói olyan gyengék, hogy szinte nem is értékelhetők, különösen ha nem a klinikai körülmények között, szoros megfigyeléssel végzett kutatások adatait vesszük alapul, hanem a valós élethelyzetben mutatott hatékonyságot. Aki pedig próbálta már ezeket az eszközöket, az a „saját bőrén” is kipróbálhatta, hogy kb. annyit érnek, mint ha kereszteses hímzéssel próbálnánk segíteni a leszokást. Én saját szememmel láttam erősen függő, régóta dohányzó barátnőmet komoly elvonási tünetekkel, amikor megkísérelt nikotintapasszal leszokni a napi 2 doboz cigijéről. Az elérhető legerősebb tapasz mellett is reszketve feküdt az ágyban, csatakosan izzadt, semmi másra nem tudott gondolni, csak a cigire, és folyamatosan sírt. Ugyanezeket a tüneteket akkor is produkálta, amikor korábban egy műtét miatt nem gyűjthetett rá egy napig, akkor nyilván nikotintapasz nélkül.

Az ugyanilyen súlyos függőséggel küzdők nagy része viszont elektromos cigarettával szinte átmenet nélkül, egyik pillanatról a másikra, mindenféle küzdelem nélkül leteszi a hagyományos cigarettát.

Ettől függetlenül valóban mondhatjuk, hogy addig nem hatékony és teljes értékű leszoktató eszköz az e-cigi, amíg nikotinos folyadékkal használjuk. Így ugyanis, bár már nem dohányzunk, de nikotinfüggésünk (elvileg) megmarad.

De egyrészt ha a továbbiakban nincs jelentős negatív hatása ennek a „műdohányzási” formának sem ránk, sem a környezetünkre, ráadásul jócskán olcsóbb is, akkor kit érdekel?! Függőséget a koffeinfogyasztás is okoz, és némi káros hatása is ismert, mégsem üldözik tüzzel-vassal.

Másrészt annak ellenére, hogy kísérlet és pecsétes papír nem bizonyítja, számtalan e-dohányos szokott le *leszokási szándék és a sokat magasztalt akaraterő nélkül* az e-cigiről is. Ugyanis amikor elkezdünk e-cigizni, és megszűnik konkrétan a cigarettához és az abban lévő egyéb anyagokhoz is kapcsolódó függésünk, legtöbbször szervezete egy (egyénenként változó

hosszúságú) idő után nikotinból is kevesebbet kíván, így a felhasználó spontán csökkenteni kezdi a liquid nikotintartalmát, egyszerűen mert már nem esik jól az az erősség, amivel kezdtünk. Aztán egyesek megmaradnak egy számukra ideális, alacsony erősségnél, sokan viszont egyre lejjebb és lejjebb mennek. Aztán ha elérik a nullás liquidet, általában csökken az e-cigi vonzereje is, és sok esetben meg is szűnik, így bár nem akart leszokni az e-cigis, egyszer csak azt veszi észre, hogy megint elfelejtette magával vinni, és már nem is hiányzik. Természetesen ez messze nem mindenkinél alakul így és főleg nem ugyanannyi idő alatt, így nem lenne korrekt kijelenteni, hogy ez egy biztosan várható hatás, de teljesen megszokott jelenség e-cigis körökben. Akik pedig ilyen módon letették az e-cigit is, *nem szoktak vissza a cigire sem*, ami pedig minden más módon leszokott dohányosoknál nagyon gyakori. (Elektromos cigaretta után kizárólag azon térnek vissza a hagyományosra, akik az e-cigi minőségében csalódtak, vagyis jellemzően akik pl. e-Health készülékkel próbálkoztak.) Az is igaz és tagadhatatlan, hogy az elektromos cigaretta sem jelent mindenkinek megoldást, akár leszokni, akár átszokni szeretne. Előfordul, hogy valaki elektromos mellett is rágyújt néha hagyományos cigarettára is, és olyan is, akit eltántorít, hogy az elektromos cigivel időnként „foglalkozni kell”, töltés, tisztítás, karbantartás és néha szerelgetés, házi fejlesztés formájában. Ez nem mindenkinek elfogadható a hagyományos cigaretta faékszerű egyszerűsége után. A legtöbben azonban, akik azt mondják, nem vált be nekik az elektromos cigaretta, egyszerűen abba a hibába estek, hogy felkészületlenül vágtak bele a váltásba, és kritikán aluli minőségű (leggyakrabban: e-Health) készülékkel próbálkoztak.

Ami viszont biztos, hogy még ha hatékony is lehet a bármelyik értelemben vett leszokás elősegítésében, az e-cigaretta nekünk nem e miatt fontos. Hanem azért, mert így vagy úgy, de kialakítottunk egy olyan szokást, egy olyan függőséget, amely súlyos károkat okoz, de amelyről mind lelki, mind fizikai értelemben nagyon nehéz lemondani. Az életünk része a dohányzás, millió tevékenységünkhöz kötődik az agyunkban olyan erősen, hogy nehezünkre esik elképzelni is ezeket a cigi nélkül. Sokféle módon kaphatunk ahhoz segítséget, hogy kiiktassuk az életünkből, ott a nikotintapaszt és -rágó, a biorezonancia, „sima” akaraterő és elszántság, vallásos hit, önszegélyező csoport, jutalmazó mechanizmusok, pszichológus, gyógyszerek, hipnózis stb., *de egyik sem kínálja azt, amit valójában szeretnénk*: megtartani a jót, kidobni a rosszat. A dohányosok ugyanis, ha le akarnak szokni, igazából nem a számukra jó érzést okozó mozzdulatokat, füstöt, érzetet, szokást szeretnék elhagyni, hanem a saját vagy környezetük egészségükért kezdenek el elég erősen aggódni ahhoz, hogy lemondjanak arról, amit amúgy szeretnek. (Illetve szerepet játszhat még az anyagi megerhelés, az egyre kellemetlenebb mértékű szabályozások és tiltások.) De nagyon kevés olyan dohányost vagy ex-dohányost találunk, aki ha 100%-os bizonyossággal tudhatná, hogy x új cigarettamárka pontosan azt az élményt nyújtja, mint a korábbiak, de egyáltalán nem káros, semmiféle hatása nincs, akkor ne tapsolna örömeiben, és ne akarná azonnal kartonszámra vásárolni.

