



KÖKENİ VE KULLANIM ALANI

Nargile doğru gelenekleriyle bağdaştırılır. **Kökenleri kesin olarak bilinmez** ve bazen tartışma konusu olur. Bazı kültürlerde önemli bir yer alır ve karşılıklı konuşmayı simgeler. Nargile genellikle birkaç kişi tarafından içilir ve kullanıcıları için samimi ve rahatlatıcı bir an temsil eder.

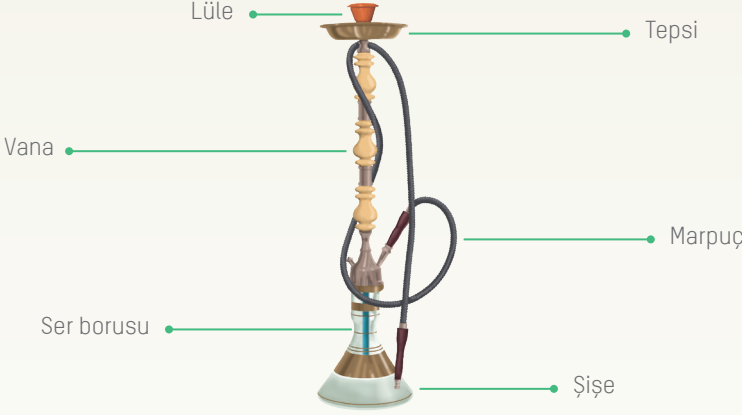
Nargile son yıllarda batıda yaygınlaştı. Avrupa'nın her yerinde birçok nargile servis eden bar ve restoran açıldı.

Buna rağmen çoğu tüketicinin nargilenin sağlığa zararları konusunda **yeterli bilgisi yok** gibi görünüyor. FARES (Solunum Yolu Rahatsızlıkları Fonu) tarafından toplanan beyanlar çok sayıda yanlış kanıları ortaya çıkarıyor.

Bu broşür nargile ile ilgili yararlı ve tarafsız bilgi vermek amacıyla yapılmıştır.



NARGİLE NEDİR?



Nargile kömürle ısıtılan nemli nargile tütününü içmek için kullanılan bir çeşit pipodur. Lüle kısmının üstüne kor halinde kömür, altına tütün konulur. Marpuçtan nefes çekildiğinde duman ser borusundan suya geçer. Sonrasında duman suyun yüzeyine ordan da marpuça çıkar.

Nargilede en yaygın kullanılan **tütün "tabamel"** çeşididir. Yaklaşık %30 tütün ve %70 melas karışımıdır. Melas; yapay tatlandırıcı katılan veya katılmayan bir çeşit bal ve meyve karışımıdır.

Buharlı Nargile taşı nargile tütününe bir alternatif sunuyor. Gliserin ve yapay parfümle kaplı gözenekli taşlardan ibarettir. Kömürle ısıtılınca, elektronik sigarada olduğu gibi buhar çıkarır. Nikotin içermeme avantajı vardır.

Kömür tütünün **yanmasını** sağlar. Bildiğimiz normal kömür ve hızlı yanan kömür çeşitleri vardır. Hızlı yanan kömür yanmayı hızlandıran bir madde ile kaplıdır ve daha fazla **zehirli madde** açığa çıkarır.

Elektrikli kömür normal kömüre alternatif sunar. Bir çeşit elektrik direnci ile tütünü veya buharlı taşları yakmadan ısıtır. Bu durumda karbondioksit veya zifir salınımı olmaz.



MERCEK ALTINDA NARGİLE

Zifir; tütünün ve yüksek derecelerde ısıtılmış herhangi bir doğal yanıcı maddenin (kömür gibi) yakılması ile ortaya çıkan, siyah ve yağlı bir maddedir. Sadece tek bir nargile tüketiminde ortaya çıkan zifir miktarı bir sigara tüketiminde ortaya çıkan zifir miktarının 100 katına kadar fazladır.

↳ **Tütün ve kömürün yanmasıyla ortaya çıkan zifirin çoğu sudan geçer, sadece yarısından az bir miktarı suda kalır. Yani tüketici tarafından solunur ve tahriş, öksürük ve çok sayıda zehirli kimyasal ve kanserojen maddenin sindirimine yol açar.**

Nikotin tütünün içeriğindeki bir moleküldür. Normal bir sigara veya elektronik sigara ile tüketildiğinde beyne birkaç saniyede etki ederek bir çeşit dinginlik hissi verir ve böylece bağımlılık yaratabilir. Nikotinin etki hızı nargile ile normal sigaraya göre daha yavaş fakat solunan nikotin miktarı 2 katı fazladır.

↳ **Bütün bunlara rağmen sık nargile tüketimi ile nikotine bağımlı olma riski yok değil, özellikle çoğunlukla sosyal bir tören eşliğinde içilmesi tecrübeyi tekrar etme isteğini artırabilir.**

Karbonmonoksit (CO) yanma esnasında ortaya çıkan bir gazdır. Renksiz, kokusuz fakat oldukça zehirli bir gazdır. CO bulunduğu anda, oksijen (O₂) yerine alyuvarlara bağlanır. Bu sebeple organlar ve vücut kasları daha az oksijenle beslenir. O₂ eksikliğini giderebilmek için kemik iliği alyuvar üretimini artırır ve bu kanın koyulaşmasına sebep olur.

↳ **Bir seferde nargile içiminde solunan CO miktarı yaklaşık iki paket sigara içiminde solunan karbonmonoksit miktarına eşittir.**



SAĞLIĞA ETKİLERİ

Düzenli nargile kullanımı, kişi ve etrafındakiler için sağlık riskleri teşkil eder. Tüketicinin sağlığına olan etkiler genellikle solunum yollarının tahrişi ve nargile tütünü ile kömürün içeriğindeki maddelere (CO, zifir, katkı maddeleri, nikotin) maruz kalmakla alakalıdır. Bu maddeler aşağıdaki hastalıklara sebep olabilir:

- › kanser
- › kalp-damar hastalıkları: kalp krizi, kan pıhtılaşması, felç...
- › kronik solunum yolu hastalıkları: anfizem, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAK).

Tütün tüketimi ayrıca cinsel hayata, doğurganlığa, koku alımına, tat alımına, ruh haline, ağız hijyenine,... etki eder.

Pasif içicilik; tütün içen kişinin etrafındakiler tarafından tütün dumanının solunmasıdır. Nargile içen kişinin üflediği duman havaya yayılır ve etrafındakiler tarafından solunur. Tütün kullanmayan kişi, bulunduğu ortamda kullanan kişinin havaya üflediği duman kadar, nargileden açığa çıkan dumanı da solur.

↳ **Nargile içilen ortamda bulunan "pasif içici", tüketenin maruz kaldığına benzer sağlık risklerine maruz kalır.**



Nargile sigarayı bırakanlar için tekrar başlama etkeni olabilir



BİRKAÇ TAVSİYE

Nargile içerken sağlık risklerini azaltmak için birkaç tavsiye:

TAVSİYELER

KULLANMA TALİMATLARI

- › Şişede sadece su kullanın.
- › Tütünü karbonlaştırmamak için kömürü eşit olarak yayın.
- › Tütünü lüleeye çok sıkı doldurmayın.
- › Dumanı hafifçe ve uzun aralıklarla soluyun

KÖMÜR VE NARGİLE TÜTÜNÜ

- › Zehirli maddelerin sindirimini azaltmak için buharlı nargile taşlarını, tütüne tercih edin.
- › Elektrikli kömür gibi, yanmayan ısı kaynaklarını tercih edin.
- › Yanan kömür kullanılacaksa normal kömürü, hızlı yanan kömüre tercih edin.
- › Mangal kömürü kullanmayın.
- › İçeriği açıkça belirtilen nargile tütünü kullanın.

ÇEVRE

- › Nargileyi iyi havalandırılan yerlerde (hava akımı sağlamak için iki ayrı havalandırma noktası olan) için.

BAKIMI

- › Marpuçu düzenli olarak değiştirin.
- › Şişedeki suyu mümkün oldukça değiştirin.

HİJYEN

- › Her nargile içen kişi için ayrı sipsi kullanın.



Sağlık risklerini azaltmak için; açık havada tüketin, elektrikli kömür ile buharlı taşlara öncelik verin, şişede sadece su kullanın. Bu birkaç tavsiye; zehirli madde, zifir ve karbonmonoksit solunumunu oldukça kısıtlar.



KANUN NE DİYOR?

1 Temmuz 2011 tarihinden itibaren, tütün ve tütün bazlı ürünler ve benzerlerinin tüketimi halka açık her kapalı alanda istisnasız yasaktır. Yani nargile tütününün kullanılması halinde, nargile de bu yasağa dahildir.

Buna rağmen hala izin verilenler:

- › en az bir yanı tamamen açık olmak şartıyla, kaldırımdaki oturma alanlarında tütün tüketilebilir. Kapalı bir alanda pencereleri açmak yeterli değildir;
- › yasa tarafından tanımlanan tesisat şartlarına uyması halinde, sigara odasında tütün tüketilebilir.

Her halükarda, yasanın uygulamaya koydukları:

- › tütün tüketiminin yasak olduğunu belirten levhaları herkesin görebileceği şekilde kapalı alanlara ve girişlere asmak,
- › tütün tüketimine izin verildiği izlenimini verebilecek her türlü unsurun (kültüblası gibi) kaldırılması,
- › halka açık alanlarda tütün ve tütün ürünlerinin (sigara, nargile tütünü, elektronik sigara...) tüketimini yasaklayan yasaya uymak ve uyulmasını sağlamak,
- › halka açık alanları tütün dumanından korumak,

Ayrıca, nargile de tütün ürünleri ile ilgili yasaya dahildir: 18 yaşın altındakilere satışı yasaktır, paket üzerinde sağlık riskleri belirtilmek zorundadır...



Dünya Sağlık Örgütü'ne göre: "Nargile, sadece bir sağlık riski değil, belirli bir sayıda genç için tütün tüketiciliğine bir başlangıç kapısıdır" (Dünya Sağlık Örgütü 2008 küresel tütün salgını, MPower paketi).



SORULARINIZI KİME SORABİLİRSİNİZ?

- › **Doktorunuz** veya herhangi bir sağlık çalışanı
- › **Tütün ürünleri danışmanı:** sigara içimi kontrolü ve bırakılması için refakatçi sağlık sektörü profesyoneli – www.tabacologie.be
- › **Sigara tüketenlere yardım merkezi - Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF®** (çokdisiplinli takım)
– www.centresdaideauxfumeurs.be
- › **Tabacstop** (ücretsizhat) 080011100: Bir tütün ürünleri danışmanı sorularınıza cevap verebilir ve tütünü bırakmak isterseniz düzenli ve ücretsiz bir refakatçilik sağlayabilir – www.tabacstop.be

Tütün danışmanı muayenelerinin ücreti kısmen sağlık sigortası tarafından karşılanır.

**DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN, BLOGUMUZU WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE
VEYA SİTEMİZİ WWW.FARES.BE ZİYARET EDİN.**

Girişimi yapan



Destek sağlayan



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE