







**İlhan Atış**  
Adana Valisi

## Adana Kebabının Dumanı Bize Yeter

Bizim gelenek ve göreneklerimizde insanların birbirine saygısı birinci plandadır. Kapalı bir yerde oturduğunuzda siz sigara içmediğiniz halde eşiniz, akrabanız ya da arkadaşınızın yanınızda sigara içmesinin sizi rahatsız ettiği ortada. Şimdi hükümetimizin aldığı kararlar tüm kapalı alanlarda sigara içilmesi yasaklandı.

Zaman zaman kafeleri, barları, kahvehaneleri dolaşıyoruz. Görüyoruz ki vatandaşlarımız yasağa uyuyor. Çok ender uyulmadığını hissettik ama onlar da denetleme yapan arkadaşların uyarılarını dikkate aldılar.

Sigaranın kanserin birinci çarçınısı olduğunu biliyoruz. Bu bizim şu ana kadar bildiğimiz. Belki de daha birçok hastalığın habercisidir.

Bana şu ana kadar yasayla ilgili hiç olumsuz bir tepki gelmedi. Hemen herkes yasadan mutlu oldukları bildirdiler. Çünkü yasak öncelikle kişilerin kendi sağlıklarını içindi. Yasak lafı da bana yanlış geliyor. Bu yasa insanların daha sağlıklı yaşamaları için alınmış bir karardır.

Daha önceleri uçağa ya da otobüse binildiğinde insanların ilk yaptıkları şey otur oturmaz sigara yakmaktır. Yolculuklar eziyete dönüşüyordu. Sonrasında çıkan yasayla rahatladık. Halk o zaman da uymuştu yasaya şimdi de uyuyor. Kavga falan yok. Halkımız son derece duyarlı.

Bu yasayla beraber sigarayı bırakan arkadaşlara şunu söylüyorum. Bundan sonra çayın tadının başka olduğunu, kebabın tadının başka olduğunu anlayacaksınız. Çünkü sigara başka tatları almanızı engelliyor ya da azaltıyor. Artık çocuklarımız, onları severken suratlarını sizden kaçırmayacaklar. Çünkü güzel kokacaklar.

Adanamız'ın kebabının dumanı bize yeter, sigaranın dumanına gerek yok.

değişiklik, 5727 Sayılı yasa ile kabul edildi. Yasa yürürlüğe girdi girecek derken Türkiye 19 Mayıs 2008'de kısmen, 19 Temmuz 2009 tamamen % 100 Dumansız Hava Sahası yürürlüğüne oturdu. Dumansız Hava Sahası ve 4207 Sayılı Kanun uygulamalarına çok oluz itirazlar varken sigara için içmeyen herkesin, tüm kesimlerin ortak bilinci: "Sigara Sağlığa Zararlıdır" oldu.

Bizler yasaları sağlık için değil, adaletin bir aracı olarak düşünmeye alıştık. Bu yüzden cezalarla yasanın ruhundan, kapsamından ve sonuçlarından daha fazla ilgileniyoruz. Yasanın yaptırımında da bu gücü kullanıyoruz. Oysa 4207 Sayılı yasayı, sağlık, özellikle halk sağlığı ve adalet için bir arada ele almak gerekir.



22.07.1992 tarihinde **"MARLBORO MAN"** (Wayne McLaren) 51 yaşında akciğer kanserinden öldü.



## Kazanan tarafta ol

Sigara kullanıcıların çoğu riskin farkında değildir. Tütün kullanımının zararları konusunda güvenilir kanıtlar olmasına rağmen dünyada sigara içenlerin az bir bölümü sağlık risklerinin gerçekten farkındadır. İnsanlar genel olarak sigaranın zararlı bir şey olduğunu bilir, ancak nediren bu bağımlılığın gerçek zararını farkındadırlar.

Tütünün ne kadar güçlü bir bağımlılık etkisi olduğunu ve sağlık risklerinin boyutu hakkında topluma yeterli kadar bilgi verilmemektedir. Bunun sonucunda

insanlar bir sağlık sorunu ortaya çıkmadan sigarayı azaltacaklarına veya bırakacaklarına inanmaktadırlar. Oysa gerçekte sigara içenlerin çoğu bırakmayı başaramaz ve yaklaşık yarısı sigaraya bağımlı hastalıklar nedeniyle öler. Çoğu kişi sigaranın çok düşük dozlarında bile tehlikeli olduğunu farkında değildir. Sigara içen pek çok kişi sigaranın yol açtığı hastalıklar olarak akciğer kanserinden başkasını da saymaz, diğer kanserleri, kalp hastalıklarını bilmezler. Sigara içen pek çok ebeveyn çocuklarının sağlığı üzerinde yaratacakları problemlerin boyutunun farkında değildir.

## Dr. Aytekin Kemik

İl Sağlık Müdürü

## Bu Yasaya Çocuklarımız, Torunlarımız İçin Destek Verelim

Uluslararası sigara tröstleri karşı Avrupa'da bu yasanın en sert uygulandığı ülkelerden birisi olmamız bize sağlık çalışanlarını son derece mutlu etmektedir.

Yasanın amacı insanlarda bir bilinç oluşturmaktır. Kırmızıda geçmek yasaksa sana da yasak bana da. Kırmızıda bazılar tabii ki geçer. O zaman da ona yasal işlem uygulanır. İnsanları uyuracağız, kardeşim burada sigara içmek yasak. Bu toplumsal bilinci oluşturmak gerek. Eskiden kahvelerde içme diye söyledinizde; kardeşim sen ne kaşıyorsun derlerdi. Oysa artık yasal bir dayanağımız var. Halkın çoğunluğunun buna destek vermesi lazım.

Sigarada bilimsel gerçeklerle kanıtlanmış 4000'den fazla zararlı kanserojen madde var. Tek bir sigara, insanın ömründen 6 dakika götürüyor. Günde bir paket sigara içen insanın ömrü yaklaşık olarak 5 yıl kısalıyor.

Esas düşünmemiz gereken çocuklarımız. Çocuklarımız pasif içici olarak birçok hastalığa birebir yakalanma riski taşıyorlar. Gelecek nesillerimiz adına, bu illeti mutlaka çocuklarımızdan uzak tutmalıyız.

Şu an kentimizde 40 ekip kurduk ve denetimlerimiz devam ediyor. Halkımız memurlarımıza saygı gösteriyorlar. Şimdiden sigara içiminde azalmalar olduğunu gözlemleyebiliyoruz. Umarım, insanlarımız kısa sürede bu illetten kurtulurlar.



## Burhan Göktaş

Adana Kahveciler Odası Başkanı

## Kahvelerde Yasaya % 100 Uyum Var

Öncelikle bu yasayı sağlığımızı koruduğu için sonsuz destekliyoruz. İnsan sağlığının her şeyden önemli olduğu vazgeçilmez bir gerçektir. Sigaranın da birçok sağlık sorununun en baş tetikleyicisi olduğu artık herkes tarafından bilinmekte.

19 Temmuz ile birlikte ön plana çıkan esnafın başında kahveciler geliyor. Biz de Kahveciler Odası olarak bu süreci oldukça yoğun geçirdik. Kahveci esnafı yasayla beraber işlerinin düştüğü ile ilgili şikayetlerle sık sık bizlere geliyorlar. Ancak zaman içerisinde toplumun bu yasaya uyum sağlayacağını düşünüyorum. Bulunacak çözümlerle sağlıklı ortamların korunacağı düşünüyorum.

Sık sık kahveleri ziyaret etme fırsatı buluyorum. Buralarda yasaya % 100 bir uyum olduğunu gözlemliyorum. Ancak kahve çevrelerinde çöp kutularının olmayışı sıkıntı yaratıyor. Bu konuda gerekli mercilerin çözüm bulacağını ümit ediyorum.





Bu yazıyla sizlere sigaranın gerçek yüzünü anlatmaya çalışacağım.

## Dünya Tütün karşısında neden ağlıyor?

- 1.3 milyar sigara içen,
- Her yıl 5 milyon ölüm,  
– Dünyada 8 saniyede bir ölüm...  
– Türkiye’de 5 dakikada bir ölüm...
- Adana’da 175 dakikada bir ölüm,  
– Ortalama 22 yıl “erkek” ölüm,
- Ciddi ekonomik kayıp,

Günümüzde sigara diye satılan ve pazarlanan aslında molekül yapısıyla oynanarak bağımlılık yapıcı etkisi artırılmış nikotindir. Asıl bağımlılık yapan da bu maddedir. İçinde 40’i kanserojen olduğu bilinen 4000’den fazla sağlığa zararlı kimyasal madde barındıran bir şırınga düşünün. İşte Sigara. Birbirimize ikram ettiğimiz nesne.

Aseton bunlardan bir tanesi, karbon monoksit bir diğeri, fare zehri olarak bilinen arsenik ve daha binlercesi... Asetonu nerede kullanırız? Çok sert bir madde olan ojeyi trnaktan temizlemeye. Bir evde kişiler yatarken farkında olmadan soba dumanı tüttüğünde ertesi sabah insanlar yataklarında ölü olarak bulunur. Buna neden olan hangi gazdır? Karbon monoksit. Karbon monoksit zehirlenmesi.

**Dr. S. Haluk Uygur**  
Adana Sanat Konseyi Başkanı

## Pasif İçiciliğin Tehlikesini Artık Anlamalıyız

Bugüne kadar hiç sigara kullanmamış birisiyim. Bu rağmen sadece sigara içenlerde görülen mesane kanserine yakalandım. Buradan şunu anlayabiliyorum ki pasif içicilik de sigara içiciliği kadar tehlikeli. Bu yüzden kapalı alanlarda soluduğumuz havanın temiz olması tabii ki sağlığımız açısından son derece önemli. Yasayı bu yönü ile aldığımız zaman aksi bir şey söylemek yanlış olur.

Ancak uygulamalarda sıkıntılar olduğunu düşünüyorum. Örneğin televizyonlarda sigaranın mozaiikle kapatılması doğru bir uygulama değil. Kimi zaman kötü bir karakterin sigara içmesi insanları sigaraya karşı soğutabilir de. Sigaranın bu şekilde televizyon ekranlarında görünmesi çocukları teşvik edebilir. Bunun yerine, dizi ya da filmlerde sigaranın zararlarını anlatan ve bırakılması gerektiğini gösteren eserlere teşvik verilebilir.

Yasakçı zihniyetin sıkıntı yaratacağı görüşündeyim. Bunun yerine insanlara alternatifler sunulması gerekir. Kahvesinde, lokantasında ya da barında sigara içilmeyen işletmelere teşvik primlerinin verilmesi veya vergisinde çeşitli oranlarda indirim yapılması gibi. Avrupa’nın çeşitli ülkelerinde olduğu gibi sigara içenlere ve içmeyenlere alternatif alanlar sunulmalı.