Az e-cigaretta pedig majdnem pontosan ezt nyújtja. Olyan leszokást, amivel nem kell leszokni, mivel ugyan még nem ígérheti biztosra, de megalapozott reményt nyújt rá, hogy jelentősen egészségesebben füstölöghetünk tovább, akár, ha úgy tartja kedvünk, életünk végéig.

Egy pillanatra akinek nincs is semmilyen függősége, játszadozzon el ezzel a gondolattal... Mindenkinek van olyan szokása, amit nagyon szeret, de az káros/drága/illegális/nehezen elérhető. És ha nem lenne az? Ki ne lenne elkötelezett híve a 100%-osan nullkalóriás, semmiféle káros anyagot nem tartalmazó, de ugyanolyan finom csokitortának? Na és ha csak 98%-osan kalóriamentes, és talán egy csipet káros anyag van benne? Ugye azért akad, aki akkor is kéri?

Hogy egyértelműbben fogalmazzak: számunkra még ha szó szerint a dohányárukról leszokást nyújt is az e-cigi, de nem ezt látjuk benne, nem ez az igazi motivációnk, amikor e mellett

döntünk, hanem (az alacsonyabb ár mellett persze) a *szabadság*; az élvezet, aminek nincs negatív következménye. Más szóval élvezeti cikként használjuk az e-cigit, nem terápiás eszközként. Nagy részünk nem átmeneti segítséget vár az e-cigitől, amíg leszokik, hanem hosszú távú kapcsolatot tervez. (Hogy aztán ennek ellenére többen ettől is megválnak, az már csak egy „mellékhatás”.)

Itt egyébként az Államtitkárság és az újságírók érvelése is az én olvasatomban elég nagyot bicsaklik, ha a logika, és nem az értelmetlen szabálykövetés felől nézzük: szerintük nem tekinthető gyógyszernek, hiszen nem gyógyít, nem hatásos, nem éri el a leszokást mint célt. De áruljuk gyógyszerként, amelynek meghatározása az, hogy gyógyhatást fejt ki...

A mi értelmezésünkben viszont nincs ellentmondás, hiszen mi nem várunk gyógyulást az e-cigitől, ergo nem is szeretnénk gyógyszer gyanánt beszerezni.

Egy élvezeti cikk ugyanis mit keresne gyógyszerárban?! Meglehet, hogy a nikotinnak farmakológiai hatása van, de ettől még nem tekinthetjük az e-liquidet gyógyszernek, ugyanis *nem várunk tőle gyógyulást*. Éppenséggel függő állapotunk bizonyos szintű fenntartását várjuk tőle.

Ahogy korábban már említettem, nem tartom értelmes megoldásnak, hogy pusztán merev, betű szerinti szabálykövetéssel éljük az életünket, és ezekre építsük a további döntéseket, a józan ész teljes kihagyásával.

De ha már szabályozunk: a gyógyszer törvény meghatározása szerint

1. gyógyszer: bármely anyag vagy azok keveréke, amelyet emberi **betegségek megelőzésére vagy kezelésére** állítanak elő vagy azok az anyagok vagy keverékei, amelyek farmakológiai, immunológiai vagy metabolikus hatások kiváltása révén az ember **valamely élettani funkciójának helyreállítása, javítása vagy módosítása**, illetve az orvosi diagnózis felállítása érdekében alkalmazható;

A vaperolók esetében az én olvasatomban a fentiek nem teljesülnek. Semmit nem akarunk kezelni vagy helyreállítani. Csak élvezni akarjuk a füsthelyettesítő párákat. A módosítást persze még rá lehet húzni, ha nagyon akarjuk, viszont ilyen alapon a konyhasóra is... Vagy pláne az alkoholra. (Hogy a konyhasó nem addiktív? Viszont a gyógyszerészeti besorolásnak nincs is köze az addiktivitáshoz, az a farmakológiai hatást veszi alapul.)

Hogy a nikotin mérge? „Dózis teszi a mérget.” Megfelelő dózisban az alkohol is mérge. De a tokaji aszú mégsem a gyógyszerár polcán van. Szabadon vásárolható minden felnőtt embernek.

Az elektromos cigaretta és az e-liquid pontos hatásmechanizmusát valóban érdemes lenne vizsgálni, és az esetleg még jelen lévő negatívumokat a lehető legjobban lecsökkenteni, de nem azért, hogy aztán „hatékony leszoktató eszköz” címkét akaszthassunk rá, és gyógyszernek minősíthessük. *Mi nem akarunk leszokni az e-cigiről*. Rekreációs szerként, szórakozási lehetőségként, hobbiként használjuk, terve szerint ki egy ideig, ki életre szólóan. Pont úgy tekintünk rá, mint az alkoholra, kávéra. Ja igen, meg is feledkeztem róla: ezeket ugye már sikerült olyan kategóriába sorolni, ami alapján bőségesen adóztathatók... Akkor hát essünk túl rajta: nyilvánítsuk az e-liquidet „kiemelt élvezeti cikknek”, „farmakológiai élményterméknek” vagy akárminek, vessünk ki rá egy ehhez kitalált adót, és aztán élje tovább mindenki nyugodtan a szabad választásokkal telt életét.

A kívülállóban természetesen felmerülhet még egy kérdés: ha mi, vaperolók nem tudhatjuk igazából 100%-osan, mennyire biztonságosak az eszközeink, illetve az e-liquid, amelynek páráját a tüdönkbe juttatjuk, vajon miért vállaljuk a használatukkal járó kockázatot?

Erre szintén nagyon kézenfekvő a válasz: mert a fent már jócskán fejtegetett okokból kifolyólag nem látjuk jelentősnek ezeket a veszélyeket, és mert *nincs időnk várni*.

Valószínűleg mindenki hallott már klinikai kísérletekről. Ezekre akkor kerül sor, amikor a jelenleg gyógyíthatatlannak ítélt, várhatóan halálos vagy az életminőséget elfogadhatatlan mértékben rontó betegségekre találnak a kutatók egy szert, kezelésmódot, ami valószínűleg hatásosan segítené elő a teljes felgyógyulást, az élettartam hosszabbítását vagy legalább az

életminőség jelentős javulását, de megdönthetetlen bizonyíték nincsen a hatásosságukra, illetve mellékhatásaik nem vagy nem teljes mértékben ismertek.

Ilyenkor az adott gyógyszert olyanokon tesztelik, akik ezt a sokszor jelentős, akár életet fenyegető kockázatok ismeretében vállalják, cserébe a lehetőségért, hogy esetleg javul az életük. Az esetek nagy százalékában pedig természetesen olyanok vállalják az ilyen kísérleteket, akiknek vagy már elviselhetetlen az állapotuk, vagy a rosszabbodás, halál igen rövid időn belül várható. Aki még nem olyan beteg, megteheti, hogy megvárja, míg rajtuk kipróbálják a szert, és ha biztosan hatásos, majd akkor ők is használni kezdik. De akinek szűkös az időkerete, az inkább kockáztat, hogy nyeresre is legyen esélye.

A mi helyzetünk kicsit hasonló ehhez. Nincs időnk megvárni, míg a magyar szabályozás és bevizsgálás és nyereszkedés lezajlik. Nyilván a legtöbb dohányos akut módon épp nem haldoklik csak azért, mert dohányzik, viszont azzal is tisztában van, hogy szokásával napról napra növeli annak esélyét, hogy haldoklóvá váljon, valamint napról napra súlyosítja az olyan „egyszerű, megszokott” mellékhatásokat, mint a folyamatos köhécseles, nehezebb légzés, tüdőkapacitás csökkenése, állóképesség romlása stb.

Ha ezt tudjuk, akkor persze nekünk a halálos betegekkel ellentétben fizikailag meglenne a lehetőségünk, hogy egyszerűen felhagyjunk ezzel az egésszel, ne dohányozzunk tovább. De ezt ki nem tudja, ki nem akarja megtenni. (Más meg megteszi, bizonyára ő jár legjobban.) Az elektromos cigarettával viszont van lehetőségünk olyan módon folytatni a kedvelt, de káros tevékenységünket, amivel többé nem zavarunk másokat, kevésbé károsítjuk magunkat, nem tetézzük az eddig már felhalmozott károkat magunkban. Mindezt legtöbbször alapos megfontolás és tájékozódás után választottuk, a korábban kezdők már csak kényszerből is, hiszen nem olyan régóta szerezhető be nálunk is szervezett formában ezek az eszközök, így korábban feltétlenül muszáj volt alaposan utánaolvasni, mit vesz az ember külföldön, egyáltalán mit és hol tud.

Nem mellesleg pedig míg e-cigizni elég hasonló érzés, mint cigizni, de összességében sokkal jobb annál, kb. mint amikor az ember megszereti a fagyit, majd egyszer belekóstol egy igazi, olasz, minőségi fagyiba; valamint jelentősen olcsóbb, mint cigizni. Mindkettő elég nyomós érv.

És ha már lehetőség a leszokásra: vajon miért dohányozunk/dohányoztunk egyáltalán? Ezt olyannak, aki sosem cigizett, általában nagyon nehéz megértenie. De a helyzet az, hogy anélkül, hogy a legkisebb mértékben is népszerűsíteni kívánnám a dohányzást, ki kell jelentenem, mert tény: cigizni állati jó! És nem azért, mert onnantól végre nem néz ki maga közül a többi dohányos haver a gimiben, vagy mert tiltják a szülők, és rosszalkodni izgalmas. Azért jó, ahogy a testes, mégis megfoghatatlan és légies füst betölti az ember tüdejét, végigsimogatja a légcsövet és közben millió kis légies ujjacskával áthatolva a tüdőszöveten finoman megérint és felbizserget minden apró porcikát az ember testében, miközben a parázsló cigaretta végéről bodorodó füst mindig másképp, örökké változatosan, mindenre reagálva és megrezzenve táncol a mennyezet felé... És azért is jó, mert paradox módon a tudat, hogy épp ártunk magunknak, emlékezteti az embert arra, hogy él. És jó a sok apróság miatt is, a megszokás, a szertartás, a többi dohányossal való együvé tartozás érzete miatt. És ezekről nem olyan könnyű megválni, mint ahogy azt a külső szemlélő hinné.

Bizonyára sokan vitatnák, de én személy szerint úgy érzem, a cigarettától való megválás nem a nikotin miatt a legnehezebb. Hanem mert jó.

De sajnos emellett nagyon rossz is. Ezt már sokkal kevésbé kell magyarázni a nem dohányosoknak is: bűdös, füstös, hamus, rákkeltő, ezer egyéb módon mérgező, sárgítja a fogat, öregíti a bőrt, rontja a látást, tompítja a szaglást, megtelíti a tüdőt különféle szennyekkel. És persze olyan fajta függést okoz, ami rabságban tartja az embert, mert mindig tudnia kell, mikor jöhet a következő szál.

Nos, ezek senkinek nem hiányoznak, de a jó dolgok igen. És az e-cigivel azokat megtarthatjuk. És meg is akarjuk.

Sokan (különösen akik sosem dohányoztak, vagy akik leszoktak, rettentő büszkék e miatt magukra, de mélyen belül nagyon szeretnék újra dohányozni) szeretik demagóg módon kántálni, hogy akaraterő kell ahhoz, hogy letegyük a cigit, semmiféle eszköz nem szükséges, csak akarni kell. És hogyne, ha valamit nagyon akarunk és e mellett erősen kitartunk, sokat elérhetünk. Például azt is, hogy ne cigizzünk többet. Én viszont nem az akaratgyengeségben látom azt a buktatót, amin a legtöbb dohányos orra esik. Hanem abban, hogy nehéz igazán, szívből akarni, hogy többé ne érezzünk valamit, ami jó nekünk.

De persze azért magát a függőséget sem szabad lebecsülni, mert hiába az az én véleményem, ami, az addiktív szerek létezését, hatásmechanizmusát sok kutatás igazolja, ahogyan azt is, hogy a függésbe került emberben – csodálatos akaraterő ide vagy oda – nagyon komoly kémiai reakciók, agyi elváltozások stb. mennek végbe, amelyeket nem képes utólag befolyásolni. Nagy elszántsággal és motivációval bizonyos szerek, pl. a nikotin esetében megteheti, hogy annak ellenére, hogy az agya minden egyes sejtjével ordítva küldi neki a vészjeleket, hogy szüksége van a szerre, ésszerű indokoktól hajtva segítség nélkül, elhatározásból megvonja azt magától. Aztán ez a megvonás vagy tartós lesz, vagy nem. De a legtöbb esetben az addikció sosem szűnik meg teljesen, csak épp a függő nem használja a szert, amitől függ. Ez azonban sem nem egyszerű, sem nem kellemes. Sokan ennek tudatában inkább meg sem próbálják, és bíznak abban, hogy „úgysem velem történik meg” a tüdőrák, bármi egyéb egészségügyi probléma.

Viszont ha már a függőségnél tartunk, ezt is érdemes kicsit közelebbről megvizsgálni. Ha elfogadjuk, hogy az e-cigivel a hagyományos cigaretta hatása közül csakis ennek, a függésnek tesszük ki magunkat, kicsit mélyebben belegondolva vajon mi ezzel a baj?

Mi jut eszébe az átlagembernek a „függő” szó hallatán? A drog, az illegális kábítószer. Majd bevillan még a cigaretta képe, az alkoholé, esetleg a kávéé, kóláé. És valóban, ezeken a frontokon nem túl szép kép fogad minket. Számptalan ember épül le, veszíti el az egzisztenciáját, egészségét, életét olyan szerek miatt, amik erős függőséget okoznak, ezért hajlamosak vagyunk a függőséget veszélyesnek ítélni. De ha kicsit erősebben megkapargatjuk a felszínt, vajon a *függőség* az ok? Egy alkoholista szervezetét fizikailag az teszi tönkre, hogy mindig újabb és újabb pohárra van szüksége, vagy az, hogy az alkohol szétroncsolja a máját?

A függők problémáit 99%-ban a függőségükért felelős *anyag* okozza, nem a függőség ténye.

A függőség maga szintén tud pszichikailag romboló lenni, hiszen a függő gondolatai kisebb-nagyobb mértékben beszűkülhetnek arra, hogy „megszerezze az adagját”. Ilyen értelemben önmagában is káros lehet a függés, bár a mértéke azért nem mindegy. Egy cigarettafüggő pl. elég ritkán rombolja le úgy az egzisztenciáját a függősége miatt, mint egy heroinfüggő. De ettől még a dohányosnál is jelen van ez a jelenség, és neki is, a környezetének is zavaró lehet. Az e-cigisnél viszont állítom, hogy *nincs*. A kezdő e-cigisekben még megvan a megszokott aggodás, hogy mindig legyen készletük, mindig legyen mit füstölni. De egy-két hónap után az e-cigizés már csak szokás, szórakozás, nem valós, legalábbis nem erős függés. Ha nincs lehetőségünk használni az e-cigit (lemerült, kifogyott, otthon maradt, elromlott), akkor egyre ritkább, hogy helyette hagyományos cigire gyűjtsünk, inkább egy kis bosszankodással napirendre térünk a dolog felett, és megvárjuk, míg töltött aksihoz jutunk. Nagyjából olyan érzés ez, mint amikor valaki rendszeresen kávézik, minden reggel ugyanakkor, de egy reggel azzal szembesül, hogy üres a kávédoboz vagy elromlott a kávéfőző. Ilyenkor az ember kissé mérges magára, és kissé türelmetlenebb a megszokottnál, de ritkán rohan mindent félredobva, reszketve a legközelebbi kávézóba.

Másrészt még az egészen erős szerektől, pl. alkoholtól függők esetében is van sok funkcionáló függő, akiről a környezete akár nem is tudja, hogy addikció rabja. Rengeteg dolgozó

családapa van, aki titokban vagy nyíltan, de egész nap „iszogat”, minden nap. És ezt semmilyen törvény nem tiltja. Amíg pedig ez a családapa nem veri túl gyakran sem az asszonyt, sem a gyerekeket, és a nevüket is elég ritkán felejtje el, eljár naponta dolgozni és nagyjából értékelhető munkát végez, helyel-közzel ügyel a testápolásra, és nem hóbörög üvöltve, konfliktust keresve nyilvános helyeken, vagyis amíg nem játssza a sztereotip alkoholista szerepét, addig szociális ellenkezéssel, kirekesztődéssel, különösebb ítélkezéssel sem szembesül... Ez a családapa a környezete szerint általában „teljesen rendben van”. Ennek fényében még ha nem is tartom követendő példának vagy egyértelműen jó dolognak, de nem is gondolom üldözendőnek azt a tényt, hogy nekünk, vaperolóknak az e-cigaretta használatával megmarad egy korábban kialakult függőségünk. Ezzel ugyanis nem ártunk senkinek, vélhetően még saját magunknak sem, nem akadályoz minket semmiben. Egyedül a pénztárcánk az, ami kis mértékben megszenvedi a függőségünket, azonban az, hogy ki mire költi a pénzét, törvényes határok között remélhetőleg még magánügy.

Ott van aztán a vizsgálatok hiányának kérdése. Számtalanszor hallgattuk-olvashattuk, hogy mivel nem állnak halomban a hatástanulmányok, ezért nyilvánvaló, hogy egészségtelen az e-cigi használata.

Ez így ebben a formában nem igaz, ugyanis viszonylag sok kutatás foglalkozott már az e-cigivel, az e-liquiddel, csak egyrészt ezek nem hazai kutatások (csak olyan jelentéktelen kis zugintézményekben készültek, mint pl. a Harvard Egyetem...), másrészt mivel ezeknek jobbra pozitív a kicsengésük, nem mindenki szereti őket tudomásul venni.

Persze azt a néhány kutatást, amely valamicske negatívumot tudott kipróbálni, szívesebben citálják. A közvélemény számára a legismertebb az a kísérlet, amely szerint az e-liquid torokgyulladást, ráadásul azonnali elváltozást okoz, emellett rosszullétet. Viszont sajnos ez esetben is kevés volt az információ, nem tudtuk meg például, mégis milyen elektromos cigarettákkal végezték ezt a kísérletet? A már emlegetett e-Health-szel például nem lenne meglepő egy ilyen eredmény...

De az e-cigis szemmel kissé megmosolyogtató kísérlet eredménye azért is érdekes, mert ha az hiteles lenne, akkor nyilván nekünk, rendszeres használóknak is folyamatosan gyulladt torokkal kellene éldéglőnk. Ennek ellenére meg hónapok, akár évek óta használjuk, és nahát, nemhogy nem gyullad be a torkunk, de még a megfázás, allergia, influenza is ritkább vendégünk...

Egyébként annyi azért kiderült a kísérletről, hogy nem dohányosokkal végezték, ami elég furcsa ötlet. Ha ugyanis egy olyan embernek, aki nem szokott dohányozni, egy hagyományos cigarettát adok, akkor ugyanúgy nagy valószínűséggel várhatok eredményként rossz közérzetet, torokirritációt, köhögést stb. De ugye mint már tudjuk, nem ők az e-cigi célcsoportja.

A másik lehetséges magyarázat, hogy az e-cigit meg kell tanulni használni, és ha valaki még csak hagyományos cigarettát sem használt soha, igen valószínű, hogy ezt is helytelenül fogja használni, amivel okozhat magának kellemetlen perceket.

Ettől függetlenül azt kijelenthetjük, hogy valóban, *elegendő* vizsgálat nem történt még. Egy olyan terméket, amellyel a tüdönkbe juttatunk be bármit is, valóban *érdemes és szükséges* lenne sokkal komolyabban megvizsgálni, aztán az eredmények ismeretében fejleszteni, szabályozni, standardizálni, növelve a hasznos és csökkentve az esetleges negatív tulajdonságokat. Azonban az ilyen jellegű kutatások pénzbe kerülnek, és szakértő személyzetet kívánnak. Márpedig az elektromos cigaretta sajnos fekete bárány, senki nem szeret vele foglalkozni. A kutatókra, akik esetleg hozzájárulnak, igen nagy nyomás nehezedik, nehogy azt mondják, hogy használható, mert az óriási bevételkiesést jelenthet a gyógyszer- és dohányiparnak, valamint adókiesést az államnak. (Amíg persze ki nem vetnek rá egy új

adónemet...) Furcsa módon még maga a WHO is inkább tiltást és korlátozást emleget, nem pedig vizsgálatokat sürget, miután megállapítja, hogy a hiányos információk miatt nem dönthető el biztonsággal, hogy egészségesebb-e az e-cigi a hagyományosnál. Meglehetősen illogikus érvelés... Ilyen állásfoglalások aligha születnek bizonyos érdekcsoportok nyomása nélkül. Józan paraszti ésszel legalábbis sokkal ésszerűbbnek tűnne, hogy ha nem tudom, vízálló-e az új cipőm, akkor kipróbáljam, majd az eredmény tudatában használjam, mint hogy a kukába dobjam, mert *hátha* nem vízálló...

Kívánnak továbbá az ilyen vizsgálatok sok-sok pénzt. Pénzt pedig olyan kutatásokra szeretnek adni, amiből aztán pénzt is lehet visszanyerni.

Logikus gondolat lenne, hogy akkor miért nem támogatják az ilyen kutatásokat maguk az elektromos cigarettákat előállító gyárak? Erre viszont másik kérdéssel felehetünk ugyanilyen logikusan: ugyan ki hinne egy olyan kutatás eredményeiben, amelyet a termék előállítója fizetett? A hagyományos cigarettáról is leginkább a független kutatások eredményeit vagyunk hajlamosak elfogadni; amiért maguk a dohánygyárak fizetnek, az mindig gyanús.

Számomra viszont inkább az a vonal lenne logikus, hogy akik most az egészségünkért aggódva tiltólistára szánják az elektromos cigarettákat, azok inkább azért kampányolhatnának, hogy ha egyszer ennyire pozitív a felhasználói fogadtatás a termékre mind élvezeti érték, mind látható egészségügyi hatások terén, akkor mielőbb jusson arra keret, hogy minél nagyobb ütemben megismerjük, fejlesszük, uram bocsá' *magyar terméket állítsunk elő*, tökéletesen nekünk megfelelő minőségben, csakis nekünk hasznot hajtva. Maga a gyógyszer- és dohánylobbi is választhatná/válaszhatta volna azt az irányvonalat, hogy minél nagyobb erővel, tisztességesen beszállni igyekezzék az e-cigi-iparba, nem pedig hogy a meglévőt ellehetetlenítse vagy egyszerűen kisajátítsa.

A dohányipar már csak azért is, mert halálra van ítélve. Nagyon lassan fog elsorvadni, de előbb-utóbb a mostani formájában meg kell szünnie, mivel világszerte egyre inkább megnehezíti az életét az egyre több és több szabályozás, és most már az e-cigi is. Ebben a helyzetben pedig ésszerűbb lenne új termékcsoportok felé nyitni, mint olyanhoz ragaszkodni körömszakadtáig, aminek egyre csökken a piaca és elfogadottsága.

A fejlődés, változás, újítás általános dolog. Nem tiporni kell az új dolgokat, hanem felkarolni, megvizsgálni, segíteni.

Röviden: nem ismert az e-liquidek összetétele? Hát ismerjük meg! Nem a tiltogatás a megoldás...

Az pedig, hogy komoly magyar vizsgálat nem kísérte eddig az elektromos cigaretták és e-liquidek fejlődését, véleményem szerint nemhogy érv lehetne az óvatoskodó politika mellett, egyenesen szégyellnivaló inkább. Nem meglátni az egészségesebb életmóddal párosuló élvezet ígéretét, a nem csekély lehetőséget egy ilyen termékben, nem megragadni az alkalmat, hogy felelős állami szervként minél hamarabb a megfelelő normákat adva neki problémamentesen elérhetővé tegyék azt mindenkinek... Ez nem érv, ez nem erény.

Számon kérik a megfelelő vizsgálatokat, de ezeket éppenséggel államilag kellett volna már évekkal ezelőtt kezdeményezni és a lehető leghamarabb lefolytatni. 2008 óta csak azt olvashatjuk az időről időre újra előkerülő cikkekben, állami szintű állásfoglalásokban, hogy illegálisnak kéne lennie, annak tekintik, be kéne tiltani, mert nem biztonságos... Hát tegyük azzá, ne a szőnyeg alá söprögessük! 2008 óta, amióta az állam „felfedezte” az e-cigi létét és állítólagos veszélyeit, nem volt elegendő idő erre?

És mivel a dohányzásról tudjuk, hogy veszélyes, az e-liquid esetében pedig semmiféle jel nem utal arra, hogy jelentős veszélyeket hordozna, addig sem indokolt még ideiglenesen sem a betiltása, főleg, ha a szabályozás az eddigi ütemben fog tovább folytatódni... Vizsgálatok idejére betiltani olyasmint érdemes, ami potenciális veszélyeket hordoz, ez azonban az e-cigi esetében nem valósul meg, főleg nem olyan mértékben, amilyen veszélyei a cigarettának

vannak. (Mint ahogy előzetes letartóztatásba is akkor helyezünk egy egyébként elítéléséig kötelezően ártatlannak vélelmezett személyt, ha alapos gyanú merül fel arra, hogy megszökik, bizonyítékot semmisít meg, bűnt ismételi.)

Akinek kétsége lenne a felől, hogy az e-cigit és e-liquidet mi, felhasználók megalapozottan tartjuk veszélytelennek, azoknak addig is, míg valaha történik hivatalos vizsgálat ez ügyben hazánkban, talán némi támpontot nyújthat egy „spontán kutatás”, emberi alanyokkal folytatott, hosszú távú kísérlet, amelynek ha nem is hivatalos leírás, de igen kiterjedt írásos és képi dokumentáció kísérte a lefolytatását, évekre visszamenőleg, napi szintű önkéntes adatszolgáltatással, mindennemű tapasztalt hatásra kiterjedően: mindez megtekinthető az ecigiforum.com-on, ahol bármely felhasználó szívesen megosztja tapasztalatait az érdeklődőkkel. A példa kedvéért, de személyiségi jogokra való tekintettel csak nicknevek következnek, a messze teljesség igénye nélkül:

blackiex, zozo67, Virág, FireDragon, eki, Brenyo, Troyka Stinson, zotac, Szentatya, Laca, Sir Inkvizítor, Dante, HAL9000, natalyel, sanca72, QZI, Lousha, turho, Gawron, Ostinato, keszi, dashed, rena76, apafej1245, edieke666, tiszibacsi, _hori, sliceoflife, MrSkate, Messor, norinoco, gyzoli, hugi, nikotinfüggő, Marzipan, Krisz76, fifika, Mark78, peti820818, tomsics, zhall, zupper, vénecske, dappler, Lorke, mimóza, corallie, Simax, hungabosz, Karlitosz84, dolcsi70, csillagka, yvanhoe, dzoltan, hogabesz, Totesz, Detonátor, Sir Atomixranger, Sambí, lidsz, fgabesz, moooo, Loloke, nagynorbi, Talmái, Shade, wadorzo, RenegadeC2, HBO2, Dr.Forex, eslight, agens, selmer, Trofi, Racsní, pavoes, dzoli, Kraven, szojuz, siona, Dadito, bufa, sugi, Xero, Naseem, argyellan, tahepa, Meci75, haliati, gyorkel, atty10, Shima1, AlbaBACSI, zsolt967, Latitude, rikkena, gaboooka, Galaxis, Ildi, smoto70

Mindössze 100 olyan ember az 1526-ból, akik regisztrált felhasználói az ecigiforum.com-nak, hosszabb ideje e-dohányosok, és mindannyian életben vannak, valamint egyikük sem számolt be a fórumon (ahol pedig minden apróságot megbeszélünk) a fogyasztást kísérő *bármiféle* negatív hatásról enyhe propilén-glikol-allergián kívül. (Természetesen ez az 1526 ember sem fedí közelről sem a hazai e-cigifogyasztókat, csupán azon részüket, akik a hobbijukhoz kapcsolódó közösségi életet is igénylik.) Ez pedig annyit számunkra hitelt érdemlően már minimum bizonyít, hogy az e-cigaretta kevésbé káros, mint a cigaretta. (Hogy a saját példámmal éljek, 7 hónap intenzív e-cigarettázás után semmiféle káros hatást nem éreztem. Annak idején 7 hónap dohányzás után már számos káros hatás megjelent.)

Elhangzott még az is, hogy nincs a liquideken pontos összetétel. Csak hát annyi máson sincs... A Coca Colán is csak az szerepel, hogy *van benne* koffein, ami szintén lehet káros, főleg az oly nagyon féltett gyerekekre, akiknek pedig köztudottan vonzó. De mivel ez egy titkos recept, nem tudjuk meg, mennyi van benne. Hát kérem a liquidek receptjei, íz-arányai is titkosak...

Azért persze összetevők felsorolása és a nikotinszázalék pontos feltüntetése valóban üdvözlendő lenne. De ehhez az is kellene, hogy valamely hivatal egyáltalán elismerje ennek a terméknek a létezését. Ez egy emberi fogyasztásra szánt anyag, ebben a formában viszont eddig hiába is próbálkozott némelyik forgalmazó, igyekező felelősségteljes magatartást tanúsítani, sehol nem foglalkoztak az igénnyel. Amíg pedig ez így van, csak egy meghatározatlan anyag az e-liquid, egy nem létező termék, és nem tudhatjuk, milyen normák szerint kellene az összetevőit részletezni. De ez alapvetően nem, illetve nem teljesen a forgalmazók hibája.

Részben ugyanezre vezethető vissza az „illegális” is. Erről sem árt tudnunk néhány tény:

Az Államtitkárság nyilatkozata, amelyet 2008 óta több hasonló kijelentés megelőzött már különböző hivataloktól, és amelyet a sajtó rendszeresen talál elferdítve, felnagyítva, a *forgalmazásra* vonatkozik, és szükségképpen arra is *csupán a nikotint tartalmazó „alkatrészek”, azaz az e-liquid vagy a gyárilag nikotinos liquiddal töltött patronok erejéig.* Ahogy az emlegetett törvények és szabályozások is. A jelenlegi magyar törvények **nem tiltják** számunkra, vaperolók számára, hogy használjuk az inhalátorunkat, akár nikotinos folyadékkal. Később még akár erről is hozhatnak bármilyen szabályt, ahogy ezt pedzegetik is a riportokban, cikkekben, de jelenleg nincs, és jogállami keretek között nem is lenne könnyen elfogadható olyan törvény, ami korlátozná a szabad jogunkat arra, hogy úgy döntsünk, propilén-glikol-gőzt szívogatunk.

A meglevő szabályozások tehát a forgalmazókat érintik, bár az is vitatott, hogy mennyire alkalmazhatók bizonyos szabályok rájuk is. De tény, hogy ha nagyon akarjuk, akkor lehet találni okot, hogy belekössünk egy e-cigibolt vagy –webshop működésébe.

(Ugyanis nem árt azt is tudomásul venni, hogy az Államtitkárság közleményével ellentétben az e-cigit jellemzően *nem* aluljárókban szoktuk megvásárolni, hanem leginkább is az interneten, könnyedén elérhető, kipróbált, megbízható forrásokból, webshopokból.)

Ez azok számára, akik nem kis anyagi befektetéssel és sok esetben lelkiismeretes munkával igyekeztek az elmúlt időszakban kiszolgálni a magyar e-cigi-igényeket, igen rossz hír lehet, viszont egyáltalán nem érinti addig a fogyasztót, amíg a jelenlegi szabályozások vannak érvényben. Ők semmi illegálisat nem tesznek! Lehet a szándékos nikotinbevitt, a 100%-osan nem tesztelt termék használatát ésszerűtlennek ítélni, de az ésszerűtlenség nem törvénytelen. Mindenkinek joga van hülyének lenni.

Az Államtitkárság közleménye – talán szándékosan? – félreérthető lehet, de a mögöttes tartalom nem az. Így jelenleg egyetlen elektromos cigaretta használójának sincs oka aggodalomra. (Ezt a környezetükben élő „jól értesült” kollégáknak, ismerősöknek, rokonoknak is hasznos volna megérteniük...)

De ami a forgalmazókat illeti, az ő esetükben is erősen vélelmezhető, hogy még ha valóban „rájuk szállnának” is, a hatályos jogszabályok alapján maximum szabálysértésként sorolhatnák be a tevékenységük egy részét. (Bár jogász nem vagyok, így ebben lehet, hogy nagyot tévedek.)

Mindenesetre az biztos, hogy jelenleg értelmes, követhető, a felhasználók, az állam és a forgalmazók érdekeit is figyelembe vevő szabályozás nincs. Mégis kilátásba helyeztek, egyes híradások szerint meg is kezdtek bizonyos vizsgálatokat a forgalmazók ellen, ami szintén inkább a médiahadjárat részének tűnik, mint értelmes tevékenységnek. Először talán a szabályozást kéne megoldani, majd utána ellenőriztetni annak maradéktalan betartását...

Jelenleg az e-cigaretta-kereskedelem terén minimum hónapok óta van az országban egy status quo. Egy működő állapot. Ebben az állapotban felnőtt emberek jórészt korrekt kereskedőktől vásárolnak egy számukra megfelelő minőségű termékcsoporthoz, amellyel másoknak nem okoznak még kellemetlenséget sem, és amelyet felelősséggel használnak. Az e-cigaretta magyarországi megjelenése óta *egyetlen dokumentált vagy akár pletyka-szintű eset sem volt*, amelyben akár a felhasználó, akár a környezete bármi kárt szenvedett volna el az e-cigivel csak halványan is kapcsolatba hozhatóan. Ez pedig indokolatlanná teszi, hogy míg nem döntenek el „odafent”, hogy mit is szeretnének az e-cigivel kapcsolatban, addig bármi módon beleszóljanak ebbe az állapotba. Ez ugyanis lehet, hogy nem tökéletes, lehet, hogy bizonyos szabályozások javíthatnának a helyzeten, de egyelőre működik. Akkor pedig ajánlatos lenne addig békén hagyni, amíg a hatóságok, vezetés maga sem dönti el, mi a terve...

Csak hát ennek az egész folyamatnak a megértéséhez azon kellene leginkább eltöprengenünk, mi is lehet a valós, mögöttes oka ennek a „tiltogató játéknak”, a sajtóhadjáratnak, a hangulatkeltésnek? Elég nyilvánvalóan kirajzolódik egy minta: az utóbbi időben a

cigarettaárak emelésével, a rágyújtás agyonszabályozásával számottevően megcsappant a dohányosok száma, a dohányárak forgalma, ergo a jövedéki adókból származó bevétel. Figyelembe véve, hogy ezzel egy időben az e-cigi iránti érdeklődés viszont nőtt, a bevételek újbóli növelése addig nem remélhető, amíg egyre több dohányos választja ezt a megoldást. Ezért hát vissza kell terelni a dohányosokat az „igaz útra”, továbbra is cigaretta-vásárlóként megtartani őket, bármi módon elhitetve velük, hogy az e-cigi veszélyesebb, mint a cigarettájuk, valamint lehetőleg minél inkább ellehetetlenítve az e-cigi forgalmazását. Picurkát cinikus megoldás, figyelembe véve, hogy ezzel akit sikerült meggyőzni, azt továbbra is kiteszük a dohányzás ártalmainak, amitől pedig az e-cigivel szinte biztosan megkímélhetné magát, de valamennyire azért hatékony. Tényleg sokan bizonytalanodtak el, főleg olyanok, akik még nem döntöttek az e-cigi mellett, csak fontolgatták, illetve az e-cigi „külsős” támogatottsága is csökkent némileg, mivel a kívülállók aggódni kezdtek, hogy talán rájuk is veszélyt rejthet a környezetükben használt e-cigi, érintésvédelmi, balesetveszélyességi, illegálitási kockázat formájában.

Ami viszont (nem először) kimaradt a számításból, az a várható végeredmény. A fentiek ugyanis csak részeredmények.

De ha logikusan gondolkodunk, mit is érhet el végül az állam, ha kitart a médiában hirdetett tiltások mellett, akkor nagyjából arra juthatunk, hogy a forgalmazók egy része – főleg a kevésbé hozzáértők – majd „bedobja a törölközőt”, a többinek viszont kínálkozik olyan megoldás, amivel ők is, mi, fogyasztók is jól járunk, az állam viszont nagyon nem jól. A magyar nép bizony közismerten a legtöbb kiskapu kulcsának ismerője.

De még ha minden egyes magyar forgalmazót sikerülne is kiűzni a piacról, tetszik vagy sem, még mindig nyitva áll előttünk, fogyasztók előtt az egész világ. Az internet segítségével bármikor beszerezhetjük az elektromos cigarettát és az ahhoz használatos e-liquidet, azaz a nikotint is néhány gombnyomással. Így tőlünk továbbra sem láthatnak újra cigarettából származó jövedéki adót, de legalább elveszítik a forgalmazók nem csekély bevételeinek adóját is...

(Láthatnának viszont, miközben egészségünk és biztonságunk védelmének zászlaja alatt tiltogatnak, egyre több egészségügyi és biztonsági problémát, ugyanis ekkor kezdene csak igazán prosperálni a külföldi internetes beszerzések mellett az „aluljárók vaper-paradicsoma”, telve gyenge minőségű, ellenőrizetlen forrású termékekkel.)

Mivel pedig ezt azért nem olyan nehéz átlátni, és talán remélhetjük, hogy „odafönt” sem teljesen vakok üldögélnek, vagyis ők is belátják, hogy tiltással nem jutnak eredményre, sajnos nem tűnik kizártnak az sem, hogy az egész offenzíva semmi másról nem szól, mint hangulatkeltésről, a fent emlegetett „visszaterelésről”, hogy a lehető legtöbb dohányost tartsák a „füstös oldalon”. Vagyis talán semmiféle valós szabályozási, tiltási szándék nincs az egész kezdeményezés mögött, egyszerűen el akarják rettenteni az e-cigitől a lehető legtöbb embert. Ez már végképp csak spekuláció, de ha csak halvány köze is van a valósághoz, az igen szomorú.

Ehhez kapcsolódóan érdekes ténynek tartom, hogy bár többünket is egyre inkább zavarják mostanában a sajtó szakmaiatlan, felkészületlenül megírt cikkei, és többen írtunk több sajtóorgánumnak, érdeklődve, mire alapozzák a leírtakat, helyreigazítást kérve, egyáltalán, kommunikációra felhívva, automatikus beérkezésrögzítésen kívül semmiféle választ nem kaptunk... (Én személyesen az origo.hu-nak és a hazipatika.com-nak írtam. Kettőből nulla válasz.)

Ez pedig minimum érdekes színezetet ad a fenti elméletnek.

Összefoglalva: mivel bizonyított tény, hogy a nikotinpótló terápia használata (történjen az bármilyen céllal) még hosszú távon alkalmazva is kevesebb kockázattal jár, mint a dohányzás folytatása, a hisztériakeltő állítások közül egyetlen eggyel tudok egyetérteni: aggályos lehet,

hogy úgy „kezeljük” nikotinfüggésünket, hogy ennek hiányos a tudományos háttere. Jelentős hazai és nemzetközi felhasználói tapasztalataink a meglévő kutatásokkal összhangban azt mutatják, hogy nincsenek az e-ciginek negatív hatásai, ennek ellenére mi, a felhasználók üdvözlőnk elsőként az ezzel foglalkozó vizsgálatokat, fejlesztési törekvéseket.

Azonban tekintettel arra, hogy *nincs* olyan kutatás, ami hitelt érdemlően bizonyítaná vagy akár csak jelezné, hogy az e-ciginek bármilyen komoly veszélye van szabályszerű, felelős használat mellett, ezért a termék kategorikus tiltása ezen vizsgálatok megtörténteig is teljes mértékben indokolatlan, ahogyan a felhasználói terület miatt az e-cigaretta gyógyszerre nyilvánítása is.

Annak törvénybe foglalása, hogy elektromos cigaretta és különösen e-liquid kizárólag nagykorú személyeknek árusítható (komoly büntetés terhe mellett), a nikotintartalmú liquidek csak gyerekzáras és megfelelő méregjelzésekkel ellátott, nikotinszázalékot pontosan, az összetevőket tételesen felsoroló flakonban lehet forgalmazni, az ilyennel töltött patronokat pedig zárt csomagolásban, szintén megfelelő tájékoztató szöveggel, erősen ajánlott lenne. Ugyanígy a termékek mellé minimum első vásárláskor mellékelt magyar nyelvű használati utasítás kötelező mellékelése. Valamint pozitívan értékelnénk, ha a szabályozások eredményeképp az inkorrekt, téves adatokat, irreális árakat, szándékosan félrevezető reklámszlogeneket használó forgalmazók kiszűrése is megtörténne.

Ha ezek a feltételek megteremtődnek, azt megköszönjük. Ha túlzó és számunkra káros intézkedések történnek, azt tisztelettel elutasítjuk, és lehetőségeinken, valamint a törvényes kereteken belül minden eszközt meg fogunk ragadni azok megkerülésére, hatályon kívül kerülésük elősegítésére.

Ha pedig a tisztelt sajtó munkatársai a jövőben veszik a fáradságot, hogy az általuk feldolgozni kívánt témáról releváns és korrekt információk ismeretében tájékoztassák a lakosságot, bármiben örömmel áll rendelkezésükre az elektromos cigarettát használó magyar baráti közösség bármely tagja, illetve a magyar elektromos cigaretta felhasználók napokban alakuló Villanypára Egyesülete.

Horváth Judit (Lousha)

2012. március 11.

A fenti írás mind nyomtatott, mind virtuális formátumban forrásmegjelöléssel, csonkítatlan és változatlan formában bárki számára korlátozás nélkül **szabadon terjeszthető**, felhasználható. Minden ettől eltérő felhasználáshoz a szerző kifejezett engedélye szükséges!

A fentiek semmilyen formában **nem tekinthetők az alakulóban lévő Villanypára Egyesület vagy az ecigiforum.com hivatalos állásfoglalásának**. Az írás személyes, szubjektív vélemény tartalmaz, nem közösségi nyilatkozatot.