

**Son zamanlarda Avrupa'da, Amerika'da sigara içmeyenler karşı hücumla geçtiler: Bürolarda, gazino ve lokantalarda, kamu otobüs ve trenlerinde onlar kendileri için özel bölümler istiyorlar ve sigara içenlerle bir yerdé oturmayı kabul etmiyorlar. Çünkü ilk kez olarak, yalnız aktif sigara içmenin değil pasif kalmanın bile zararlı olduğu anlaşılmıştır. Bir kısım tiryakiler bunun daha kanıtlanmadığını söylüyorlar. Fakat İngiliz bilim dergisi, ünlü New Scientist yukarıdaki sorular ile başlayan makalesinde bakın ne diyor? :**

**S**igara dumanının içinde yaklaşık 3000 değişik kimyasal madde vardır. Bunlardan bazıları tütünün içinde bulunur, Nikotin gibi. Ötekileri ise sigara yakıldıktan sonra oluşur, örneğin Karbon monoksit veya Benzypren. Birçokları da uzun zamandır bilinen toksinler veya kanser yapıcılarıdır. Sigara içen, bile bile bu tehlikeli göze alır. Fakat bu dumanı birlikte soluyan sigara içmeyen vatandaşın, böyle bir tehlike ile karşı karşıya kalmak isteyip istemediği sorulur mu?

Yanan bir sigara iki tür duman çıkarır. Her çeşilde esas duman (ana akım) sigara içenin akciğerini doldurur. Bu onun sorunudur. Fakat sigarayı tablaya bıraktığında, izmaritin dumanı (yan akım) bütün odayı doldurur ve odadakileri olumsuz etkiler. Toplam olarak yan akım durumunda, iki kat daha fazla duman ve daha fazla tehlikeli madde üretilir. Sigara içilirken iki temizleyici çalışmaktadır. Sigaranın filtresi ve içenin akciğeri. Oysa bunlar, tablada yan an izmaritte yoktur.

Tütünün verdiği zevke alışmamış bir kimse, sigara dumanıyla dolu bir odada bir süre kalırsa, hafifce başı ağırır, gözleri yaşarır ve burunun sümüksel zarı, dürtülenmiş olur. Alerjik astımı olanlar için durum daha da kötüdür, çünkü bu durum onlarda, krizlere kadar gidebilir. Çok fazla sigara içen tiryakilerin çocukları, genellikle acınacak yaratıklardır.

Kronik kalp ve akciğer hastaları için tütün dumanı zehirdir. Yapılan laboratuvar deneylerinde bu sonuç tümüyle kesin olarak kanıtlanmıştır. Hastanın tüm gücü, duman solunur solunmaz hızla düşer.

Kanser yapıcı maddeler veya Karsinojenler de dumanda fazlasıyla bulunmaktadır. Bir tek sigara yalnız 130 Nanogram Benzypren üretir ve bunun 100 Nanogramı yan akımı yoluyla havaya geçer. Sigara dumanıyla dolu bir odada, sigara içmeyen bir kişi, bir saat içinde 4 sigara içmiş kadar Benzypren solumuş olur. Ünlü İngiliz "Medical Journal", Kesif sigara dumanı etkisine uğrayan 100.000 sigara içmeyen yolda ikisinin, çevreden aldıkları Benzypren yüzünden

## **SIGARA TIRYAKİLERİ İÇMEYENLERE VERDİKLERİ ZARARI BİLİYORLARI ?**

**Sherridan STOCK**

akciğer kanserinden öldüklerini kanıtlanmış saymaktadır. Fakat Karsinojenlerden kaynaklanan daha bir sürü tehlikeler vardır. Nitrosaminler, yan akımda, asil duman akımına oranla 50 kat daha zengindir.

Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde, bu maddelerin kanser oluşturdukları saptanmıştır. Olağanüstü hallerde sigara içmeyen bir kişi, bir saatte bir sigara tiryakisinin filtrelili 35 sigara içtikten sonra alabileceği kadar Nitrosamin almış olmaktadır.

Sigara dumanının, görevleri sümükü geriye itmek ve havadaki kirli maddeleri tutmak olan titreyen burun kıllarının hareketini paralyze eden maddeleri içerdği bilinmektedir. Sigara içenler bu bakımdan doğal olarak tehlike ile karşı karşıyadır. Fakat pasif sigara dumanlarının da aynı zararları doğurduğu üzerine artık birçok işaretler görülmektedir. Bakteriler ve Karsinojenler sümükle uzaklaştırılmayınca, solunum yollarına saldırırlar, insan da hastalanır.

Ne yazık ki, bir sigaranın dumanının dörtte üçü yan akımla havaya savrulur ve çok sigara içilen bir yerde bulunan sigara içmeyenler de belirli bir miktar nikotini, vücutlarında biriktirirler. Zehir, damarları darlatır, kan akımını azaltır ve karsinojenlerin kanser yapıcılarının etkisini artırır.

Bir sigaranın yanmasından oluşan 70 miligram karbonmonooksit'ten, 50 miligramı, yan duman akımında bulunur. Sigara içmeyen bir kişinin odasında, havada yaklaşık bir milyon hava parçacığına karşı 2 ppm (parçacık) monoksit

vardır. Büyük kent havasında, bu miktar 3,5 10-15 ppm. ölçülmüştür. Eğer bir de, sık sigara ppm.'dir. Gazino ya da konferans salonlarında içen bir kişinin yanına düşmüşseniz, çevrenizdeki havada 95 ppm karbonmonooksit bulunacaktır. Bu renksiz ve kokusuz gaz, kanın hemoglobini'ni de kendine bağlar ve oksijen gidip gelişini bloke eder. Bu da organizmanın gücünün düşmesine neden olur.

Eğer, bebek bekleyen anneler hamilelik süresinde sigara içerlerse, doğacak çocuklarının yaşamıyla oynamış olurlar. Bu kesindir. Pasif sigara dumanının gebelik sırasında bu kadar büyük bir tehlike olup olmadığı hakkında şu anda elimizde kesin ipuçları yoktur. Ancak bir süre önce Amerika'da Pennsylvania'daki incelemeler, çok ilginç bir ilişkiyi ortaya çıkarmıştır: Çok

fazla sigara içen kişilerle evli olan bayanlar, hiç sigara içmeyenlerin eşi olan bayanlardan, ortalama 4 yıl daha az yaşamaktadırlar. Burada neden-sonuç türünden kesin bir ilişkinin bulunup bulunmadığını daha kimse bilmemektedir. Bu sonuç, doğrudan doğruya istatistiklerin incelenmesinden ortaya çıkmıştır.

**Sigara Tiryakileri, Sigara içmeyenlerin, pasif sigara içme yüzünden uğradıkları zarar, şu anda kesin olarak kanıtlanmamıştır, derler. Buna karşılık sigara içmeyenler, içenlerin çıkardığı dumanın bile yeterince huzursuzluk yarattığını ileri sürüyorlar. Umuyoruz ki, çok yakın bir zamanda bilim, bu tartışmayı kesin olarak sigara içmeyenlerin kazanabilmeleri için gerekli kanıtları sağlayacaktır.**

**Kosmos'tan Çeviren: Nüvit OSMAY**