## Dumansız Hava Sahasında Daha Uzun Yaşamak



## TÜTÜN İKİ KULLANICISINDAN BİRİNİ ÖLDÜRÜR

Bugün hayatta olan ve sigara içen 1 milyarın üzerindeki kişinin 500 milyon kadarı sigara yüzünden ölecektir.



## Prof. Dr. Derya Ufuk Altıntaş Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Eğitim ve Kontrol Şart

Yasanın, çocuk sağlığı açısından çoğu insanın tahmin edemeyeceği kadar maddi, manevi etkileri olacak. 18 yaşından küçük çocuklara tütün mamullerinin satılmaması konusunda da devletin sıkı kontrolü ve okullarda eğitimi gerekli.

Anne-baba evde, arabada sigara içtiği sürece çocukları iyi edemiyoruz, bulgular düzelmüyor. Ancak burada en büyük görev eme ve babalara düşüyor. Vellere, çocuğunun yanında sigara içtiğiniz sürece sizi kabul etmeyeceğiz diyordum. Şimdi, bu bir doktorun nazik uyarısından çok devletin dayatması oldu.

Çevremde sigara içen, bırakmak isteyen ancak bırakamayan arkadaşlarım bu yasadaki son derece memnundur. Günde 2 paketten yarım pakete düşüklerini ve sağlıklarındaki olumlu etkiyi hemen hissettiklerini söylüyorlar. Sigara korkunç bir yapışkan. Kimyasal olarak binlerce toksin içeriyor, insanın DNA’sını değiştiriyor. Çocuklar elbette bundan daha fazla etkileniyorlar. Son dönemlerde okuduğum bir makalede; annenin sigara kullanımıyla anne karnındaki çocuğa pasif içici değil, direk aktif içici olduğu bulgusu kanıtlanmış. Bu korku verici bir bulgudur.

Yasanın uygulanabilmesi için özellikle ilk dönemlerde denetimlerin sık yapılmasını yanı sıra bireysel olarak da bu yasanın etrafında birleşmemiz ve birbirimizi kontrol altında tutmamız gerekiyor.

- Sigara zaman içinde bir bukalemun gibi değişiyor.
- 1960’lı yıllar  
– Filtreli sigara
- 1970’li yıllar  
– Kadınlara yönelik sigaralar (ince, süslü, renkli...)
- 1980’li yıllar  
– Light, ultra light, mild...
- 2000’li yıllar  
– “e” – sigara  
– “rip” (reduced ignition propensity) sigara  
– “condensed” sigara  
– “içilen” sigara (nikotin içeceği)

Sigara endüstrisi vazgeçmiyor kişilere sigara satmaktan, kandırmaktan.



## Taksi Şoförleri Yasaya Uyumda Sıkıntı Yaşamıyoruz

Yasamızın tüm Türk halkına ve şoförlerimiz hayırlı olmasını diliyoruz. Yasanın sağlığımız ve sağlıklı gelecek kuşaklar yetiştirmemiz için çok önemli etken olacağını tahmin ediyoruz.

Yasayla birlikte ticari araç kullanırken ne kadar fazla sigara tükettiğimizin farkına vardık. Yasa ile birlikte yolculardan önce biz bu kurala uyuyor ve kuralın uygulanmasına katkıda bulunmaya çaba gösteriyoruz.

Tabii ki başlangıç aşamasında bazı sıkıntılarımız olacak. Mesela geceleri alkol kullanan yolcularımız bindiğinde onları uyarmakta biraz zorlanıyoruz ama zamanla bunu da aşacağımıza inanıyoruz. Gündüzleri de ufak tefek problemler çıkıyor. Ancak bunları uygun bir dille anlatarak çözümü planlamakla beraber insanlarımızın da bize bu konuda yardımcı olacağından en ufak bir şüphe duymuyoruz.

Yasa ile birlikte araçlarımızda sigara içilmez uyarı tabelası astık sigaranın hem bizleri hem de çevremizdeki insanları etkilediğini unutmamak gerekir.







Tütünsüz bir yaşam hayali

Türkiye'de 1984 sonrası dönemde sigara tüketimi % 80 oranında artmıştır.



Oysa aynı dönemde ABD'de sigara tüketimi % 30 oranında azalmıştır.

"Türkiye'de 1984 sonrası dönemde sigara tüketimi % 80 oranında artmıştır.

Oysa aynı dönemde ABD'de sigara tüketimi % 30 oranında azalmıştır."

Vatanını, milletini, ülkesini ve geleceğini

seven her kişi kendine sormalı, %80'lik artış ve %30'luk azalışı sorgulamalı ve nedenleri üzerinde düşünmelidir. Tekelin özelleştirme sonuçlarını irdelemeli ve araştırmalıdır.

Artık ülkemizdeki mevcut sigara piyasası nedeniyle tütün üreticilerine de bir yarar

olmamaktadır. Ürettikleri tütünü pazarlarda yasal olmayan yollarla kıymış tütün olarak pazarlamak zorunda kalmaktadırlar. Çin'den tütünümüzü alsın diye medet umulmaktadır.

Tütün kullanımı ile ilgili konulara baktığımızda yangınlar ve çevre kirliliği başta

“Aileler, kendi evlerini sigarasız hale getirmelidirler ve bu durum evdeki çocukları ve diğer kişileri pasif sigara dumanı etkileniminin tehlikelerinden korumalıdır.”

### Prof.Dr. Ayşe Avcı Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Hangi Anne Çocuğunun İleride Sigara İçmemesi İçin Sigarayı Bırakmaz?

Sigara ile ilgili yasaklamalar geldiğinden bu yana çelişkili duygu ve düşüncelerim oldu nedense. Zıtlığa tepkilerinin ortaya çıkabileceğini düşündüm. Yelkenlerimi suya indiren ise kızımın varlığı oldu.

Bir kızım var ve üniversitede okuyor. Bilim insanlarının dediklerine göre beyinde inhibitör sistemler 24 yaşında tam olarak çalışıyormuş. Bu şu demektir ki frenler ancak 24'ünden sonra sağlamlaşıyor. O zamana kadar "düşündüğünü hemen yap-söyle-bekleme" gibi riskler sürüyor. İçin en zor tarafı bunu çaktırmadan ve zıtlıktan yapmamızın gerektiği.

Hangi anne çocuğu için eğer olanak olsa idi üniversite sınavına onun adına çalışıp, girip, başarılı olmak istemezdi? Eh durum böyle ise soruyu biraz değiştirip soralım, "hangi anne çocuğunun ileride sigara içmemesi için sigarayı bırakmaz?"



Bence verilmesi gereken mesaj "biz senin sigara içmeni istemiyoruz, bunun biz de çok zararlarını çektik, bu nedenle evde, kardeşlerinin yanında içmene asla izin vermeyeceğiz, seni katı kurallarla vazgeçirmeyeceğimizi biliyoruz. Bu konuda zararları anlatacak bir hekim ile konuşuracağız seni, bundan sonrası için eğer sürdürmek istersen karar senin."

Yaşamın güç koşullarında, bu emzigi erişkinlerin dudagından düğünememek de çocuklarımız için vakit geç değil.

### Dr. F. Süreyya Işık (Psikiyatri Uzmanı) Dr. Ekrem Tok Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği Sigarayı Bırakmak Hiç de Zor Değil

Sigara bırakma polikliniğimiz Kasım 2008'de açılmıştır. İlk terapiler bu tarihten itibaren başlamıştır. Ancak çeşitli nedenlerden dolayı grup terapilerimize Mart 2009'da başlayabildik. 19 Temmuz 2009'dan sonra da merkezimize başvurular %50-60 oranında artmıştır.

Terapilere katılmak için öncelikle randevu alınması gerekmektedir. Sosyal güvencesi olan kişiler hiçbir ücret ödemediğimizde polikliniğimizdeki hizmetlerden yararlanabilir. Hastalarımız terapilere başlamadan önce fiziksel ve psikometrik değerlendirmelerden geçmektedir.

Sigarayı bıraktırmada grup terapisi yöntemini uyguluyoruz. Terapiler 4-6 seans sürüyor. Sigara bırakma oranları hastalarımızın gruplara düzenli gelip gelmemeleri ve verilen ev ödevlerini tam olarak yapıp yapmamalarına göre değişmektedir. Buna göre gruplara hiç ara vermeden düzenli gelenlerde ve ödevleri eksiksiz yapanlarda bu oran %80'lere kadar çıkmaktadır. Ortalama başarı ise %50-60 civarında değişiklik gösteriyor.

Bireysel olarak sigarayı bırakmak isteyenler; sigarayı bıraktıktan sonra



Bireysel olarak sigarayı bırakmak isteyenler; sigarayı bıraktıktan sonra çıkacak yoksunluk süreçlerinde öncelikle kararlılıklarından vazgeçmemeli ve bu sürecin 2-3 hafta sonra sona ereceğini akılda tutmalıdır. Günde 15 taneden fazla sigara içenler yoksunluk sürecinde nikotin replasmanından (nikotin sakızı, bantı, pastili gibi) yarar görürler. Ancak bu doktor kontrolünde olmalıdır ve bu süreçte sigara içilmemelidir.

Sigara Bırakma Polikliniği Tel: 322 239 04 63





## Prof. Dr. İlhan Tuncer

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Patoloji  
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Adana İl Tütün Kurul Üyesi

## Artık Hepimiz Dumansız Temiz Hava Soluyacağız.

Mevcut yasa pasif, masum içicileri korumanın yanı sıra aktif sigara içicilerinin de tütün ve zararlı maddelerine maruz kalmalarını engellemeyi hedeflemekte. Yurdumuzda erkeklerin %52'li, kadınların %17,3'ü sigara içmekte ve yurdumuz dünyada en fazla sigara tüketilen ilk 10 ülkenin içerisinde yer almaktadır. Yurdumuzda sigaraya başlama yaşı 12-13-14 yaşlara doğru düşmüştür.

Yurdumuzda pasif içicilik çocuklar, kadınlar, eşler ve geniş halk kütlesi için tehlikeli boyutlardadır. Sigara içmediği halde sigara dumanına maruz kalan masum içicilerde; astım, kronik akciğer hastalığı, kalp ve damar hastalığı, kalp krizi geçirme, beyin kanaması, kısırlık gibi hastalık riskleri yanı sıra aktif sigara içenlerde oluşan kanser türlerine yakalanma riskleri mevcuttur. Dünya Çalışma Örgütü (ILO) her yıl iki yüz bin kişinin pasif sigara dumanına marufiyetiyle yaşamını yitirdiğini bildirmiştir. Dünyada 700 milyon çocuk yani tüm çocukların yarı tütün dumanıyla kirlenmiş havayı solumaktadır. Tek yöntem, hiç sigara içilmeyen ortam sağlamaktır.

yöntem, hiç sigara içilmeyen ortam sağlamaktır.

Dünya Sağlık Örgütü, yılda 5,4 milyon insanın sigara ve zararları nedeni ile yaşamını yitirdiği, 2030 yılında sigaraya bağlı ölümlerin 8 milyona çıkacağı ön görmekte ve bu sayının %80'nin gelişmekte olan ülkelerde ortaya çıkacağını öngörmüş ve Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesini hazırlamıştır. Bu sözleşmeye göre tütün dumanından korunmak üzere %100 sigarasız alan sağlanmalıdır. Etkin önlemlerle sigarayı bırakma çalışmalarıyla, Amerika Birleşik Devletleri'nde 3,6 milyon, Fransa'da 8 milyon, Leviçre'de 1,5 milyon kişi sigara bağımlılığından kurtulmuştur.

Bu yasayı korumak, onun kurallarına uymak; Sorumlular, işyeri sahipleri, çalışanlar, aktif içiciler ve potansiyel pasif içicilerin, tek yürek, tek akl ile bu yasanın yaşatılmasına katkı sağlamak üzere birlikte hareket etmeleri ile mümkündür. Bu süreçte insan ve yurt sevgisi,

tolerans ve geleceğe olan umudumuz başarımları kolaylaştırır. Dumansız sağlıklı günler dileğiyle.



başta geliyor. Sağlığı bir tarafa bırakıp ekonomik boyunu ele aldığımızda Avrupa'nın en pahalı benzini ve en ucuz sigarası ülkemizde satılmaktadır.

- Sadece satın almak için harcanan para
- 3,5 YTL x 20 milyon içici = 70 milyon TL / gün
- 70 m x 365 gün = 25,5 milyar TL / yıl

Havaya savurduğumuz varsaydığımız 25 Milyar lira ile yapılabilecekler:

- Üç günde bir beş yıldızlı otel yapımı

- Günde dört tane 200 yataklı hastane yapımı
- 2.500 km otoyol
- 350 tane uçak
- Milli Eğitim Bakanlığı bütçesi 21 milyar TL

Kişi açısından baktığımızda 1300 – 1500 YTL / yıl

- 6 aylık sigara parası --- bilgisayar,
- 1 yıllık --- kişilik yakacak,
- 20 yıllık --- otomobil
- 30 yıllık --- ev alınabilir.



Fek'e'de bir konferansın sonunda orta yaşlı bir teyze söz istedi ayağa kalktı. Doktor bey kendinizi yormayın anlattıklarınızı şöyle özetleyebiliriz dedi:

*"Sigara, parasını el alır  
Dumanını yel alır  
Zararı da sana kalır."*

Üstelik yoksul kesim daha çok sigara içiyor, sigara yoksulluğu, yoksulluk sigarayı tetikliyor. Adanamız'da yoksul ailelerde hane halkı harcamalarının %10 kadan tütün ürünü satın alınmasında kullanılmaktadır. Yani kişi 10 pamağından birini kesiyor.

Kullanıcısının yarısını ödüren bir ürünü satmak çok değişik bir pazarlama anlayışı gerektirmektedir. Yıllarca gizli ve açık reklamlarla sigara müptelası olmamız için uğraşan tütün endüstrisi, filmlerde sanatçılar sigara için diye onlara milyonlarca dolarlık sponsorluk ücreti ödemiştir.

MPOWER-2008 raporundaki Philip Morris iç yazışmalarından bir örnek: "Hedef grubumuza ulaşma ve etkileme konusunda spor en iyi yol olmakla birlikte tek yol değildir. Asya'daki genç erişkin müşterilerimiz için uluslararası sinema ve

2005 yılında yaptığımız Sigara Televizyon Gizli Reklam araştırması beni dehşete düşürmüştü: Kurtlar Vadisi dizisinde 110 dakikalık süre içerisinde 25 adet sigara içilmiş, 590 saniye süresince sürekli olarak çeşitli karakterlere sigara içirtirilmiş, başrol 10 kez sigara içmiştir. Sigara tüm üzüntü ve sevinç duyumsamalarının ardından yakılmaktadır. 19 Mayıs 2008 tarihinden sonra dizinin tüm karakterleri sigara içme davranışlarını değiştirmiş olup sigara görüntüsüne yeni bölümlerde rastlanmamıştır. Bu örnek yasanın başarısının bir kanıtı sayılabilir.

Sigarasız ortamlar daha ilgi çekicidir (popülerdir). Sigarasızlık yasaları çeşitli ülkelerde çok başarılı bir şekilde uygulanmaktadır. Amerikan halkının yaklaşık

## Pasif İçicilik



## Dr. Obengül Ejder Acıbadem Adana Hastanesi Benim Hayalim Gerçekleşti

1999 yılında kurulan Türk Kanser Araştırma ve Savaş Derneği'nde 7 yıl gönüllü doktor olarak görev yaptım.

En büyük hayalimiz; bir yasanın çıkıp, okul ve hastanelerde sigara içiminin yasaklanacak olmasıydı. Bu hayalimizi yıllarca tüm sunumalarda dile getirdik.

Şimdi ise benim hayalim gerçekleşti. Bundan daha güzel ne olabilir ki... Herkesin aklından yasanın uygulanıp uygulanmayacağı geçiyor. Bana göre yasa uygulandı bile.

Şu anda benim hastanemde, kızımın okulunda, devlet dairelerinde sigara içilmiyor.

Şöyle bir düşünelim: Bir çocuğun anne kucağından sonra gittiği ilk yer ilkokuldur ve öğretmenidir. Eğer öğretmeni sigara içiyorsa hemen onu örnek alacak. Sokakta bir polis, üniformalı bir asker sigara içiyorsa, çocuk yine onları örnek alacak.

Yani geleceğimizi güvence altına alabilmek için, anne, baba ve meslek sahibi kişiler olarak çocuklarımızıza örnek olmak zorundayız.

Pasif içicilik en az aktif sigara içiciliği kadar zararlı. Bu yüzden ben dumansız hava sahası yasasını gelecek nesillerimiz için kesinlikle destekliyorum.



## Dr. Rıza Mete Adana Tabip Odası Başkanı Dumansız Hava Sahasını Destekliyorum

Türkiye için gerçekten alkışa değer bir karar. Sağlıkta pozitif anlamda alınan en iyi kararlardan birisi olduğunu düşünüyorum.

Türkiye'de her yıl 100 bine yakın kişi direk yada en direk olarak sigaradan zarar görüyordu. Birincisi bizim için değer olan insan sağlığı kurtulmuş olacak. İkincisi ekonomik külfet ortadan kalkmış olacak. Bu kararın uygulanmasına yardımcı olmak için mutlaka hepimizin katkısı lazım. Burada en önemli görev sağlık çalışanlarına düşüyor. Bunu yaptığımız her toplantıda vurguluyoruz. Bu kararın sürekliliği bizim için bir kazançtır.

Geçmişine baktığımız zaman; her yıl mayıs ayının 31'inde dünya sigarayı bırakma günü olarak kutlanırdı. Dünya insanı bu faaliyetleri yaparak, sigaranın zararlarını iyice anladı. Sigarayı bırakmanın, ekonomik, sosyal ve sağlık açısından ne kadar büyük bir kazanç sağladığını gördüler. En son alınan kararlar tüm dünyada sigaranın tamamen yasaklanması yönünde eğilim oldu.

Daha önceleri sigara içmeyenler olarak gittiğimiz yerlerde sigara

içenlere uyan yapıyorduk ama tepkiyle karşılanıyorduk. Artık önlerinde yasal bir engel var. Çok rahatladık.

Şimdi tepkiler var ama bu bir süre sonra geçecektir. Örneğin Singapur ve Endonezya'da çiklet çiğnemek yasaktır. İnsanlar sokaklara çiklet atmazlar. Yere tükürmezler. Ben aslında her türlü yasağa karşıyım ama ilk defa bir yasağı alkışlıyorum.







"DÜNYA SİGARASIZ GÜNÜ"

**Kazım Barışık**  
Adana Esnaf ve Sanatkarlar Odası Birliği Başkanı

## Yasağa Önce Milletvekilleri Uymalı

Ben her ortamda herkes için Allah'tan önce sağlık dilerim. Sağlıktan önemli hiçbir şey yoktur. Ben vaktinde günde 3 paket sigara içerdim. İrademle vazgeçtim. Faydasını görünce de tüm arkadaşlarıma bırakmaları yönünde tavsiyede bulundum.

TBMM'den bu yasa çıkmış, hiç kimse de itiraz etmemiş, artık tartışılacak durum kalmamış. Ama çıkardıkları kanuna da milletvekilleri önce kendileri uymalı. Eğer uymazlarsa, vatan-dağtan da hiçbir şey beklemesinler.

Özellikle kahvehaneci, lokantacı ve tatlıcı - pastacı grubu esnafımız, yasak yüzünden büyük sıkıntı yaşıyor. Yasak yüzünden işleri durma noktasına geldi. Zamanla bu sıkıntılarını açılacağını ümit etmekten başka şansımız yok. Sigara yasağını delerek esnafa zarar vermeye çalışıyorlar olabilir. Ayrıca denetim yapanlar arasında da hoşlanmadıkları esnafa karşı cezalar yazacaklar olabilir. Yetkililerin bu durumlarda dikkate almalarını diliyorum.



## Adana'nın Havası Artık % 100 Dumansız Hava Sahası



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

www.saglik.gov.tr

uygulanmaktadır. Amerikan halkının yaklaşık yarısı ve Kanada halkının %90'ı sigarasız toplu alanlar ve sigarasız işyerlerinde yaşamaktadır. Sigarasız ortam uygulamasının ekonomi üzerindeki etkileri konusundaki literatürün dikkatle incelenmesi sonucunda, bu konudaki birkaç bilimsel çalışmada bu uygulamanın işyerlerinin ekonomisi üzerine herhangi olumsuz etkisi olmadığı, bu etkinin nötral hatta bazı durumlarda olumlu bir etki olduğu saptanmıştır.

Bugün bizlerin kahvehane ve barlarda yaşadığımız deneyimi İrlanda yıllar önce yaşadı. İrlanda'da sigarasızlık yasası gündeme geldiğinde tütün endüstrisi, sigara içilmesinin ülkenin bar (pub) kültürünün ayrılmaz bir parçası olduğunu ileri sürerek şiddetle itiraz etti, bu yasaklamanın zorlayıcı olamayacağını ve bar sahipleri açısından tamiri mümkün olmayan ekonomik zarara yol açacağını iddia etti. Oysa ülke iki yıldan beri büyük bir toplumsal destek ile "sigarasızdır" ve işyerleri üzerinde olumsuz etkisi de yoktur.

En önemlisi kahvehane ve bar çalışanlarının da tütün dumanı bir ortamda çalışmaya hakkı vardır. Sigara içmeyen bir kişi sekiz saat sigara içilen bir ortamda bulunma sonucunda bir paket sigara içmiş kadar etkilenmektedir.

