



www.cancerfocusni.org

Fáilte ar ais a Phléascóirí Toite!

Tá súil againn go bhfuil sibh uile go maith agus gur thaitin nuachtlitir 52 libh. Sa nuachtlitir seo amharcaimis siar ar chaitheamh tobac sna meáin. An bhfuil tionchar ag na meáin ar ár rogha le tobac a chaitheamh nó a bheith saor ó thoit? Cad é an tionchar atá aige seo ar ár sláinte – faighimis amach!

Abair linn cad é a shileann tú!
Ná déanaigí dearmad a Phléascóirí

Toite, is breá linn cluinistín uaibh. Má tá aon tuairimí agaibh faoi nuachtlitir 53, nó má tá scéal grinn, ealaín, scéalta nó

ceisteanna faoi chaitheamh tobac, ní mór iad a chur chugainn ag Club na bPléascóirí Toite ag

The Smokebusters Club
Cancer Focus Northern Ireland
40-44 Eglantine Avenue
Belfast
BT9 6DX

Nó cuir ríomhphost chugainn ag:
smokebusters@cancerfocusni.org



Go raibh maith agaibh uile a chuir isteach do chomórtas an fhógra teilifíse! Bhí go leor istigh, ba dheacair an buaiteoir a roghnú dá réir. Bhí gach iarracht cruthaitheach agus eolach!

Tá áthas orainn buaiteoir na chéad duaise a fhógairt.
Fintan Loughran, Bunscoil Naomh Iosaef. Maith thú féin Fintan agus d'aisteoir Sinéad!

Go raibh míle maith agaibh a thug duaiseanna iontacha dúinn chomh maith, An Bhriogáid Dóiteáin ach go háirithe a thug duais mar chomhraiceoir dóiteáin don lá dúinn.

Well done Fintan!



Tréim a tharraingt ar... 'Na Meáin'

Cad iad na Meáin?

Is iad na meáin iad an príomhbhealach le heolas a roinnt le mórán eile daoine. Tá iliomad formáidí ann, mar shampla an teilifís, raidió, idirlíon, meáin shóisialta, clár fógraí, nuachtáin.

Cé is féidir na meáin a úsáid?

Is féidir le gach duine na meáin a úsáid.

Cá háit/cá huair is féidir a n-úsáid?

Tá na meáin gach áit thart orainn. Is furasta iad a rochtain trí ghuthán, ríomhaire, agus tháibléad nó trí nuachtán a thógáil. Is féidir a úsáid gan fios, mar shampla, tú ag léamh fógra in iris nó ar chlár fógraí ar do bhealach chun na scoile. Fógraíonn comhlachtaí agus eagraíochtaí a dteachtaireachtaí, a dtáirgí agus a seirbhísí gach áit. **Amharc thart ar do cheantar féin le feiceáil cad é atá ann!**

Cén fáth a n-úsáidtear na meáin?

Úsáidtear na meáin le heolas, smaointe agus tuairimí a roinnt agus a bhailiú.

Cad é mar a b'fhéidir liomsa na meáin a úsáid?

Bí cúramach! Ná húsáid eolas ó fhoinsí ná ó bhrandaí nach n-aithníonn tú. Cuimhnigh nuair a roiceann tú eolas, déan cinneadh cé acu is fíric é nó tuairim, sula gcreidfidh tú é!



Éist!

Is minic a úsáidtear an raidió le hábhair ghéara a phlé ar nós an tobac agus iarrann siad ar an phobal teagmháil a dhéanamh leo leis na hábhair a phlé ar an aer.

TABHAIR AIRE!

Ag scaipeadh ár scéil

I mí Feabhra bhí ceann roinne ag Ceannteathrú na bPléascóirí Toite ar stáisiún raidió áitiúil ag plé chinneadh an rialtais pacáistíocht phléineáilte do thoitíní a thabhairt isteach i mí na Bealtaine 2016.

Dúirt Gearóid Mac Giolla Bhúí, Fócas Ailse TÉ, "Is dea-scéal é seo. Tosaíonn na céadta páistí ag caitheamh tobac gach lá. Le tabhairt isteach pacáistíocht phléineáilte do thoitíní ar fud na Ríochta Aontaithe agus na hÉireann, ní mheallfaidh margaíocht an tionscail tobac na glúine atá le teacht".

Tá súil againn go gciallaíonn sé seo go mbeidh níos lú daoine óga ag caitheamh tobac.

Dea-scéal

Rinne a rialtas cinneadh dul ar aghaidh leis an phacáistíocht phléineáilte do thoitíní. Tarlóidh sé an bhliain dár gcionn.

Scairt amach!



Mí ó shin d'iarr muid do vóta ort ar shuíomh idirlín na bPléascóirí Toite. Ba é a bhí uainn cé acu ba chóir do gach scoil a bheith saor ó thoit: **Seo a cheap sibh:**





BRAT DEATAIGH

Beir greim ar na fíricí seo!

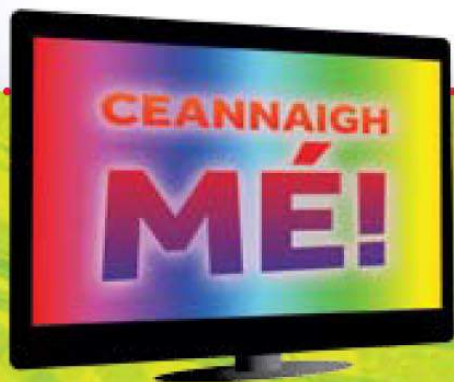
- Is é an caitheamh tobac sna scannáin an bealach is mó a úsáideann an tionscal tobac leis an chaitheamh tobac a ghríosú i measc daoine óga.
- Is minic sna scannáin is í/é an duine 'is geanúla' a bhíonn ag caitheamh nuair nach bhfuil díth leis sa scéal.
- Nuair a fheiceann daoine óga an caitheamh tobac i scannán is mó a théann an caitheamh tobac i bhfeidhm orthu.
- Nuair a chomhcheanglaítear toitin le carachtar geanúil i scannán, e.g. má fheictear iad go sásta, rathúil nó sláintiúil, ceanglaítear na tréithe seo le caitheamh tobac.
- Dá mhinice a fheiceann daoine óga caitheamh tobac sna scannáin, is mó an seans go mbainfidh siad triail as an tobac.
- Tá iarracht déanta ag dochtúirí agus saineolaithe tabhairt ar rialtais cosc a chur ar chaitheamh tobac sna scannáin a bhaineann le páistí agus le daoine óga. Níor éirigh leo go fóill.



Gníomhaíocht 1

Ar mhaith leat an cosc seo a bheith in aonad?

Le do vóta a thabhairt dúinn cuardaigh 'Smokebusters' ar ár láthair idirlín www.cancerfocusni.org



Suíomh Táirgí

Díolann déantóirí le go mbeidh a dtáirgí feicthe ar chlár theilifíse, tugtar 'suíomh táirgí air seo.

Díolann comhlachtaí chomh maith lena dtáirgí a bheith suite i bpríomháit i siopaí.

Cuireann comhlachtaí a dtáirgí i bpacáistí tarraingteacha go seasfaidh siad amach, ag mealladh custaiméirí lena gcéannacht.

Ón 6ú Aibreán 2015, áfach, beidh ar gach tobac a bheith istigh i gcaibinéad, le nach bhfeicfidh an gnáthphobal iad. Ní bheidh cathú ar dhaoine iad a cheannach.

BÍ SÁBHÁILTE LEIS NA MEÁIN SHÓISIALTA

An raibh a fhios agat?

Nuair a chuardaíonn tú ábhar ar an idirlíon le táibléad, guthán agus ríomhairí, clibeálann rudaí dar b'ainm "fianáin" clibeálann siad do ghléas, a chuireann i gcuimhne dó gur maith leat a leithéid.

Cad é a dhéanann fianáin?

Úsáideann comhlachtaí "fianáin" le fógraí a chur chugat ar ábhair chuig do ghléas, gach uair a úsáideann tú an ríomhaire. Mar shampla, má dhéanann duine taighde ar do ghléas ar an tobac, tiocfaidh fógraí faoin tobac aníos an chéad uair eile a úsáideann tú féin é. In 2014, fuair saineolaí ó Ollscoil Washington i Meiriceá amach gur mó seans go nglacfaidh daoine óga le toitiní más rud é go raibh siad os coinne fógraí tobac ar na meáin shóisialta.

In 2014, fuair saineolaí ó Ollscoil Washington i Meiriceá amach gur mó seans go nglacfaidh daoine óga le toitiní más rud é go raibh siad os coinne fógraí tobac ar na meáin shóisialta.

Is bealaí iontacha iad le fáil amach níos mó fúinn ná dul ar shuíomh idirlín Fócas Ailse TÉ



D'fhreagair 100% "TÁ"



Sa bhliain 2014 fuair Ofcom (rialtóir cumarsáide an Ríocht Aontaithe) fuair siad amach go raibh teilifís dhigiteach ag 95% de thithe. Is féidir teachtaireachtaí meán a roinnt le cuid mhór daoine.



D'eisigh an tionscal tobac a chéad fhógra i 1955 le caitheamh an tobac a ghríosú.



Sa bhliain 1965 cuireadh cosc ar fhógraí tobac cionn is taighde eolaíoch a fuair amach gurbh é an tobac ba chúis le hailse sna scamhóga.



Ar an drochuair chonaic muid an chéad fhógra chaitheamh tobac ar ais ar an teilifís le 49 bliain!

- An t-am seo fógraíodh e-toitíní. Cé nach bhfuil tobac ar bith san e-toitín, táthar buartha go n-úsáidfídh páistí agus daoine óga e-toitíní agus ina dhiaidh sin bogadh ar aghaidh go dtí na toitíní tobac.

Táthar buartha go ndéanfaidh na ceimiceáin san e-toitín dochar don tsláinte.



Abhus anseo ag na Pléascóirí Toite, creideann muid go bhfuil sé de cheart agat a bheith saor ó gach cleachtas caite, tobac nó eile.

NUAGHT
na bPléascóirí Toite



Urraíocht Spóirt

Sa bhliain 2007 chuir an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte cosc ar fhógraíocht tobac sa spóirt.

Cad é urraíocht spóirt?

Is urraíocht spóir ann nuair a dhíolann comhlacht fiseanna le foireann spóirt, lena bhranda nó a lógó a bheith ar threalamh nó éadaí na foirne. San

Earrach seo beidh Corn an Domhain sa Rugbaí craolta ar an teilifís agus ar an idirlíon chuig na milliúin daoine. Iad sin ar leo na brandaí, táthar ag súil go spreagar na daoine seo lena dtáirgí a cheannach.

Ar an dea-uair, ní thig tobac a fhógairt mar seo níos mó. Ina dhiaidh gach ní, laghdaíonn an tobac na leibhéil aclaíochta agus an imirt spóirt.

Cad é mar a théann an caitheamh tobac i bhfeidhm ar imirt spóirt?

Tá riachtanas mór ocsaigin ar an chorp le bheith páirteach sa spóirt. Cuireann na ceimiceáin sa tobac cosc ar do chorp an ocsaigin a ionsú agus a iompar chuig do mhatáin chomh gasta agus a dhéanfaí do neamhchaiteoir tobac.

Barraíodh don imirt spóirt?

Roghnaigh gan caitheamh tobac!

Na Meáin... An dea-scéal...

Is féidir leis na meáin scéal sláintiúil a chur chun cinn chomh maith.

Úsáideann eagraíochtaí amhail Fócas Ailse TE agus An Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí, úsáideann siad na meáin go minic le daoine a spreagadh le saol níos sláintiúla a bheith acu, ar nós ag ithe go sláintiúil, aclaíocht ar feadh uair sa lá, a bheith cúramach faoin ghrian nó ag rá "ní chaithim toitíní".

Ar an 11ú Márta na bliana seo bhí feachtas ollmhór meán dár dteideal, "Lá Gan Chaitheamh Tobac", úsáideadh an teilifís, raidió, idirlíon, clár fhógraí, irisí agus nuachtlitreacha, le feachtas a spreagadh faoi na contúirtí a bhaineann le caitheamh tobac agus le laochra a dhéanamh dóibh siúd ar éirigh leo éirí as na toitíní.

Cad é a rinne do scoil féin ar an lá gan chaitheamh?

Cuir in iúl dúinn ag: smokebusters@cancerfocusni.org. Ná bí buartha, más rud é gur chaill do scoil an lá gan chaitheamh, is féidir feachtas a spreagadh I do scoil agus I do phobal go fóill. Tabhairt cuairt ar www.nosmokingday.org.uk Le níos mó eolais a fháil.

GNÍOMHAÍOCHT 2

Dear agus taispeáin do chlár fógraí agus do bhileoga féin, an áit a bhfeicfidh múinteoirí agus tuismitheoirí iad. Iarr ar na daoine a bhfuil grá agat dóibh "Gan Chaitheamh" agus déan laochra dóibh inniu!

