



NARGİLE



ağız kanseri, akciğer rahatsızlığı, enfeksiyon ve kısırlık gibi hastalıklardır.

Nargile de sigara gibi bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir ve sağlığa zararlıdır.

Ortak kullanıldığı zaman tüberküloz, hepatit C, uçuk gibi bulaşıcı enfeksiyonlara neden olmaktadır. Dahası HIV virüsünün neden olduğu AIDS ve diğer ağız tümörlerinde de içinde bulunduğu birçok ciddi hastalığa neden olduğu bilimsel çalışmalarda kanıtlanmıştır.

Söylenenlerin aksine nargile de diğer tütün ürünleri kadar tehlikelidir!

Nargilenin sağlığa sigaradan daha az zarar verici gibi algılanmasının bir nedeni hoş kokusunun yanında tadıdır. Fakat bilinmelidir ki, sohbetin vazgeçilmez unsuru olduğu

Nargile Asya'ya özgü geleneksel bir tütün içme aracıdır. Hindistan'da doğmuş, oradan İranlılar ve Araplar arasında yaygınlaşmıştır. Osmanlı hanedanının doğuya uzanmasıyla 16 yy.da Osmanlı toplumunun doğudan aldığı bir alışkanlık halini almıştır.

NARGİLENİN SAĞLIĞA

ZARARLARI

Nargile kullanıcılar, nargileyi sigaradan farklı algılasa da birçok bilimsel araştırma nargilenin sağlığa olan zararlarının sigaradan daha fazla olduğunu kanıtlamıştır.

Bunlardan bazıları: kalp ve damar hastalıkları, solunum yetersizliği, akciğer kanseri, dış eti hastalıkları, mesane kanseri, bronşit, yemek borusu kanseri, depresyon, yüksek tansiyon, Parkinson hastalığı, ülsör,

düşünülse de aslında çok önemli bir halk sağlığı sorunudur.

İçmeseniz de nargile kahvelerine gittiğinizde pasif tütün dumanının zararlarına maruz kalırsınız.

Nargile kullanımına tıpkı sigara gibi genelde çevreden kabul görme, ait olma isteği, arkadaş baskısı gibi sosyal nedenler ile başlanılmaktadır. Nargile özellikle geleneksel tütün kullanımının yaygın olduğu bölgelerde kadınlar arasında da yaygındır.

Nargilenin yanlış olarak sigaradan daha az zararlıymış gibi düşünülmesi, daha ulaşılabilir oluşu, düşük fiyatı ve sosyal bir aktivite gibi değerlendiriliyor olması özellikle gençler arasında popülarlığının hızla artmasına neden olmuştur.

Türkiye'de nargile içme yaşı ortalama 18-24 yaşları arasındadır ve trajik olan birçok genç, nargilenin içinde tütün olduğundan haberdar değildir.



YANLIŞ: Nargilenin sağlığa zararı, sigaradan daha azdır çünkü bulunduruğu nikotin oranı daha azdır.

GERÇEK: Nargile dumanındaki arsenik, nikel, kobalt, krom ve kurşun miktarı, sigaraya oranla oldukça yüksek düzeydedir. Bir nargile içimi sonucunda alınan nikotin miktarının, 50 adet sigara içilmesiyle alınan nikotin miktarına eşit olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır.

YANLIŞ: Nargile dumanın sudan geçirilerek solunması zararlı maddeleri arındırmaktadır.

GERÇEK: Bilimsel çalışmalara göre nargilenin dumanında ciddi boyutta nikotin, katran ve ağır metaller bulunmaktadır. Bunlara

ek olarak, arsenik, krom gibi maddeler de bulunmuştur. Sık sık dumanı içine çekmek, derin solunmak ve nargile seansının uzun oluşu bu maddelerin yüksek oranda vücuda alınması demektir.

YANLIŞ: Tütüne ilave edilen meyve parçaları, nargileyi daha sağlıklı hale getirmektedir.

GERÇEK: Nargilede bulunan meyve aromaları tütünde bulunan zararlı toksinleri güzel kokusu ve aromalı tadı ile maskeleyemektir. Tiksindirici olmayışı ve hoş kokusu daha sağlıklı gibi algılanmasına sebep olsa da gerçek tam tersidir.

YANLIŞ: Bitki özü nargile normal nargileden daha sağlıklıdır.

GERÇEK: Bitki özü nargile de tıpkı işlenmemiş tütün kadar içen kişiyi katrana ve kanser yapıcı maddelere maruz bırakmaktadır.



NARGİLE HAVANI KORU

Nargile İle İlgili Yanlış Bilgiler

www.havanikoru.org.tr