## Neden Tamamen Tütün Dumansız Ortamlar?

Araştırmalar, sigara dumanından pasif etkilenim bakımından güvenli bir sınır olmadığını net bir şekilde ortaya koymuştur. Dünya bilimi bu günkü bilgilerimizle sigara dumanından pasif etkilenimin de kalp hastalığı ve değişik kanserler dahil olmak üzere çok sayıda hastalık bakımından risk oluşturduğu konusunda fikir birliği halindedir. Örneğin pasif sigara dumanı etkile-

pasif sigara dumanı etkilenimi sigara içmeyenlerdeki koroner kalp hastalığı riskini %25-30, akciğer kanseri riskini %20-30 arttırmaktadır.

Sigarasız ortamlar oluşturulması sigarayı bırakmak isteyenler bakımından da yarar sağlar. İşyerlerinin sigarasız olması sigara içme sıklığında 54'lük bir azalmaya yol açar. Endüstrileşmiş bazı ülkelerde sigarasız işyeri politikası uygulamasından sonra çalışanlar arasında toplam sigara kullanımında %29'luk bir azalma meydana gelmiştir.

Sigarasızlık politikasından ailelerde nasibini alır. Aileler de kendi evlerini sigarasız hale getirmektedirler ve bu durum evdeki çocukları ve diğer kişileri pasif sigara dumanı etkileniminin tehlikelerinden korumaktadır. Kapsamlı sigarasızlık yasasının yürürlüğe girmesinden sonra sigara içenlerde evlerinde gönüllü olarak sigara içmemeye başlamışlardır. Torunumuzla birlikte duman tütürmeyi asla istemeyiz.

DAYANAĞINIZ SİGARA OLMASIN



**Prof.Dr. Mehmet Satar**  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

## Sigara, Ani Bebek Ölümünü Tetikliyor

Sigaranın zararlarını bilmeyen yoktur. Ancak özellikle anne adaylarının gebelikleri döneminde içtikleri sigara, doğacak bebekleri açısından dönüşü olmayan zararlara neden oluyor. Gebeliği sırasında sigara içen annenin bebeği, diğer anne adayının bebeğine göre yüzde 10 küçük doğuyor. Düşük kilolu çocuklarda ciddi problemlerle karşılaşılıyor.

Sigaranın kalıtsal bir etkisi olup olmadığı henüz kesin olmamasına karşın, sigara dumanındaki bazı maddelerin bebeğin sinir sistemine zarar verdiğini biliyoruz. Bu da beyin gelişimini etkileyecek bir durumdur. Ailesi içerisinde sigara içen ebeveynleri olan bebeklerde alt solunum yolu enfeksiyonu içmeyenlere oranla daha fazla, Gribal enfeksiyonlar, yine orta kulakta sıvı toplanması da ebeveyni sigara içen bebeklerde daha sık görülüyor.

Yasanın gerektiği gibi uygulanabilmesi yetkili makamların olaya hassasiyetle yaklaşmalarına bağlı. Bunun yanı sıra insanların duyarlı davranışları da önemli bir etken. Bu yasa dolaylı olarak bebek sağlığını etkileyecek. İnsanlar kendi sağlıklarını umursamayabilirler ancak gelecek nesillerin sağlığına da zarar vermememiz gerekir.

Ebeveynlerden birisi dışında sigara içip gelse bile üzerindeki maddelerin bebeğe geçtiği ve bunların da bebeğin idrarında görüldüğü saptanmıştır. Daha da önemlisi ani bebek ölümü sendromu

dediğimiz hastalık, ebeveynleri sigara içen bebeklerde daha sık görülmektedir. Lütfen hayatınızı riske atmayın.





## Prof. Dr. Nafiz Bozdemir Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı 19 Temmuz'a Kolay Gelinmedi

Sigaranın hem Türkiye hem de dünya için çok önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu düşünüyorum. Bunun çözülmesi için de toplumun tüm katmanlarının tüm yapılarının en iyi şekilde organize olması gerekiyor.

19 Temmuz'a kolay gelinmedi. Bu mücadelede Sağlık Bakanlığı kadar üniversitelerin, sivil toplum örgütlerinin, kamu kurumlarının önemli katkıları oldu.



Ben bu yasayı bir iyileştirme yasası olarak görüyorum. Bundan sonra hepimiz ortak çaba harcamalıyız diye düşünüyorum. Bu yasanın artık geri dönüşünün olmaması lazım. Bunun için Sağlık Bakanlığı'nın ve diğer kamu kuruluşlarının kararlılığını sürdürmeleri gerekiyor.

Yasanın uygulanması sürecinde katkı koyacağına düşündüğüm 2 kurum var. Birincisi Sağlık Bakanlığı içerisinde oluşturulmuş, 80'in üzerinde üyesi bulunan "Tütün Kontrolü Ulusal Komitesi. İkincisi İse Denetim Kurumu. Bu kurumlar yapılan çalışmaların gözlemleyip fikir alışverişinden buldukları rakamları gözlemledikleri gibi Türkiye'deki tütün kullanımının trendini izlemeye çalışıyor ve nedenlerini araştırıyor.

Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı olarak sigara bırakma konusunda talepleri olan insanlara nasıl yardımcı olabiliriz düşünerek tütün bırakma kursları düzenledik. Buradaki hedef grubumuz sigara bırakmaya yardımcı olabilecek aile hekimi ve pratisyen arkadaşlarımız oldu. Şu ana kadar Erol Sezer hocamızın önemli katkıları ile 3 kurs düzenledik.

Sigara bırakma ile ilgili merkezlerin Sağlık Bakanlığı tarafından hastane ortamlarına yakın tutulması gerektiğini düşünüyorum. Böylece hem doktor hem de hasta için bir zaman kaybı söz konusu olmayacaktır.

Ben inanıyorum ki 2010'a doğru sigara içiciliğinde çok ciddi bir azalma olacak. Hepimizin eline bu ortamları sağlaması gerektiği fikrindeyim.

Kapalı yerlerde sigara içilmesi için yerler ayrılması tütün dumanızsız ortamlar yasanını ciddi bir şekilde zorlayacaktır hatta işlevsiz hale getirebilir. Buna uygun çok güzel bir örnek var. Bir yerde bir havuz var. Yüzme havuzu. Havuzun bir köşesine "burada işenemez" diğer bir köşesine de "burada işenebilir" tabelası asmak gibi bir şey olur. Sonra da hep birlikte havuza gireceğiz.

## Unutmayalım ki Sigara dumanı TERBİYELİ DEĞİLDİR

Bilindiği gibi kapalı ortamlarda tütün ve tütün mamullerinin içilmesi yasası dünyanın çağdaş ülkelerinde uygulanan ve dumanızsız (free smoke) oldukları için övülen bir uygulamadır. Artık ülkemizde de lokanta ve kahveler dahil kapalı ortamlarda sigara içilmiyor. Budan böyle daha temiz, tütün dumanızsız bir hava soluyacağız. Bu yazımızla sigaranın gerçek yüzünü tanıtmayı, tütün dumanızsız Adana konusunda sizleri bilinçlendirmeyi amaçladım. Umanım başarabilmişim. Sigara için içmeyen tüm Adana Lile okurlarına yasanın yanında yer almanın vaktinin geldiğini hatırlatıyorum. Harekete geçmeye ne dersiniz?

Konunun sağlık tarafında yer alması? ■

## Prof. Dr. Muhsin Akbaba Halk Sağlığı Anabilim Dalı Okullarda Yaygın Eğitimler Verilmeli

Dünyada ölümlerin birinci sırasında kalp ve damar hastalıkları ikinci sırasında da kanser yer alıyor. Kanserlerin % 25'inin sigara kaynaklı olduğu kanıtlanmış durumda. Bu yasanın çıkmasıyla kanser hasta sayılarında bir düşüş olacaktır. Koruyucu hekimlik açısından son derece önemli buluyorum yasayı. Bu yasanın uygulanmasında başlangıçta zorluklar yaşanabilir. Bazı alışkanlıklarımızı terk etmek kolay olmuyor. Kapalı alanda sigara içilmesi bilincini yerleştirmemiz yetişkinlerde belki zor olabilir. Bu iş için okullarda çocuklarımıza yaygın eğitim vermeliyiz. Okullarda sigaranın zararları ve oluşturduğu sağlık problemleri konusunda çocukları bilinçlendirmemiz önemli ki onlar yetişkin olduklarında bağımlı olmasınlar.

İl Tütün Kurulu'nda alınan kararlar doğrultusunda yapılacak eğitim ve araştırma çalışmalarına da halk sağlığı bölümü olarak katkıda bulunuyoruz.

Bu yasayı sağlığı koruma yasası olarak ele almak, bir yasa olarak düşünmemek gerekir. Bu bilinci insanlarımızı yerleştirdiğimiz zaman başarıya daha kolay ulaşacağımızı düşünüyorum.



## Prof. Dr. Melek Erkiş İç Hastalıkları Anabilim Dalı

## Sağlıklı Bir Toplum İçin 10-15 Yıl Gerekli



Yasayı, gecikmiş olsa bile çok yerinde buluyorum. Özellikle insanların toplu olarak beraber oldukları ortamlarda yasaklanması son derece olumlu. Çünkü sigara içen yalnızca kendini zehirlemiyor çevreye de zarar veriyor. Pasif içicilik neredeyse aktif içicilik kadar önemli. Aynı etkiler görülebiliyor hastalarda.

Kademeli bağlaşıca da toplumda bir reaksiyona yol açtı. Türkiye sigara içiminin çok yoğun olduğu, bu nedenle sigaraya bağlı kanserlerin genç yaşlarda yükselme trendinde olduğu bir ülke. Üstelik sigara sadece kanser yol açmıyor. Erken yaşlarda görülen kalp ve damar hastalıklarına, felce, beyin damarlarında tıkanıklığa, sigara içen annelerde düşük ağırlıklı çocuklara, akciğerleri, beyin gelişmemiş çocuk doğumlarına, erken yaşta çocuk kanserlerine, yeni doğanda çocuk ölümlerine yol açıyor. Sigarayla 4 bin çeşit zehir alıyoruz.

Batı ülkelerinde sigaranın toplu yerlerde yasaklanmasıyla birlikte sigara içiciliği azaldı ve buna bağlı olarak sigarayla ilgili kanserlerde bir duraklama hatta düşme trendi oluştu. Bu yasayla beraber bronşit tarzı etkileri daha kısa zamanda görülür ancak akciğer kanserinin riskinin gerilemesi için 10-15 yıllık bir süreye ihtiyacımız var.





# SİGARA İÇİLMEZ

Burada tütün ürünleri tüketilmesi yasaktır.  
Tüketenlere ve tüketilmesine göz yuman sorumlulara  
4207 sayılı Kanun uyarınca idari para cezası uygulanır.

Şikayet için: