

İÇİNDEKİLER

Bu doküman içerisindeki bilgiler www.sigara.gen.tr adresinden derlenmiştir.

İÇİNDEKİLER	1
Bu doküman içerisindeki bilgiler www.sigara.gen.tr adresinden derlenmiştir.....	1
Bu doküman içerisindeki bilgiler www.sigara.gen.tr adresinden derlenmiştir.....	3
YENİ HAYATINIZA HOŞGELDİNİZ!	3
SİĞARANIN TARİHÇESİ.....	4
19. Yüzyıldan Önce Tütün Kullanımı.....	4
SİĞARA DÜNYASI.....	6
SİĞARA PAZARI	7
Sonraki Durak: Gelişmekte olan Ülkeler	7
İnsanları Eğitmek için Çok Çaba Harcanmalı	8
Sigara ve Para	8
Bir Başka Pazar, Kadın Tiryakiler:.....	8
Dünya Savaşıyor	9
SİĞARA BAĞIMLILIĞI.....	9
Tütün Ne Kadar Bağımlılık Yapar?	9
Neden Başlıyorlar?.....	9
Neden İçmeye Devam Ediyorlar?	10
Neden Bırakmak İstiyorlar?	11
"AMA BEN SİĞARA İÇMEYİ SEVİYORUM"	12
"EĞER SİĞARAYI BIRAKIRSAM ÖLÜRÜM"	14
SİĞARANIN İÇİNDEKİ ZEHİRLİ MADDELER	15
SİĞARADA KAÇ ZEHİR VAR?	15
SİĞARANIN ZARARLARI.....	15
SİĞARANIN İÇİNDE NELER VAR?	15
SİĞARA İÇMENİN VÜCUDA ETKİLERİ	15
İlk nefes ... ve sonrası.....	15
Baş ve Yüz	16
Akciğer ve Bronşlar	16
Kalp.....	16
Organlar	16
Sonuçlar	16
SİĞARANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ	17
PASİF İÇİCİLİK.....	18
PASİF İÇİCİLİK, AKTİF ZARAR GÖRME.....	18
HAMİLELİK ve SİĞARA.....	18
HAMİLELİKTE SİĞARA KULLANIMI	18
Sigara ve Bebeğin Kilosu.....	18
Sigara ve Bebek Ölümleri	19
Sigara ve Sağlığınız	19
Sigara ve Aile Sağlığı	19
Sigarayı Bırakarak Kazanacaklarınız.....	19
SİĞARA ve GENÇLİK	19
SİĞARANIN GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	19
BAĞIMLILIĞINIZI GÖZDEN GEÇİRİN.....	20
SİĞARAYI BIRAKIN.....	22
SİĞARAYI BIRAKMAK MI İSTİYORSUNUZ?	22

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

SİGARAYI BIRAKMANIN YİRMİ KOLAY YOLU.....	23
KİLO ALMADAN SİGARAYI BIRAKMANIN YOLLARI.....	25
SİGARAYI SEVDİĞİNİZ HALDE BIRAKABİLİRSİNİZ	26
Peki, sigarayı severek bırakmanız mümkün mü?	26
SİGARAYI BIRAKMA İSTEĞİNİZİ GELİŞTİRİN	26
SİGARANIN YERİNE YENİ BİR ŞEY BULUN	27
SEVGİNİZİ TİKSİNTİYE DÖNÜŞTÜRÜN	27
ETRAFINIZDAKİ HERKES SİGARA İÇERKEN SİZ BIRAKABİLİRSİNİZ	28
SİGARAYI ASLA BIRAKMAMANIN BEŞ YOLU	29
SİGARA ÜRETİCİLERİNİN RAPORLARI	30
Tütün Endüstrisi, Tütün Hakkında Ne Diyor?	30
GENÇLİK STRATEJİLERİ	31
TÜTÜN VE SAĞLIK	32
SİGARA İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER.....	34
Türkiye'de Sigaradan Ölümler	34
Dünyada Sigaradan Ölümler.....	35
Türkiye'de Sigara Tüketimi	35
SİGARA İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER.....	36
ORTAOKULLAR.....	36
SİGARA REKLAMLARI ve TAKTİKLERİ.....	36
SİGARA TÜKETİMİNİ KÖRÜKLEYEN REKLAMLAR.....	36
PROMOSYON ve TEŞVİKLER.....	38

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Bu doküman içerisindeki bilgiler www.sigara.gen.tr adresinden derlenmiştir.

YENİ HAYATINIZA HOŞGELDİNİZ!

En sevdiğiniz koltuğa oturun, rahatlayın, bir çay ya da kahve için. Bir sigara yakın. Arkanıza yaslanın ve rahatlayın. Dumanı içinize çekin, dışarı verin. Keyfini çıkarın. Üzülmeyin nasıl olsa, sigarayı yarın bırakacaksınız, ya da öbür gün, ya da öbür hafta, belki öbür ay ... Bu tamamen size bağlı, bunu sizin için bir başkası yapamaz. Kendi kendinize yapmak zorundasınız. Herkes kendi kararını kendisi vermek zorunda, herkesin bağımlılık durumu farklı. Ancak, her sigaraya tiryakisinin akciğerleri aynı karanlık görünüşe sahip ve vücutları acı içinde.

Sigara içen herkes onun zararlarını biliyor. Tüm tavsiyeleri, uyarıları duyuyor, hatta her pakete baktığında onun sağlık için zararlı olduğunu okuyor. Sigaranın zararları ile ilgili kampanyaları istemese de fark ediyor. Ancak bunların hiç biri yeterli olmuyor. Üstelik, halka açık yerlerde, kapalı mekanlarda, devlet dairelerinde ve pek çok iş yerindeki sigara yasakları da tiryakilerin günlük sigara tüketimini azaltmıyor. Çünkü, onlar her zaman bir yolunu bulup istedikleri kadar sigara içiyorlar.

Kısacası, eğer bir kişi sigarayı bırakmaya hazır ya da kesin kararlı değilse, sigara içmek için geçerli bir sebep ve uygun bir mekân mutlaka yaratıyor. Sigarayı bırakamamış tüm tiryakiler bilir bunu. Bazen de sigarayı bırakmak isteyen bir tiryaki, bir gün hiç içmedikten sonra, "bütün gün dayandım, artık bir sigara içebilirim" der ve her şey yeniden başlar. Sigaraya yeniden başlamak için "çok gerildim, çok stres altındayım, bir sigaraya ihtiyacım var" gibi bahaneler de ileri sürülür. "Birkaç sigaradan ne olur" düşüncesi de bu konuda çok etkilidir.

Sigarayı bırakmak için, ilk önce karar vermelisiniz. **GERÇEKTEN!** Bu kararı kesin olarak verdiğinizde, sigarayı hayatınızdan sonsuza dek çıkarabilirsiniz.

Alışkanlığınız ya da ondan nasıl kurtulacağınız konusunda ne yazık ki bir genelleme yapmak pek mümkün değil. Sizin sigara içme sebepleriniz ya da sigara tüketiminiz bir başkasınıninkiyle aynı değildir. Örneğin, bir tiryaki hep aynı markayı hiç değiştirmeden içebilir, bir başkası ise sürekli değişik markaları kullanabilir. Ne zaman içtiğiniz, nasıl içtiğiniz, nerede içtiğiniz ve ne kadar içtiğiniz tamamen size özeldir.

Sigara içilmemesi gereken bir durumda, bir tiryaki uzun süre çok da fazla çaba göstermeden dayanabilir, bir başkası bu duruma hiç tahammül edemeyerek, kendisine hemen sigara içecek bir ortam yaratabilir. Bunun genel bir kuralı yoktur.

Herkesin kendi kişiliği, metabolizması ve tercihleri vardır. Bir başkası bir diğerine müdahale edemez ya da kimse kimseye benzemez. Dolayısıyla, sigarayı bırakma kararı da tamamen kişiseldir.

Ancak şunu unutmamalısınız ki; bu kararı verdiğinizde kârlı çıkacak olan sizsiniz, böylece sağlıklı ve daha rahat bir hayata ulaşacağınızı bilin. Biz bu web sitesinde size, sigaranın tüm yüzlerini, devasa paralar dönen ve sizin sağlığınız pahasına zengin olan bir endüstriyi, ayrıca bu kötü alışkanlıktan kurtulabilmeniz için başarıya ulaşmış bazı metotları sunacağız. Hangisini uygulayacağınıza gene siz karar vereceksiniz. Ayrıca iradenizi güçlendirmek için ve hayat tarzınızı olduğu gibi değiştirecek olan bu kararı verirken yardımcı olacak önerilerde bulunacağız. **Yeni hayatınıza HOŞ GELDİNİZ!**

SİGARANIN TARİHÇESİ

Sigaranın, Avrupalı kâşiflerin Kuzey Amerika'ya gidip, oranın yerli halkıyla barış çubuğu tütürmesine kadar uzanan çok eski bir tarihçesi var. Sizlere burada tütünün kronolojik tarihçesini sunuyoruz:

19. Yüzyıldan Önce Tütün Kullanımı

1492'den önce: Amerika kıtasının yerlileri tedavi ve dini amaçlarla tütün üretimi yapıyorlardı.

1492: Kristof Kolomb Amerika'yı keşfetti. Avrupa'ya döndüğünde yanında bu kıtada daha önce hiç görülmemiş olan tütün tohumları ve yaprakları vardı. Kolomb'un mürettebatından Rodrigo Jerez tütün içerken görüldü ve şeytan tarafından ele geçirildiği iddia edilerek hapis cezasına çarptırıldı.

1535: Montreal Adasına ulaşan Jacques Cartier oradaki yerli halkın kendisine tütün sunmasından sonra günlüğüne "vücutlarını, ağızları ve burunları sanki birer bacaymışlar gibi tütene kadar, dumanla dolduruyorlar", "biz de onları taklit ettik, ancak duman biber gibi acıydı ve ağzımızı yaktı" diye yazmıştı.

1556: Fransa ilk defa tütünle tanıştı ve Jean Nicot kısa zamanda tütün içmeyi popüler hale getirdi (19. Yüzyıl bilim adamları "nikotin" olarak tanınan kimyasal maddeye onun adını verdiler). 1565 yılına gelindiğinde, tüm Avrupa'ya yayılan tütün alışkanlığı, ünlü İngiliz aristokratı ve şairi Sir Walter Raleigh'nin tütün içmeye başlamasıyla, İngiltere'ye de girdi.

1610: Japonya'da tütün üretimi ve içimi yasaklandı.

1612: Amerika'da Virginia'da ilk defa ticari tütün ekimi yapıldı ve başarıya ulaştı. Amerikalı tütün ekicisi John Rolfe daha sonra ünlü Kızılderili kızı Pocahontas'la evlendi. On yıl içinde, tütün Virginia eyaletinin en önemli ihraç maddesi haline geldi. Tütün ekimi için köle iş gücü kullanılmaya başlandı.

1618: Virginia 20.000 libre tütün üretti.

1622: Virginia, bir Kızılderili saldırısında kolonisinin üçte birini kaybetmesine rağmen 60.000 libre tütün üretti.

1627: Virginia, 500.000 libre tütün üretti.

1629: Virginia tütün üretimini üç katına çıkararak 1.500.000 libre tütün üretti.

1634: Maryland kuruldu. Maryland'de de tütün üretimine başlandı. Rus Çarı tütün içimini tüm Rusya'da yasakladı. Tütün içerken yakalananların ceza olarak burnu kesiliyor, suçun tekrarı halinde ölüme mahkum ediliyorlardı.

1660: Tütün üreticisi olan Virginia ve Maryland kolonilerinde kölelik başladı. Sayıları azalan beyaz uşaklar yerini kölelere bıraktı. Köle fiyatları tütün fiyatlarına göre belirlenmeye başlandı.

1676: New France Kolonisinde sokakta tütün içmek ve tütün taşımak yasaklandı. Bir süre için, perakende satışta yasaklandı ancak halkın kendileri için tütün yetiştirmeye başlamasıyla, Kanada'nın tütün endüstrisi düşüş gösterdi.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

1732: Virginia'nın en zengin tütün üreticisi Robert King öldü. Öldüğünde 300.000 dönüm arazisi ve 700 kölesi vardı.

1739: Fransa, Kanada'dan tütün ithal etmeye başladı.

1761: İngiliz doktor John Hill, "Cautions Against the Immoderate Use of Snuff" (Aşırı Enfiye Kullanımına Dikkat) isimli ve tarihte bilinen ilk tütün-kanser araştırması olan raporunu yayınladı.

1775: Virginia ve Maryland'in tütün üretimi 100 milyon libreye ulaştı.

19. Yüzyıl

1800: ABD'nin köle nüfusunun yarısından fazlası Virginia ve Maryland'deydi. Bu iki eyaletteki toplam zenci köle sayısı 395.000'di.

1800'lerin başı: Puro tüketimi, enfiye tüketimiyle rekabet etmeye başladı. Tütün çiğneme ve pipo kullanımı ortaya çıktı.

1854: 1856 yılında sona eren Kırım Savaşı başladı. İngiliz ve Fransız askerleri Türk tütünüyle tanışıp, onu Avrupa'ya götürdüler.

1878: Kanada'nın Ontorio bölgesinin rahibi Albert Sims "The Sin of Tobacco Smoking and Chewing Together With an Effective Cure for These Habbits" (Tütün İçme ve Çiğneme Günahı ve Bu Alışkanlıkları Bırakmak İçin Etkili Tedavi) isimli kitabını yayınladı.

1881: ABD'de, John Bonsack ilk sigara yapan makinenin patentini aldı. Böylece ABD, günde 120.000 sigara üretmeye başladı. Bir makine 48 kişinin yaptığı işi yapıyordu. Üretim maliyeti düştü ve güvenli kibritin de icadıyla, sigara tüketimi bir anda patladı.

1889: Saint John Hastanesi sigaranın zararlarını ve gırtlak kanserine neden olduğunu anlatan bir kitap yayınladı.

1891: Kanada'nın British Colombia eyaletinde, 15 yaşından küçüklerin tütün içmesi yasaklandı.

1895: Sadece Kanada'da 66 milyon adet sigara satıldı.

20. Yüzyıl

1903: Kanada, İngiltere ve Amerika'da sigaranın zararları ciddi bir şekilde ele alınmaya başlandı, Kanada'da sigaranın yasaklanması için meclise kanun tasarısı verildi.

1914: Birinci Dünya Savaşının başlamasıyla, sigarayı yasaklama hareketi sekteye uğradı hatta tüm dünyada, cephedeki askerlere tütün yollama kampanyaları başladı.

1920'ler: Tüm dünyada sigara kullanımı hat safhaya ulaştı, bir yılda tüketilen sigara sayısı milyarları buldu.

1930: Almanya'nın Köln Üniversite'si bilim adamları sigara ve kanser arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak ortaya çıkardı.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

1934: İlk mentollü sigara üretildi.

1938: John Hopkins Üniversitesi doktorlarından Raymond Pearl sigara içenlerin, sigara içmeyenlere oranla daha genç yaşta öldüklerini belirtti.

1939: Almanya Polonya'yı işgal etti ve İkinci Dünya Savaşı başladı. Cephedeki askerlere sigara taşınmaya başlandı.

Bu sırada Alman bilim adamları sigara ve kanser arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine inceleyen yeni bir istatistiksel rapor yayınladı.

1943: Dünya yetişkin nüfusunun yaklaşık %60-%80'nin sigara içiyordu.

1944: Amerikan Kanser Derneği, sigaranın sağlığa zararlı olabileceğini belirtti. Akciğer kanseri ve sigara arasındaki ilişkinin henüz kesinlik kazanmadığını ama gene de dikkatli olunması gerektiği hakkında halkı uyardı.

1947: Kanadalı doktor Norman Delarue akciğer kanseri hastalarının %90'ının sigara tiryakisi olduğunu gösteren bir araştırma yayınladı.

SİGARA DÜNYASI

Nüfusun neredeyse altı milyara ulaştığı geniş dünyamız üzerinde yaşıyoruz. Pek çok zenginliği olan dünyamızda tütün çok önemli bir endüstri olmaya devam ediyor. Yıllık sigara üretiminden her birimize yaklaşık bin paket düşüyor. Bu da toplam altı trilyon paket sigara yapıyor! Bu rakam, sektörün para hacminin ne kadar büyük olduğuna dair bir fikir veriyor. Kısacası, sigara satışı, sektöre yaklaşık 200 milyar dolarlık (yaklaşık 1 Katrilyon 500 Trilyon Türk Lirası) bir gelir sağlıyor ve tabii parayı paylaşan dev sigara şirketleri, her yıl biraz daha devleşiyor.

Dünyanın en büyük sigara şirketleri ve bunların pazar payı şöyle:

Şirket Adı	Ülke	Pazar Payı (%)
Çin Milli Tütün Fabrikası	Çin	31
Philip Morris	ABD	17
BAT	İngiltere-ABD	13
RJR Reynolds	ABD	6
Rothmas International	ABD	4

Ancak, bu ekonomik faaliyet dünyanın zenginleşmesine hiç de katkı sağlamıyor. 1993 yılında, Dünya Bankası sigaradan kaynaklanan hastalıkların maddi bedellerini, bu hastalıklar yüzünden oluşan iş kaybını, sigara tiryakilerinin kaybettiği iş gücünü, yangın kayıplarını ve sigaraya harcanan parayı hesaplayarak, tüm bunların dünya ekonomisine yılda net 200 milyar dolar kaybettirdiğini ortaya çıkardı. Ne yazık ki, bu kaybın yarısı gelişmekte olan ülkeleri kapsıyor.

Dünyada en çok sigara tüketen ülke, erkek nüfusunun %60'ının, kadınların ise %8'inin sigara içtiği Çin'dir. Bu ülkede toplam 385 milyon sigara tiryakisi yaşamaktadır. Buna bağlı olarak her yıl 750.000 kişi sigaranın yol açtığı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir. **DİKKAT EDİN BU SADECE ÇİN'DE SİGARA YÜZÜNDEN ÖLEN KİŞİLERİN SAYISIDIR!**

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Dünyada her yıl 4 milyon insan sigaradan hayatını kaybetmektedir. Eğer, gerekli önlemler alınmazsa bu sayı, önümüzdeki 20 yılda 10 milyona ulaşacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) dünyada en büyük sağlık sorunun sigara olduğunu ilan etmiştir.

Türkiye’de ise her yıl 100.000 insanımızı erken yaşlarda sigaraya kurban vermekteyiz; eğer önlem alınmazsa önümüzdeki 20 yılda bu sayı 250.000’e çıkacaktır.

Her yıl 100 bin kişi ne anlama geliyor?

- Her gün 1 uçak düşüyor ve 300 kişi ölüyor
- Her yıl yüz bin nüfuslu bir şehrimize bir atom bombası atılıyor
- Her gün içi dolu 6 otobüs uçuruma yuvarlanıyor kimse sağ kalmıyor

SİGARA PAZARI

- **Son Durak**
- **Eğitim**
- **Sigara ve Para**
- **Kadın Tiryakiler**
- **Dünya Savaşıyor**

Sonraki Durak: Gelişmekte olan Ülkeler

Dünyanın gelişmiş ülkeleri başta Kanada ve ABD olmak üzere sigaraya karşı ciddi bir mücadele başlattılar. Avrupa ülkelerinde de başlayan anti-sigara kampanyalarıyla, çok uluslu sigara şirketleri ciddi bir pazar kaybıyla karşılaştı ve buna bağlı olarak satışlarını geliştirmekte olan ülkelere yönlendirdiler.

Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) verdiği rakamlara göre dünyada her on üç saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybediyor ve bu rakama ölmeden önce yıllarca acı çeken insanlar dahil değil.

Dört katrilyon Türk Lirasından fazla bir hacme sahip olan tütün endüstrisi dünyanın en büyük endüstrilerinden biri olmayı sürdürüyor. ABD, Kanada ya da Avrupa Birliği gibi yerlerde devlet, bu dev endüstriyi kırmış durumda ve her geçen gün sigarayı bırakanların sayısı artmakta. Bu ülkelerde, sigara reklamları yasaklanmış durumda ve aleyhlerine açılan yüksek tazminatlı davalar, sigara üreticilerini yıldırma devam ediyor.

Tüm bu sebepler, **tütün şirketlerini geliştirmekte olan ülkelere yöneltiyor.** Çünkü bu ülkelerde ki kanunlar yetersiz ve olan kanunlar da gelişmiş ülkelere uygulandığı gibi uygulanmıyor. Ne yazık ki, bu ülkelerde sigara reklamlarına karşı hiçbir kanun yok varsa bile yeteri kadar zorlayıcı değil ve sigara firmalar yeni tiryaki bulmakta hiç zorlanmıyor. Asya kıtasının nüfusu tüm dünya nüfusunun %60’ını oluşturuyor ve tütün endüstrisini yeni tüketici arayışında kendine çekiyor.

Batılı sigara markaları uyguladıkları kampanyalarla pek çok yeni Asyalı tiryaki yaratıyorlar. Özendirmeye dayalı bu reklamlarla tüm potansiyel tiryakilere ulaşmayı planlıyorlar. Yüksek fiyattan satılan Amerikan sigaralarını fakir insanlar alamasa bile, onlardan içmeyi hedefliyorlar. Az gelişmiş ülkelerde Amerikan sigarası içmek sanki bir ayrıcalıklmış gibi reklam kampanyaları yürütülüyor. İnsanlar bu sigaraları istemeye başlıyor.

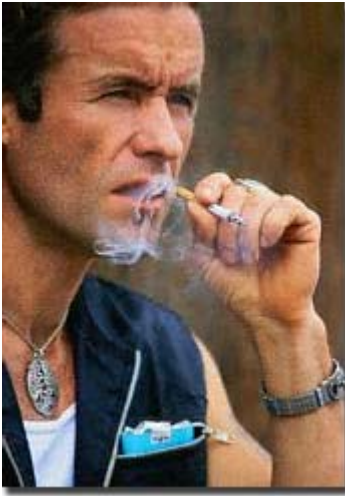
Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Asya'da pek çok kafe, bar ya da benzeri yerler sigara firmaları tarafından dekore ediliyor, özendirici posterler asılıyor, gençler "Marlboro Man" olmaya heveslendiriliyor. İnsanları sigaraya alıştırmak için bedava sigara bile dağıtılıyor.

Philip Morris firması, Asya'da özellikle de Vietnam'da izlediği bu tanıtım kampanyasını reddediyor, kesinlikle gençleri ve çocukları hedef almadığını iddia ediyor. Ancak, Vietnam'da düzenlediği etkinlikler durumun hiç de böyle olmadığını gösteriyor. Örneğin, 1998 yılında yaptığı yılbaşı eğlencesinde, Philip Morris küçücük çocukları Marlboro renklerinde yapılmış kovboy elbiseleri giydirerek, Marlboro atlarına bindirerek, genç çocuklara bedava birer sigara dağıttı.

İnsanları Eğitmek için Çok Çaba Harcanmalı

Ne yazık ki, insanları sigara konusunda uyarmak ya da onlara sigaranın zararlarını anlatarak, sigara tüketimini engellemek için çalışan devletler ya da sivil örgütler çok çetin bir mücadeleyle karşı karşıya kalıyorlar. Bu konuda cehalet ve gaflet, yazılı uyarıları yetersiz kılıyor. Çoğu az gelişmiş ülkede insanlar fakirlik sınırının bile altında yaşıyor. Bu insanların çoğunun televizyonu yok, hatta radyosu bile yok. Örneğin, Uzakdoğu ülkelerinde yaşayan pek çok etnik grup var ve bunlar birbirlerinden farklı diller konuşuyor.



Gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerdeki doktorların da büyük bir kısmının sigara içiyor olması, sigara karşıtı çalışmaların inandırıcılığını azaltıyor. Politikacılar, sanatçılar ya da doktorlar gibi topluma örnek olan kişilerin sigara içmesi ne yazık ki, insanlara çok kötü örnek oluyor. Üstelik bu ülkelerde, pahalı sigara içmek, bir statü ya da güç sembolü haline geliyor ve politikacılar özellikle sigara içiyor.

Sigara ve Para

Sigara konusunda en önemli rolü tabii ki para oynuyor. Tütün çok uluslu firmaların yanı sıra, devletler için de önemli bir vergi kaynağı. Az gelişmiş ülkelerde sigaradan alınan vergi, gelişmiş ülkelerinden daha fazla. Bu ülkelerdeki insanlar için sigara tüketiminin sonuçları da bir o kadar kötü. İngiliz Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı açıklamaya göre;

- 1974-1994 arasında Birinci Dünya Ülkelerinde sigara tüketimi %10 azalırken,
- Az gelişmiş ülkelerde sigara tüketimi %67 artış gösterdi,
- 2030 yılı itibarıyla sigara kullanımına bağlı ölümler %600 kat artacak, yani bu sayı şu an 1 milyondan, yedi milyona çıkacak.

Bir Başka Pazar, Kadın Tiryakiler:

Tütün endüstrisi için bir diğer cazip edici pazarı kadınlar oluşturuyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) raporuna göre günümüzde az gelişmiş ülkelerde yaşayan kadınların sadece %7'si sigara içiyor. Örneğin, Çin'de erkek nüfusun 1/3'ü sigara içerken, kadın nüfusunun yalnızca %1'i sigara kullanmaktadır. Ancak, endüstri kadınları ele geçirmek için, özellikle kadınlara yönelik sigara

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

markaları üretmektedir. Çin'deki Yurin (Güzel Kadın) isimli sigara bunlara bir örnektir. Bunun yanı sıra, Philip Morris firması Hong Kong'da kadınlar arasında Virginia Slims markasını yaygınlaştırmak için kampanyalar yapmaktadır.

Tütün firmaları için, gelişmekte olan dünya fazlasıyla kârlı görünmektedir. **Ancak, sürekli önlem alan ve sigara karşıtı kanunlar çıkaran Birinci Dünya ülkelerinde giderek kârları azalmaktadır.**

Dünya Savaşıyor

1999 yılı, Mayıs ayında Cenevre'de, 50 ülke tarafından imzalanan "Tütün Kontrolü Taslak Anlaşması", Dünya Sağlık Örgütü'nün tütün kullanımını engelleme girişimlerine destek veren ilk uluslararası anlaşma olmuştur.

Bu taslak anlaşma, tütün reklamlarının, promosyonlarının yanı sıra tütün üretimi, kaçakçılığı, vergisi ve yan ürünleri gibi konularla ilgili maddelerden oluşmaktadır. Bu taslağın, uluslararası bir anlaşmaya dönüşmesi ve böylece tütün kullanımına bağlı ölümlerin ve sağlık problemlerinin azaltılması umut edilmektedir. WHO'nun yanı sıra bu anlaşmanın yapılması için çalışan diğer organizasyonlar şunlardır: Kanseri Birliği, Uluslararası Gelişim Araştırma Merkezi, Uluslararası Tütün ve Sağlık Ajansı, Uluslararası Verem ve Akciğer Hastalıkları Birliği ve Uluslararası Tüketici Birlikleri Örgütü. Gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkeler de sigarayla mücadele etmeyi öğreniyorlar. Latin Amerika ülkeleri buna güzel bir örnek. Venezüella, Nikaragua, Guatemala, Brezilya, Peru ve Ekvator bu konuda birlik yaparak, önlem almaya başladılar.

SİGARA BAĞIMLILIĞI

- **Tütün Ne Kadar Bağımlılık Yapar?**
- **Sigara Tiryakileri**
- **Neden Başlıyorlar?**
- **Neden İçmeye Devam Ediyorlar?**
- **Neden Bırakmak İstiyorlar?**
- **"Ama Ben Sigarayı Seviyorum"**
- **"Eğer Sigarayı Bırakırsam Ölüyorum"**

Tütün Ne Kadar Bağımlılık Yapar?

Bu soruya verilebilecek en kısa cevap "eroinden daha fazla"dır. Sigaradaki nikotin, ciddi bağımlılık yapan bir maddedir, insanları genellikle yetişme çağında kendisine esir etmektedir.

İnsanlar sigaraya genç yaşlarda başlar ancak yaşlandıkça onu bırakmak zorlaşır. Ergenlik döneminde sigaraya başlayan çocuklar, hayatları boyunca sigara bağımlısı olma riski taşırlar.

Gençlerin 1/3'ü sigarayı denemektir ve bunların yarısı sigara bağımlısı olma riski taşımaktadırlar. Ne yazık ki, hayatındaki ilk iki sigarasını tamamen bitiren gençlerin %85'i sigara bağımlısı olmaktadır. Kısacası bir kere başlayınca bir daha zor bırakılan bu korkunç alışkanlık, her yıl giderek artan rakamlarda can almaktadır.

Neden Başlıyorlar?

Sigara bağımlılığının çok az fiziksel yönünün yanı sıra, asıl beynimizde oluşan alışkanlık yönü vardır. Sık sık tekrar edilen her eylem zamanla, beynimizde alışkanlık yapar. Genelde alışkanlıklar hayatımızı sürdürmemiz için çok önemlidir. Yürümek, okumak, yazmak, yüzmek, araba kullanmak; tekrar yapıp kazandığımız faydalı alışkanlıklardır. Bir de sigara gibi kötü alışkanlıklar vardır ki; bunlar da

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

tekrar edilerek alışkanlık kazanılır. Bu alışkanlığınızı hatırlatacak bütün nesneler ve eylemler ile otomatik olarak alışkanlığın gereğini yerine getirmeniz için, beyin emir verir. Bu otomatik şartlanmalarda, bu şartlanmanın sebebini bilirse daha rahat karşı koyabiliriz. O nedenle size bu alışkanlığımızı körükleyecek bu şartlandıran nesne ve eylemlere "ÇİN" lamalar adını vereceğiz. Asla unutmamalısınız; "siz sigara içmek istemiyorsunuz" seçiminiz budur. Fakat uzun yıllar sürdürdüğünüz sigara içme alışkanlığınız, bulunduğunuz çevre ile bağlantılar yapmış durumdadır. Bazı eşyalar (çakmak, küllük, çay, kahve gibi) ya da durumlar (yemek sonrası, televizyon seyredirken, arkadaş sohbetleri, araba kullanırken vs.) size çağrı yapacaktır.

Sigarayı bıraktıktan sonra bu "ÇİN" lamalar olacaktır. Canınız asla sigara içmeyi istemediği halde bu "ÇİN" lamalar neticesi, sizde daha önceki alışkanlığınıza dönük, otomatik tepki verme hali oluşmaktadır. Bu "ÇİN" lamaları tanımlayıp, sigara içmeme yönündeki seçiminizi ve kararlılığınızı devam ettirin. Buna karşılık gittikçe azalacak şekilde sigara içme yönünde "ÇİN" lamalar olacaktır. Bu çınların olması normal bir gelişmedir. Artık anlamını biliyorsunuz. Herhangi bir şekilde vücudunuzun tütüne/nikotine ve sigaranın içerdiği diğer zehirlere ihtiyacı yok. Bu "ÇİN" lamalar bir alışkanlığın terk edilmesi ile ortaya çıkan arayışlardan başka bir şey değildir. Çınlamaların zamanla çok azaldığını seyrekleştğini göreceksiniz.

Neden İçmeye Devam Ediyorlar?

SİGARA TİRYAKİLERİNİN SİGARA İÇERKEN, ÇOĞU KEZ SAVUNDUKLARI YANLIŞ İNANIŞLAR :

Sinirlerimi Yatıştırıyor : Baskı altında olduğunuz ya da uymanız gereken tarihler veya yerine getirmeniz gereken sorumluluklarınız mevcut olduğu zaman bir sigara içmenin, sizi sakinleştirdiğini hissedebilirsiniz. Yani bütün bunlar, bir sigara yakmazsanız, zorlukla göğüs gerebileceğiniz olumsuzluklardır. Zorlu bir çalışma gününden sonra televizyonun karşısına geçerek ayaklarınızı uzatıp dinlenir ya da yemekten sonra, bir tane de sigara yakmanın, günün yorgunluğunu daha kolay atmanıza yardımcı olduğunu, sizi daha çok rahatlattığını düşünebilirsiniz. Eğer sigara içmiyor olsa idiniz bütün bu zorluklara iç doğal dengeleriniz ile daha kolay karşı duracaktınız. Alacağınız, derin bir nefes bile sorunuzun size baskı yapmasına engel olacaktı. Ne yazık ki şimdi tam anlamı ile soluk bile alacak temiz akciğerlere sahip değilsiniz.

Beni Canlandırıyor : Güne canlı bir şekilde başlamak için de sigara içiyor olabilirsiniz. Bir sigara yakıncaya kadar kendinizi tembel, canı hiç bir şey yapmak istemeyen ya da huzursuz biri olarak hissedebilirsiniz. Sigara içmek ayrıca sizin uyanık kalmanızı da sağlayabilir. Eğer sigara içmiyor olsa idiniz çok daha canlı ve enerjik olacaktınız. Tam anlamı ile soluk bile alacak durumda değilsiniz. Sigara ilerde refleksleriniz de azaltacaktır.

Sıkıntıları Gideriyor : Eğer sıkıntılı bir gün geçirmişseniz sigaranın bu sıkıntıyı giderdiğini hissedebilir ya da zaman geçirmeniz gerektiğinde, örneğin tren veya otobüs ya da bir arkadaşınızla buluşmak üzere beklerken sizi meşgul edebilir. Yine sigara, bir işi tamamladığınızda ödül ya da bir işe başlarken teşvik olarak ta içiyor olabilirsiniz. Bu tarif tam anlamıyla bir esarettir. Hayatta vakit geçirecek okadar güzel şeyler var ki. Bir dergi gazete okumak. Bir meyve yemek vücudun gerçek enerjisini ortaya çıkarır, ağza tat veren asıl güzel ödül odur.

Düşünmeme Yardım Ediyor : Bir sorunu çözümlemeye ya da bir işi tamamlamaya çalıştığınız sırada zor anlar geçirebilirsiniz ve sigara size bu zorluğu atlatmanızda yardımcı oluyormuş gibi gözükebilir. Sigara içmenin, elinizdeki işin üzerinde konsantre olmanıza veya baskı altında bulunduğunuz sıralarda daha çabuk düşünmenize yardım edeceğini düşünebilirsiniz. Eğer tiryaki olmasaydınız işinize daha

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

çok konsantre olabiliydiniz Unutmayın her nefes sigara yaklaşık 100.000 beyin hücrenizi öldürüyor. İlerdeki yıllarda reflekslerinizi bile kaybedebilirsiniz.

Kendime Olan Güvenimi Artırıyor : Bir topluluk içerisinde bulunduğunuz ve kendinizi biraz sıkıntınızda hissettiğinizde, özellikle yeni insanlarla tanıştığınız ya da elinize yeni bir iş aldığınız zamanlarda sigara içmek, sizi rahatlatılabilir. Olasılıkla kendinize pek güvenmediğiniz zamanlarda sigara içmek, güveninizi artırılabilir ya da zihninizi sorunlarınızdan uzaklaştırmanızda size yardım edebilir. Ne yazık ki tiryakiler buna kendilerini inandırmışlardır. Eğer sigaradan tamamen kurtulsalar, kendi başlarına bunların üstesinden daha kolay bir şekilde geleceklerini göreceklerdir.

Kilo Almama Yardım Ediyor : Sigaradaki nikotin, yemek yemenize engel olabilir. Bazı insanlar sabahları kahvaltı etmek yerine bir sigara yakmayı tercih ederler; diğerleri ise kilo almamak için, ara öğünlerin yerine sigara içerler. Sigara, kalp atışlarını dakikada 15 sayı daha artırır, jiklede bir motor gibi daha çok kalori harcarsınız. Sigarayı bıraktığınız zaman kilonuzda meydana gelen artışı düşünmeniz sizi, bu alışkanlığınızı sırf bu nedenle devam ettirmenize yetecek kadar etkileyebilir. Sigarayı bıraktığınızda aşırı yemeye kaçmadığınız süre, önceleri birkaç kilo almanız çok doğaldır. Daha sonra kazanacağınız enerji ile bu kiloyu çok rahat verebilirsiniz. Unutmayın; alacağınız bir kaç kilo belki sağlığınız için gerekli olabilir, fakat sigara sizi süratle ölüme götürür.

Sigaradan zevk alıyorum ya da sigarayı seviyorum: Tiryaki olarak bu sözleri kullanıyor olabilirsiniz. Size bir arkadaş dost gibi gözükebilir. Bir sevdiğinize söylediğinizden fazla onu sevdiğinizi söyleyebilirsiniz. Tiryakilerin en çok düştükleri tuzak; belki de bu kelimelerde yatmaktadır. "Sevgi" "zevk" "dost" bilinç altımız bu kullandığınız sözleri kaydeder ve sigarayı bırakmak istediğiniz zaman anlamını bulamadığınız kadar zorlanırsınız.

Unutmayın: Sigara zevk alınacak sevilecek bir şey asla değil. Bir insanın kuru üstelik zehirli bir otu sevmesi çok anlamsız bir davranıştır. Sigara zevk değil olsa olsa acı verir. İnsana dost değil düşmandır.

Bütün bu yanılgıları bir tarafa bırakıp gerçeklerle yüz yüze gelin: Sigara sizin dostunuz değil, sinsi bir düşman. Size zevk değil aslında acı veriyor. Bir insanın kendini çevresindekileri, hatta çocuklarını zehirlemesinden zevk alması düşünülemez. Sevgi ancak canlılara duyulabilir, sigara gibi son 55 yılda 80 milyon insanı yok eden bir halk düşmanına değil. Olsa olsa ondan nefret edilir tiksinti duyulur. Öncelikle bunca yıldır sizi kandırdığı ve aldattığı için, sonra da dünyada her yıl bu maddeden kurtulamayıp ölüme giden 3 milyon zavallı kurban için bu pislikten nefret edin. Her fırsatta ona olan nefretinizi artırın. Sigaranın içinde tütün denilen insandan başka hiçbir canlının yemediği kurutulmuş ot vardır. Siz daha ilersini hayal edip, bu maddeyi en çok tiksindiğiniz, iğrenç bulduğunuz nesnelerle özleştirin. Örneğin tütünle birlikte hamam böceklerinin de kuruyup karıştığını, ya da kurumuş at gübresinin bunun içine karıştığını düşünün. Bu şekilde tiksintiniz daha da artacaktır.

Neden Bırakmak İstiyorlar?

- 1) Sağlığımı önem verdiğim için
- 2) Kendimde olumlu değişimler yapmak için
- 3) Damarlarımdaki daralmaya engel olmak için
- 4) Soluk soluğa kalmamak için
- 5) Kansere olmamak için
- 6) Kalp krizi geçirmemek için
- 7) Nefesimin kötü kokmaması için
- 8) Üstümün başımın kötü kokmaması için
- 9) Çevremdekilerin sağlığını korumak için

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- 10) Çevremi rahatsız etmemek için
- 11) Kendime olan saygımı artırmak için
- 12) İlkel bir davranıştan kurtulmak için
- 13) Öz güvenimi kazanabilmek için
- 14) Çocuklarıma iyi örnek olmak için
- 15) Torunlarıma iyi örnek olmak için
- 16) Öğrencilerime iyi örnek olmak için
- 17) Çocuğumun hatırını kırmamak için
- 18) Paramı israf etmemek için
- 19) Eşime daha fazla işkence çekirtmemek için
- 20) Rahat yürümek için
- 21) Rahat uyumak için
- 22) Rahat merdiven çıkmak için
- 23) Sigara sağlığını ciddi şekilde tehdit ettiği için
- 24) Doktoruma giderken utanmamak için
- 25) İnsanlarla rahatça öpüşebilmek için
- 26) Hızlı yaşlanmamı durdurmak için
- 27) Özgür olmak için
- 28) Daha kolay nefes almak için
- 29) Yemeklerden daha fazla tat almak için
- 30) Daha iyi koku almak için
- 31) Daha fazla zehir solumamak için
- 32) Kendimle gurur duymak için
- 33) Kendime olan güvenimin artması için
- 34) Kendimin daha değerli olduğunu görmek
- 35) Kamuya açık yerlerde, sigara içmeyenlerin arasında utanıp sıkılmamak için
- 36) Temiz bir boğaz ve burun ile nefes almak için
- 37) Kendime yakıştıramıyorum
- 38) Sigara içmeyi hiç akıllıca bulmadığım için
- 39) Sigaradan tiksindiğim için
- 40) Sigara denen bu zararlıya yenilmemek için
- 41) Sigara tarafından daha fazla kandırılmamak için
- 42) Kendimi kurbanlık koyun gibi görmemek için
- 43) Doğacak bebeğim için
- 44) Baba olmanın sorumluluğu için
- 45) Sigaraya daha fazla köle olmamak için
- 46) Sigaradan nefret ettiğim için
- 47) Modern bir insana hiç yakıştıramadığım için
- 48) Çevremi şikayetlerinden kurtulmak için
- 49) Enerji kapasitemi kaybetmemek için
- 50) Kendi kendimin efendisi olmak için
- 51) Kaliteli yaşamayı tercih ettiğim için
- 52) ve sizin daha özel sebepleriniz

"AMA BEN SİGARA İÇMEYİ SEVİYORUM"

Bu cümle sigara tiryakileri tarafından sıklıkla söylenir. Sigara içmeyenler ise bu kadar zararlı bir şeye olan bu düşkünlüğe inanamazlar. Aslında tiryakiler yalan söylerler, yalan söylediklerini kendileri de fark etmezler. Onlar sadece sigara içmeyi sevdiklerine inanırlar. Eğer beyinleri devreye girmeden sadece vücutları konuşsaydı mutlaka bambaşka şeyler söylerdi.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Sigara içenler kendilerini sigarasız düşünemezler, bu onlar için vazgeçilmezdir, içmediklerinde elleri boş kalır. Pek çoğu bu korkunç maddeyi "en iyi arkadaşım" diye adlandırır, üstelik bu en iyi arkadaşın kendilerini yavaş yavaş öldürdüğünü bile bile. Ama gene de en geçerli sigara içme sebebi ona karşı olan "sevgidir".

Aslında, onları sigaraya bağımlı yapan şey tam olarak fiziksel değildir. Eğer öyle olsaydı, sigarayı ilk içtiğimizde hoşumuza giderdi. Kaç insan hayatında içtiği ilk sigaradan zevk almıştır? Ya da ilk sigarayı içer içmez günde iki paket sigara içen bir tiryaki haline gelmiştir? Eğer insana öyle mükemmel bir keyif verseydi herhalde bunlar gerçekleşirdi. Ama hiç kimse, ilk sigarasını içtiğinde zevkten dört köşe olduğunu söyleyemez.

Aksine ilk sigara içimi, çok keyifsiz, acıklı, çoğunlukla mide bulantısıyla sonuçlanan kötü bir tecrübedir. Herkes ilk deneyimini şöyle anlatır: Boğazım yandı ve öksürmeye başladım. Midem bulanmaya başladı ve saatlerce başım döndü. Dişimi fırçalasam da ağızımdaki o iğrenç tat geçmedi". "Bir daha hiç sigara içmemeye karar verdim. Ama arkadaşlarım içiyordu ve ben de içmeliydim..."

Peki bu kötü ilk tecrübeden sonra, sigara içmeye devam edilmesinin sebebi nedir? Bunun genel olarak üç sebebi vardır, birinci ve en yaygın olanı, bizi yaşımızdan daha büyük ve daha olgun gösterdiğine inanmamızdır. Eğer bir yetişkin gibi sigara içersek, bir yetişkin gibi görüneceğimizi düşünürüz. Aslında bu doğrudur ama sadece yaşlılarımız ve bizden daha küçük çocuklar arasında. Gerçek yetişkinler, sigara içen ergenlik çağında bir çocuk görünce, onun sigaraya ne kadar erken başladığını düşünüp, üzülmürlər.

İkinci sebep, sigara içenlerin daha cazibeli göründüğümüz yanılgısıdır. Büyüme çağındaki çocuklar genellikle ünlü artistlerden etkilenir ve kendi imajlarını onlara bakarak çizerler. Liz Taylor, James Dean, John Wayne, Humphrey Bogart, Suzan Avcı, Neriman Köksal, Ayhan Işık, Fikret Hakan gibi sigara içmeye çalışır pek çok genç, bilinçli olarak ya da bilinçsizce. Her gencin kendine seçtiği bir model vardır. Bahsettiğimiz bu oyuncular, filmlerin en önemli sahnelerinde hep sigara içerlerdi. Üstelik John Wayne bir Amerikan sigarasının reklamında bile oynamıştı. Ayrıca hep en seksi diye tanımlanan aktrisler sigarayla poz vermişlerdir.

Üçüncü yaygın sebep ise arkadaşlardır. Eğer arkadaş grubunuzdaki herkes sigara içiyorsa ve siz içmiyorsanız, onlar tarafından büyük ihtimalle tuhaf karşılanırsınız. İlk gençlik döneminde, asi genç imajı çizmek her zaman eğlencelidir. Sigara asi gençlerin sembolüdür.

Ancak, oyun gibi başlayan bu korkunç alışkanlık, ilerleyen yıllarda, içen kişiyi nikotin bağımlısı ve etrafına dayanılmaz kötü kokular yayarak dolaşan birisi haline getirecektir.

Bugün sigaranın zararları bilindiği halde, sigaraya başlayan veya onu bırakamayan insan sayısı da ne yazık ki hiç de az değil. Ateşin sönmesini engellemek için kimyasal bir uygulamadan geçirilmiş bir kağıda sarılı zehirli bitki, tohum ve maddelerden çıkan zehirli bir dumanı içimize çekerek hem kendimizin hem de çevremizdekilerin sağlığını bozmamızın sebebi ancak, bu iğrenç maddenin arkasındaki maddi kazanç odakları olabilir. Hâlâ bu odaklar, insanları kendilerini öldürmeleri için motive edebilmekte ve biz de hâlâ bunların bizim hayatımız üzerinden para kazanmalarına izin vermekteyiz.

Yaptığımız şeyin farkında mıyız? Ne yazık ki değiliz. Neden sigara içtiğimizi bile sorgulamıyoruz. Bütün söyleyebildiğimiz, nikotin bağımlısı olduğumuz ve onu bırakmamızın zor olduğu...

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Bu sizce yeterli mi? Yıllarca nikotin almadan yaşadığımızı unutuyor muyuz? Tüm gelişimimizi, sağlıklı, güzel kokarak geçirdiğimiz günlerimizi nikotin olmadan yaşıyoruz oysa... Kendimiz o kadar kandırıyoruz ki, sigara içmeden geçirdiğimiz yılları silip atıyoruz sanki.

Bazen sigarayı yıllarca bırakan kişiler, o kadar yıldan sonra, birdenbire bıraktıkları günkü kadar sigara tüketimine başlayabiliyorlar. Bunun sebebi sadece nikotin bağımlılığı olabilir mi?

Sigaraya bağımlılığı yapan şey nedir? Başta bahsedilen üç sebepten başka bir şey değildir. Çünkü, sigara içerken hâlâ olgun, cazibeli ve farklı göründüğümüzü düşünüyoruz. Ötesini de düşünmüyoruz. Rol yapıyoruz.

Peki ne yapacaksınız? Sizi sigara içmeye iten sebepleri tekrar düşüneceksiniz. Hem de bir yada iki kez değil defalarca, binlerce kere. Çünkü yıllardır, bu sebepler sizi binlerce sigara içmeniz için şartladı. Her sigara vücudunuzun acı çekmesine sebep oldu. Sigara içmek acı verir, siz bunu hissedemeyecek kadar körelmiş olsanız da.

Bazen bir kişinin fikir değiştirmesi bir anda olur. Bazen daha uzun sürer. Kimileri sigarayı birdenbire bırakır, kimileri yavaş yavaş. Bu beyninizdeki şartlanmanın dozuna bağlıdır. Şartlanmayı yok ederseniz, sigara içmeniz için bir sebep kalmaz.

Unutmayın, sigarayı bırakmakla, sigara içme sebepleriniz yok etmek aynı şeyler değildir. Sigarayı bırakabilirsiniz ama eğer konuyu beyninizden silmezseniz yukarıdaki örnekteki gibi yıllar sonra hiç bırakmamış gibi başlayabilirsiniz.

Ne kadar sigarayı sevdiğinizi söylemeniz de, kendinizi kandırmayın. Belki geçmişte değiştiremeyebiliriz ama sağlıklı bir yarına kavuşabiliriz.

"EĞER SİGARAYI BIRAKIRSAM ÖLÜRÜM"

Sigara tiryakilerinin çok sık söylediği çok acıklı bir cümledir bu...

Bu yaklaşımdan kurtulmak için yapmanız gereken şey, kendinize şu soruyu sormaktır "sigara içtiğiniz için kendinizle gurur duyuyor musunuz?" Çoğunlukla, kişiler sigara içmekten dolayı gurur duymazlar ama sigaraya başlama nedenleri olan kendi kararlarını verme ve bağımsız olma isteklerini tatmin ederler. Bu yaptığınızın doğru olduğunuz, siz de dahil olmak üzere kimse söyleyemez. İşte bu yüzden, sigara bırakma isteğinin sizin içinizden gelmesi gerekir, başka kimse buna müdahale edemez.

Aslında, gerçekleri göze alarak, söylemeniz gereken "sigarayı bırakırsam ölürüm", değil, "sigarayı bırakmazsam ölürüm" olmalıdır. Bu yanlış söylemin altında yatan aslında "kendimi yanımda arkadaşım sigara olmadan düşünemiyorum. Onsuz rahatlayamam. Onsuz hiçbir şeyi başaramam. Yaşamak için ona ihtiyacım var" düşünceleridir. Aslında bu düşünceler size değil, bağımlılığınıza aittir. Sigara bağımlılarının çoğu, sigarayı bırakmayı denemiştir ve kendilerini bedenlen ve ruhen çok kötü hissetmişlerdir. Evet, bazen zor olabilir, bazen kendinizi ölü gibi hissedebilirsiniz. **Sigarayı bıraktığınız için asla ölmez aksine hayata yeniden başlarsınız.** İlk birkaç gün içinde tüm kötü hisleriniz yok olacak, canınız bir daha sigara istemeyecek ve hayatınızın sonuna kadar, sigara içmeden, sağlıklı bir ömür süreceksiniz. Unutmayın.

SİGARANIN İÇİNDEKİ ZEHİRLİ MADDELER

SİGARADA KAÇ ZEHİR VAR?

Sigarada bulunan zehirlerden birkaçı:

Polonyum - 210 (kanserojen),
Radon (radyosyon),
Metanol (füzeyakıtı),
Toluen (tiner),
Kadmiyum (akü metali),
Bütan (tüpgaz),
DDT (böcek öldürücü),
Hidrojen Siyanür (gaz odaları zehiri),
Aseton (oje sökücü),
Naftalin (güve kovucu),
Hidrojen Siyanür (gaz odaları zehiri),
Arsenik (fare zehiri),
Amonyak (tuvalet temizleyicisi) ,
Karbon (eksoz Monoksit gazı),
Nikotin
ve 3.885 toksik madde.

Sonuç olarak ciğerlerimizde oluşan Katran (asfalt).

SİGARANIN ZARARLARI

- **Sigaranın İçinde Neler Var?**
- **Sigaranın Vücuda Verdiği Zararlar**
- **Sigaranın Psikolojik Etkileri**

SİGARANIN İÇİNDE NELER VAR?

Sigaranın içinde ortalama 44 adet zehirli madde vardır. Bunlar kanserojen maddelerdir ve en tehlikelileri arsenik, benzin, kadmiyum, hidrojen siyanid, toluene, amonyak ve propilen glikoldür. Örneğin; siyanid kesinlikle öldürücü bir zehirdir.

SİGARA İÇMENİN VÜCUDA ETKİLERİ

Artık herkes sigaranın ne kadar ne kadar zararlı olduğunu biliyor. Tütünün kanserojen olduğunu duymayan, bilmeyen kalmadı. Ancak, sigaranın zararları bununla bitmiyor, her türlü kalp ve akciğer hastalığına yol açıyor, damar tıkanıklığı felce kadar götürebiliyor.



İlk nefes ... ve sonrası

Sigara içtiğiniz anda, vücudunuz etkilenmeye başlar. Nabzınız yükselir, daha hızlı nefes alıp vermeye başlarsınız. Kan dolaşımınız yavaşlar. Sigara içinde yaklaşık 3.700 zehirli madde barındıran bir karışımdır. Bunların büyük bir bölümü kanserojendir. En zararlıları da karbon monoksit, hidrojen siyanid ve amonyaktır ve bu zehirli kimyasal

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

maddeler, bir nefes sigarayla kan dolaşımınıza karışır. Bunun sonucunda, astım, ciğer yangısı, göğüs ağrıları başlar. Daha sık nezle, grip ve soğuk algınlığı geçirmeye başlarsınız.

Her on üç saniyede bir kişi, sigaraya bağlı bir hastalıktan hayatını kaybetmektedir. **Her yıl dünyada 2.500.000 milyon kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Bu ölümlerin başlıca sebebi akciğer kanseridir, ikinci önemli sebep kalp hastalıkları ve diğer kanser türleridir.**

İnsan vücudunda, hiçbir bölüm yoktur ki; sigarada bulunan kimyasal maddelerden etkilenmesin. Bu bölümde, vücudunuzda kısa bir tur yapacağız ve vücudunuzun ne halde olduğunu size göstereceğiz:

Baş ve Yüz

Bir sigara bağımlısı olarak, ağız kanserine yakalanma riskiniz çok yüksek. Ayrıca tütün duman diş eti hastalıklarına yol açar, diş çürümesine ve nefesinizin kötü kokmasına sebep olur. Bunların yanı sıra sigara bağımlılarında kronik baş ağrılarında rastlanır. Beyne giden oksijende azalma olur bu da beyin damarlarının daralmasında neden olur. Bu durum kişiyi felce kadar götürür.

Akciğer ve Bronşlar

Soluk borunuzdan ve bronşlarınızdan geçen duman göğsünüze iner. Sigara dumanındaki hidrojen siyanid, bronşlarınızın çeperini yakar ve kronik öksürük ortaya çıkar. Bronşlar zayıfladıkça, bu bölgede pek çok hastalık oluşur. Akciğer salgılarında azalma olur ve bu da kronik öksürüklere yol açar. Sigara içenler, içmeyenlere on kat daha fazla akciğer kanseri olma riski taşırlar.

Kalp

Sigaranın kalbe verdiği zararlar tek kelimeyle yıkıcıdır. Nikotin kan basıncını yükseltir ve kanın daha çabuk pıhtılaşmasına sebep olur. Sigarada bulunan karbon monoksitin kandaki oksijeni yok etmesiyle damarlarda kolesterol depolanır ve bu da kalp krizi riskini artırır. Bunun yanı sıra, kan dolaşımı bozukluklarına bağlı olarak, felç, parmaklarda kangren ve iktidarsızlık, sigara içenlerde çok sıklıkla görülen hastalıklardır.

Organlar

Sigaranın sindirim sistemine pek çok kötü etkisi bulunmaktadır. Sigara tüketimine bağlı olarak, midede asit salgılanması artar, mide yanmaları ve ülser başlar. Sigara bağımlılarında pankreas kanseri çok sıklıkla ortaya çıkar, büyük ölçüde ölümle sonuçlanır. Sigaranın ihtiva ettiği kanserojen maddeler, idrarla dışarı atılır ancak bu maddelerin vücuttaki varlığı mesane kanserine yol açar. Sigara yüzünden oluşan yüksek kan basıncı ise böbreklere büyük zarar verir.

Sonuçlar

Sigaranın sağlık üzerindeki kötü etkileri araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu araştırmalar göre, sigara tiryakisi erkeklerin %40'ı henüz emeklilik yaşına gelmeden hayatını kaybetmektedir. Bu oran sigara kullanmayanlarda %18'dir. Sigara kullanan kadınlarda ise rahim kanseri riski çoğalmaktadır, hamile kadınların sigara içmesi ise sakat ve ölü doğumlarla sonuçlanmaktadır.

Tüm bunlara rağmen, sigarayı bıraktığınız anda vücut kendi kendini tamir etmeye başlar. On yıl içinde vücut hiç sigara içmemiş gibi olur. Ancak, sigarayı bırakmak için kanser ya da kalp hastası olmayı

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

beklerseniz, vücudunuzun kendini tamir etmesi için pek fazla vakti olamayacaktır. Ne yazık ki, **bu hastalıklar çoğunlukla öldürücüdür. Sigarayı bırakmanız için daha iyi bir sebep olamaz. Ne Dersiniz?**

SİGARANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Sigara tiryakileri sigara içme isteklerini genellikle şöyle açıklar:

- Gergin olduğum zaman içiyorum.
- Dikkatimi toplamak için içiyorum.
- Canım sıkkın olduğu zaman içiyorum.
- Üzgün olduğum zaman içiyorum.
- Sinirli olduğum zaman yatışmak için içiyorum.

Yalnızca bir sigara bu kadar çok şey verebilir mi? Bu sorunun cevabı sigaranın barındırdığı kimyasal maddelerin psikolojik etkilerinde yatıyor.

Nikotin - Güçlü Bir Uyarıcı

Sigara bağımlılarını kendisine bağlayan nikotin; kokain yada amfitemin kadar güçlü ve onlara benzer bir uyarıcıdır. Tiryakiye sürekli sigara içme isteği veren şey de odur. Nikotin sigara içen kişiyi uyarır, kalp çarpıntısına, yüksek tansiyona, kişinin nefes alıp verişinin hızlanmasına sebep olur. Ne yazık ki, bu etkiler yirmi dakika içinde kaybolur ve tiryaki bir sigara daha yakar.

Karbon Monoksit ve diğer Sakinleştiriciler

Hem sigara dumanında hem de alkolde bazı sakinleştirici maddeler bulunmaktadır. Sigarada bulunan karbon monoksit, kişiyi sersemleştirir. Bu kimyasal maddeler, kısa bir süre için gerilimi, kızgınlığı ve diğer güçlü hisleri bastırır.

Diğer Psikolojik Etkiler

Pek çok sigara bağımlısı için, sigara içmek törensel bir şeydir, kişi işini bırakır, paketten bir sigara alır, onu yakar, dumanı içine çeker ve dışarı verir, kendisini rahatlattığını düşünür. Ayrıca sigaranın yanında bağımlılar genellikle, kahve, çay yada alkol alırlar. Bu öyle bir zevk haline dönüşür ki, kişi için sigarayı bırakmak imkansızlaşır.

Bağımlılığın Gücü

Eninde sonunda, sigara kullanan herkes, nikotin ihtiyacı duymaya başlar. Nikotin güçlü bir uyuşturucudur ve mutlaka bağımlılık yapacaktır. Nikotine bağlanan bir vücut, beyne sürekli nikotin istiyorum mesajı yollayacaktır ve bağımlı kişi sigara üstüne sigara yakacaktır.

Bilmek Güçlenmektir

Sigara yakmanızı sağlayan şeyleri ve sigara içtikten sonra hissettiklerini gözden geçirin. Bu hisleri tanımlamanız sigarayı bırakmaya karar verirken size yardımcı olacaktır.

PASİF İÇİCİLİK

PASİF İÇİCİLİK, AKTİF ZARAR GÖRME

Sigara dumanının zararları saymakla bitmez ve sadece sigara içenler için değil içmeyenler için de çok zararlıdır. Sigara, puro ya da pipo içen bir kişinin yanında duran kişi hem yanan tütünün hem de sigara içen kişinin dışarı verdiği dumanı solur ve oldukça büyük bir zarar görür.

Her yıl binlerce pasif içici, sigara dumanı verdiği zararlardan dolayı hastalanarak, hayatını kaybetmektedir.

Zehirli Duman

Pasif içiciler, sigara içen kişilerin yanında durarak 3.700 çeşit kimyasal gazdan zarar görmektedirler. Bunların büyük bir kısmı zehirlidir, geriye kalan kısmı da kanserojen benzopyrene ve formaldehide gazlarıdır.

Sigara dumanına ne kadar çok maruz kalırsanız, kalp krizi geçirme ve akciğer kanseri olma riskiniz o oranda artar.

Risk Altındaki Bebekler ve Çocuklar

Ne yazık ki, çocuklar için risk çok daha ciddidir. Çünkü, akciğerleri henüz gelişmektedir ve onlar yetişkinlerden daha fazla ve hızlı nefes alıp veririler. Sigara dumanına maruz bırakılarak, pasif içici durumuna düşürülen çocuklarda, kulak ve boğaz enfeksiyonları, bronşit ve zatürree sıklıkla görülen hastalıklardır.

HAMİLELİK ve SİGARA

HAMİLELİKTE SİGARA KULLANIMI

Sigarayı bırakmak için sebepler saymakla bitmez. Eğer bir bebek istiyorsanız ya da hamileyseniz, sigarayı bırakmak için daha önemli bir sebep olamaz. Doğacak bebeğin sağlığı sizin için her şeyden önemli olmalıdır. Şu gerçekleri asla unutmayın:

Sigara ve Bebeğin Kilosu

Hamileyseniz ve sigara içiyorsanız, henüz doğmamış bebeğinize de sigara içiriyorsunuz demektir! Sigara içen annelerin bebekleri, içmeyen annelerin bebeklerine göre daha zayıf doğmaktadır. Eğer, hamilelik sırasında çok sigara içerseniz (bir paketten fazla), bebeğinizin kilosu daha da düşük olacaktır. Daha da kötüsü, nikotin bebeğinizin gelişimi için çok gerekli olan oksijeni yok edecektir. Bebeğin gelişimi tehlikeye girecektir. Sigara içen bir annenin zayıf ama önemli bir sağlık problemi olmayan bir bebek dünyaya getirdiğini düşünelim. Doğumdan sonra, bebek kilo alacaktır ama yedi yaşına geldiğinde, yaşlılarından çok daha zayıf, daha kısa boylu olacaktır. Zekasının düşük olma ihtimali de çok yüksektir. Okula başladığı zaman, sigara içmeyen annelerin çocukları daha çabuk okuma-yazma söküp daha başarılı olurken, bu zavallı çocuk annesinin sigara içmesi yüzünden her konuda yaşlılarından daha geri kalacaktır.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Sigara ve Bebek Ölümleri

İstatistiklere göre, sigara içen annelerin düşük yapma ve ölü doğum yapma oranı içmeyenler göre %50 daha fazladır. Ayrıca, sigara içenlerin bebekleri 21/2 oranında aniden ölüm riski taşır. Eğer hamile olmadan önce sigarayı bırakırsanız, tüm bu riskler dört ay içinde yok olacaktır.

Sigara ve Sağlınız

Anne olmak çok zor bir iştir. Çok sorumluluk gerektirir. Her anlamda sağlınız iyi olması gereklidir. Sigara içen insanlar, içmeyenlerden daha çok hastalanır, hemen hemen hepsinde ciddi sağlık sorunları çıkar ortaya. Dünyada, her yıl akciğer kanserinden ölen sigara tiryakisi kadın sayısı 30.000'dir. Sigarayı hemen bırakırsanız, çocuklarınızla geçireceğiniz yılları arttırmış olacaksınız unutmayın.

Sigara ve Aile Sağlığı

Sigara dumanı, pasif içiciler için de en az aktif içiciler kadar zararlıdır. Bu durum, çocuklar için daha da endişe vericidir. Onların bünyesi daha zayıftır ve henüz gelişme çağında oldukları için, oksijene, temiz havaya olan ihtiyaçları yetişkinlerinden daha fazladır. Lütfen, çocuklarınızın yanında sigara içmeyin. Onları kendi ellerinizle zehirlemeyin.

Sigarayı Bırakarak Kazanacaklarınız

Siz sigarayı bırakınca, bebeğinizin kazanacakları sizin için yeterli değil mi? Onun sağlıklı doğması, sağlıklı büyümesi anne-baba için büyük bir hazinedir. Evinizde sigara tüketimi sona erdikten sonra, çok kısa bir süre içinde hem siz hem de tüm aileniz daha temiz ve sağlıklı bir ortamda yaşamaya başlayacaksınız. Kısa sürede, hiç sigara içmeyenler gibi sağlığınıza kavuşacaksınız.

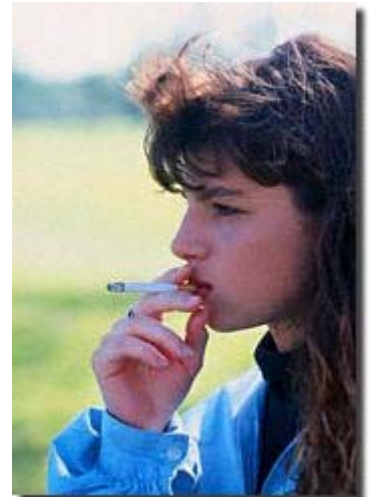
Sigara bırakmak çok kolay bir değildir, ama asla imkansız değildir. Kendinize bırakmak için bir tarih ve bir yol belirleyin. Aileniz için yapabileceğiniz daha iyi bir şey olamaz.

SİGARA ve GENÇLİK

SİGARANIN GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sigaranın gençler üzerinde kısa vadede yaptığı etkiler, genellikle solunum yollarında yoğunlaşmaktadır. Ergenlik çağındaki sigara bağımlılarında ortaya çıkan nefes darlığı önemli bir problemdir.

Ayrıca, sigara diğer uyuşturuculara bir basamak olmaktadır. Sigara kullanan gençlerin büyük bir kısmı içki de içmeye başlamaktadırlar. Sigara içmeyen gençlere göre sekiz kat daha fazla uyuşturucu kullanma riski taşımaktadırlar. Sigara içen gençlerde davranış bozukluğu da görülmektedir, bunlar; kavgacılık, belli bir çeteye girme yada dikkatsiz ve tedbirsiz cinsel ilişkiler olarak ortaya çıkmaktadır. Sigaraya alışan gençler, başka bir uyuşturucu kullanmasa bile, sigara bağımlısı yetişkinler haline gelmekte ve sağlıklarını tehdit eden kimyasal maddelere bir ömür boyu maruz kalmaktadırlar.



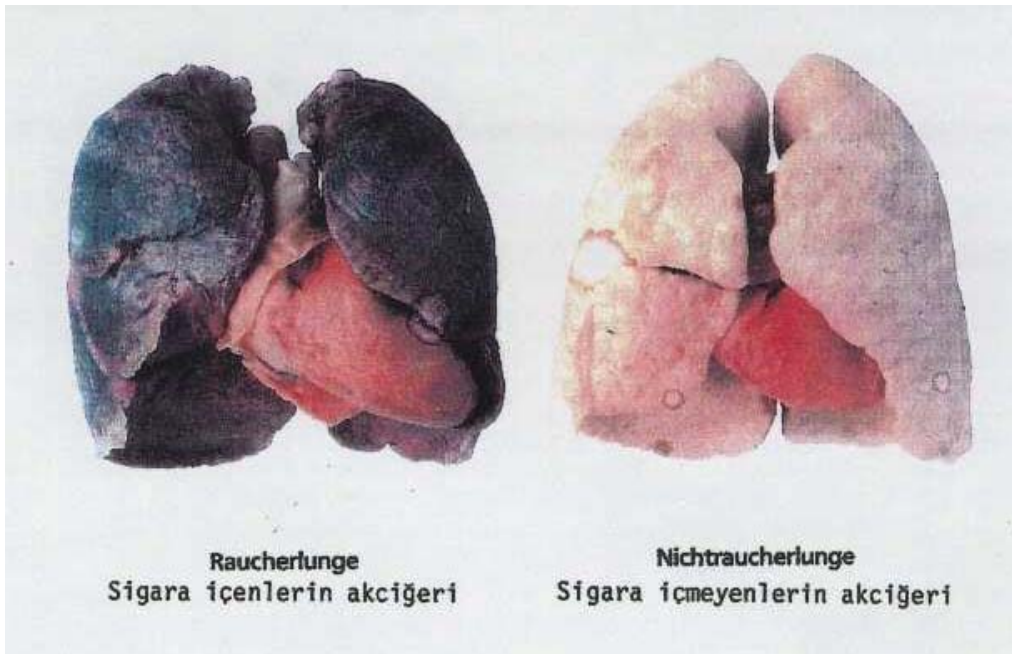
Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Sigara içen kişilerin akciğerleri görevlerini tam olarak yapamazlar. Sigaraya ne kadar erken başlanırsa, akciğerler o kadar çabuk fonksiyon kaybına uğrayacaktır, akciğer kanseri riski de aynı oranda artacaktır. Kişi sigara içmeye ne kadar devam ederse, kansere yakalanma riski o kadar artar.

Yetişkinlerde sigara kullanımı, kalp hastalıklarına ve felce yol açmaktadır ama bu durum gençlerde zaman zaman görülmemektedir.

Sigara enerjisinin ve sağlığının zirvesinde olan bir genç insanın fiziksel kondisyonunu giderek düşürecektir. Spor yapan bir genç, nefes nefese kalıp, giderek hareketsizleşecektir.

BAĞIMLILIĞINIZI GÖZDEN GEÇİRİN



Sigara Tiryakilerinin En Çok Duyduğu Cümleler Ve Sorular Ve Verdikleri Cevaplar:

Hiç sigara içip de aşağıdaki soruları ya da uyarıları duymayan var mıdır?

- “Eğer sigarayı bırakırsan daha iyi tat alırsın”

Belki olabilir. Ama ben gene de tat alabiliyorum. Ayrıca lokantalarda her tabaktan sonra sigara içenlere bakılırsa tek tat alabilen ben değilim.

- “Sabah kalkar kalkmaz sigara içme”

İyi de niye? En güzel sigara ilk sigaradır. İçmezsem uyanamıyorum.

- “Sigara çok pahalı, parayı ona vereceğine biriktirsene”

Hayatta bir bu zevkim var? Başka ne yapıyorum ki? Bana zevk veren bir şeye niye para harcamayacaktım?

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- “Sigara sağlığın için çok zararlı”

Ben o kadar uzun zamandır içmiyorum ki, risk yaşanınca çıkar ortaya. Ayrıca sağlığa zararlı bir sürü şey var. Hayat nasıl olsa bitecek.

- “Çok kötü bir alışkanlık”

Sigara içmeyen birine öyle geliyor olabilir. Ama bana göre çok güzel bir alışkanlık.

- “Çok fazla sigara içiyorsun”

Ne var yani? Bir sürü aşırı yemek yiyen, çok fazla alkol alan ya da çok konuşan insan var. Ben onlara bir şey diyor muyum?

Bunları okuduktan sonra, mutlaka yüzünüzde bir gülümseme oluşmuştur. Hepsi de çok iyi bildiğiniz ve sıklıkla karşılaştığınız cümleler hatta duymaktan en nefret ettiğiniz cümleler. Hepsine artık düşünmeden cevap veriyorsunuz, bir kulağınızdan giriyor ötekinden çıkıyor. Biz size başka şeyler soracağız:

- Gece yarısı sigaranız bitip hiç açık bakkal aradınız mı? Bunu yaparken kendinize hiç kızdınız mı?
- Sigaranız bitince, kül tablasından sönük bir izmarit alıp tekrar yaktınız mı? Tadı nasıldı?
- Kaç kere daha günün yarısı geçmeden ikinci paketi açtığınızı fark ettiniz?
- Sigarayı bırakırsanız, hani o sigara içemediğiniz zamanlarda geçirdiğiniz korkunç krizleri özleyecek misiniz?
- Sigara için harcadığınız ve zaman zaman alt alta yazıp topladığınızda gördüğünüz rakam sizi rahatsız etti mi?
- Sigara filtresi yandığında çıkan kokuyu hiç duydunuz mu? Bırakınca özleyecek misiniz?
- Hiç araba kullanırken, sigaranızın közü üstünüze ya da uzanamadığınız bir yere düştü mü? Bir taraftan araba kullanırken, diğer taraftan onu aramak ne zevkliydi değil mi? Sonra onu bulunca, koru parmaklarınızda hissetmek... Ama gene de sigarayı dudaklarınızdan ayırmamak...
- Hiç artık hafif sigara içeyim diyip de, bu da ne hafifmiş diyip, filtreyi kırdınız mı?
- Dudağınıza yapışan bir sigarayı çektiğinizde, kalkan derinin verdiği acıyı tattınız mı?
- Gece iki paket sigara içip, sabah uyandığınızda ağzınızda nasıl bir tat hissettiniz? Dış macununun tadını alamadığınız hiç oldu mu?
- İki kat merdiven çıkıp, kalbinizin atışlarını duydunuz mu? Ciğerleriniz sızladı mı?
- Gülerken öksürük krizi geçirdiniz mi?
- Temiz havada nefes alamadığınızı hissettiniz mi?
- Bu yaşadıklarınıza ne güzeldi diyebiliyor musunuz? Peki sigarayı bırakırsanız, “ah ne hoş hatıralar keşke geri dönsem diye düşünecek misiniz?”

KENDİNİZİ KANDIRMAYIN!

Sigarayı bırakmaya karar verirken, şunları göz önüne alın:

- Hayatınız boyunca pek çok problemle karşılaştınız ve bunları kendi iradenizle çözdünüz.
- Her gün pek çok şeye göğüs geriyorsunuz ve başarıyorsunuz.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- Kendi kararlarınızı kendiniz veriyorsunuz, amaçlarınızı kendiniz belirliyorsunuz. Sigaraya da kendiniz başladınız, unuttunuz mu?
- Sizin zayıf karakterli bir insan değilsiniz. Eğer öyle olsaydı, geçmişteki pek çok olaya dayanamazdınız. Sigarayı da işte böyle bırakabilirsiniz.
- Hayatınız boyunca pek çok insana yardım ettiniz, destek oldunuz. Arkadaşlarınız hep size güvendi. Siz sorumluluk sahibi bir insansınız.
- Sigara içmek yada içmemek tamamen sizin kendi seçiminiz. Eğer gerçekten istemiyorsanız, başaramazsınız.
- İlk seferde başaramadınız diyelim, ne olacak, bir daha denersiniz.

Belki çok sigara içtiğiniz bir gecenin ardından sabah hasta kalktınız ve bir daha sigara içmemeye karar verdiniz. Ama öğlene doğru kendinizi iyi hissedip yeniden başladınız. Akşam yemeğine kadarsa bir paket sigara içtiniz ve sabah verdiğiniz kararı tamamen unuttunuz. Kendi kendinize asla bırakamayacağınızı söylüyorsunuz. Kesinlikle dürüst davranmıyorsunuz, çünkü yapabileceğinizi biliyorsunuz. **UNUTMAYIN! YAPABİLİRSİNİZ!**

SİGARAYI BIRAKIN

- **Sigarayı bırakmak mı istiyorsunuz?**
- **Sigarayı bırakmak için yirmi adım**
- **Kilo almadan sigarayı bırakın**
- **Sigarayı sevdiğiniz halde bırakabilirsiniz**
- **Etrafınızdaki herkes sigara içerken siz bırakabilirsiniz**
- **Sigarayı asla bırakmamanın beş yolu**

SİGARAYI BIRAKMAK MI İSTİYORSUNUZ?

Bırakmak için çok sebebiniz var... ve bırakmak için çok ciddi sebepleriniz var:

İnternet'te sigarayı bırakırken yalnızsınız!

Sigarayı bırakma kararıyla tüm hayatınız değişecek. Sigarayı bırakmak kolay olmayacak. Pek çok kişi başarmak için desteğe ve motivasyona ihtiyaç duymakta. Ama bırakabilirsiniz. Her gün binlerce sigara tiryakisi sigarayı bırakıyor. Başaranlar insanlarda en az sizin kadar tiryaki.

Araştırmalara göre sigara tiryakilerinin %70'i sigarayı bırakmak istiyor. Bırakmak isteyenlere için öneriler:

1. Bir doktora başvurarak yardım istebilirsiniz.
2. Sigara karşıtı sivil toplum kuruluşlarına başvurabilir ve yardım alabilirsiniz.

Sigarayla Savaşanlar Derneği: <http://www.ssv.org.tr>

e-mail: ssv@ssv.org.tr

Tel: 0 216 216 26 24 (İstanbul-Merkez)

3. Kesin kararlı iseniz kendi iradenizle başarabilirsiniz. Bunun için bazı öneriler:

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- a. Başkalarıyla sigara alışkanlığınız hakkında konuşun. Sigara içmeyenlerin içenlere nasıl tepki gösterdiklerini araştırın. Sigara içmenin kötü yönlerini değerlendirin.
- b. Sigarayı bırakma konusunda bilgi toplayın. Bunun en iyi yolu, sigarayı bırakmış kişilerle konuşmaktır. Nasıl başardıklarını sorun. Canınız sigara istediğinde, yakmadan önce bir dakika bekleyin. Kendinize, gerçekten isteyip, istemediğinizi sorun.
- c. Sigara bağımlılığınızı azaltın. (sürekli değişik markalar için, yarım içip söndürün, daha az katranlı sigaraları tercih edin)
- d. Kendinize mutlaka yeni bir faaliyet bulun. Spora başlayın, yeni bir şey öğrenin. Sigarayı aklınızdan çıkaracak ya da içmenizi engelleyecek bir uğraş edinin.
- e. Bırakmaya karar verin ancak tarihine karar vermeyin.
- f. İttiğiniz sigara miktarını her gün biraz daha azaltın. Kesinlikle kartonla sigara almayı bırakın. Dişlerinizi eskisinden daha sık fırçalayın. Sigarayı bırakmak isteme nedenlerinizi yazın. Her hafta yeni bir marka için. Sigara içme isteğinizi erteleyin. Ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım alın.
- g. Bırakmak için bir gün belirleyin.
- h. Kendi kendinizle sigarayı bırakmak üzere bir kontrat yapın. Gittiğiniz her yerde sigara içilmeyen bölümde oturun. Alkol almayın. Mutlaka egzersiz yapın.
- i. 24 saat boyunca hiç sigara içmeyin.
- j. Yürüyüş yapın, jimnastik yapın, futbol oynayın. Dişleriniz temizletin, sık sık fırçalayın. En sevdiğiniz elbiselerinizi kuru temizlemeye yollayın ya da yıkayın. Tüm kül tablalarını temizleyin.
- k. 24 saat içmemeyi başardıktan sonra, bir hafta boyunca hiç içmemeye karar verin.
- l. Sigara ve içki içilen tüm ortamlardan uzak durun. Yediğiniz şeylerden daha iyi tat almaya başlayacaksınız bunu hissedin.
- m. Bir hafta içmemeyi başardınız, şimdi bir ay içmemeye karar verin.
- n. Düzenli olarak spor yapın. Her hafta daha önce hiç yapmadığınız bir şey yapın.
- o. İlk üç ayınızı tamamlayın.
- p. Sürekli egzersizlerinizi arttırın. Hafta sonları yürüyüş yapın. Sigaraya verdiğiniz parayı biriktirip, kendinize küçük ödüller alın, sevdiklerinize küçük sürprizler yapın.
- q. Bir yılınızı tamamlayınca kendinizi ödüllendirin. Yakınlarınızla başarınızı kutlayın.

SİGARAYI BIRAKMANIN YİRMİ KOLAY YOLU

1. Kendinize inanın ve güvenin. Sigarayı bırakabileceğinize inanın. Hayatınızda daha önce başardığınız zor işleri düşünün. Sigarayı da bırakabileceğiniz düşünün.
2. Bu listeyi okuduktan sonra, önerileri kendinize uyarlayın ve sigarayı bırakmak için kendi planınızı yapın.
3. Sigarayı bırakma sebeplerinizi ve bırakmakla kazanacaklarınızı yazın:
Örnek: daha uzun yaşamak, kendinizi daha iyi hissetmek, para biriktirmek, daha iyi kokmak. Sigara içen herkes bunun zararlarını bilir ve bırakmak ister, siz bunu yazılı hale getirin ve her gün okuyun.
4. Ailenizden ve arkadaşlarınızdan sigarayı bırakma kararınızı desteklemelerini isteyin. Size yardımcı olmalarını ama kesinlikle sizi suçlamamaları gerektiğini söyleyin. Sigarayı bıraktığınız ilk günlerde zorlanacağınızı ve size anlayış göstermelerini rica edin.
5. Sigarayı bırakmak için bir gün belirleyin. Bugünün yeni hayatınız için bir başlangıç olduğunu düşünün.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

6. Sigarayı bırakmak için bir doktora danışabilirsiniz ve onun yardım ve önerileriniz alabilirsiniz.
7. Kendinize bir egzersiz programı belirleyin. Spor yaparken sigara içmek aklına gelmeyecektir, üstelik sigara verimli egzersiz yapmanızı engelleyecektir. Spor yapmak stresinizi azaltacak ve sigaranın vücudunuz yıllarca yaptığı zararı tamir etmesine yardımcı olacaktır. Haftada 3-4 kere, 30-40 dakika spor yapın.
8. Hergün 3-5 dakika nefes egzersizi yapın. Gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan derin nefes alın, nefesinizi birkaç saniye tutun ve çok yavaş bir şekilde ağzınızdan verin. Nefes egzersizini yaparken, her seferinde daha temiz ve daha rahat nefes aldığınızı göreceksiniz.
9. Birisi size sigara ikram ederse reddedin, kullanmıyorum diyin. Bu sizin kendinize olan güveninizi artıracaktır.
10. Sigarayı tamamen bırakacağınız güne yaklaştıkça, sigara miktarını azaltın. Her gün kaç adet sigara içeceğinizi planlayın, bu rakamı her gün bir tane azaltın. Her gün başka bir marka sigara alın, bir önceki günden kalan paketi çöpe atın. Sigara paketinizi bir başkasına verin, böylece her sigara içmek istediğinizden ondan istemek zorunda kalacaksınız.
11. Pek çok sigara tiryakisi, sigarayı yavaş yavaş bırakamayacağını ancak bir seferde bırakabileceğini düşünür. Hangi metodun size daha uygun olduğuna karar verin.
12. Sigarayı bırakmayan isteyen bir arkadaşınız daha varsa bunu yapmak daha kolay olacaktır. Birbirinizi teşvik edici konuşmalar yapın.
13. Dişlerinizi temizletin ve her zaman temiz tutun.
14. Sigarayı bıraktıktan sonra kendinize bir ödül verin.
15. Çok fazla su için. Su her anlamda vücudunuz için faydalıdır. Ne yazık ki, pek çok kişi yeterince su içmez. Vücudunuzdan nikotinin ve diğer zararlı kimyasal maddelerin atılmasına yardımcı olacaktır. Sigaranın verdiği zararları düzeltecektir. Ayrıca, yemek yeme isteğinizi de azaltacaktır.
16. Sigarayı en çok ne zaman istediğinizi düşünün, canınız sıkın olduğunda, yemekten sonra, işten eve gelince, içki içerken vb. Sigara içmek yerine hoşunuza giden başka bir şey yapın.
17. Elinizdeki ve ağzınızdaki boşluk hissini gidermek için bir şey bulun, örneğin: su için, sakız çiğneyin, leblebi yiyeceğiniz vb.
18. Sigarayı bırakma konusunda düşüncelerinizi yazın. Bunu her gün okuyun.
19. Yanınızda sizin için çok önemli birisinin resmini taşıyın, bir kağıda sigarayı bırakacağıma söz veriyorum diye yazın, canınız her sigara istediğinde bu resme ve nota bakın.
20. Canınız sigara istediğinde, bir sigara yakmak yerine hislerinizi bir günlüğe yazın. Bu günlüğü her zaman yanınızda taşıyın.

Başarılar!

KİLO ALMADAN SİGARAYI BIRAKMANIN YOLLARI

Pek çok sigara tiryakisi, bu çirkin alışkanlığı bırakmamalarının sebebinin kilo alma korkusu olduğunu söylerler. Kilo almayı, sigara içmekten daha tehlikeli bulurlar! Bu kesinlikle yanlış bir düşüncedir. Günde bir paket sigaranın sağlığınıza için taşıdığı riski eğer normal kilonuzdan en az 65 kilo daha fazla olursanız taşırsınız. Birdenbire 65 kilo almak da mümkün değildir.

Genellikle sigarayı bırakanlar ilk başta birkaç kilo alırlar. Amerika’da yapılan bir araştırmaya göre, sigarayı bırakan erkeklerin %61’i, kadınların ise %51’i sigarayı bıraktıktan sonra bir-iki kilo almaktadır. Ancak sigarayı bırakanların %23’ü de kilo vermektedir.

Sigara içenler kilo almaz çünkü sigara bazı gıdalardaki faydalı maddelerin vücutta kullanılmasını engeller. Sigarayı bıraktıktan kilo almanın sebebi bu gıdalardan daha fazla faydalanılmasıdır. Nikotin, metabolizmayı da etkiler ve tiryaki daha çabuk kalori yakar.

Sigarayı bıraktıktan sonra kilo almamak için şunları yapabilirsiniz:

1. Unutun.

En iyi yaklaşım, kilo alma ihtimalini göz ardı ederek, sigarayı bırakmaktır. Belki de en fazla bir-iki kilo alırsınız ya da hiç kilo almazsınız!

2. Egzersiz yapın.

Hem sigarayı bırakmak hem de hayat tarzınızda değişiklik yapmak zordur. Gene de sigarayı bırakmadan önce spora başlamak ve bıraktığınız dönemde buna devam etmek çok faydalı olacaktır. Spor yapmak, hem kilo almanızı engelleyecektir hem de sigarayı unutmanıza yardımcı olacaktır. Deneyin, göreceksiniz.

3. Şeker tüketiminizi azaltın.

Çok sıkı bir rejim uygulamanıza gerek yok. Çok sıkı bir rejim yaparak kendinizi zorlamak yerine sadece yeme miktarınız azaltın ama her şeyi yiyin. Şekerli şeylerden uzak durun ve yediğiniz meyve miktarını arttırın. Kan şekeri miktarınız düzelecektir ve canınız daha az şeker isteyecektir.

4. Yeme alışkanlığınızı değiştirin.

- a. Daha küçük porsiyonlarda yemek yiyin. (örneğin, daha küçük tabaklar kullanın)
- b. Daha yavaş yemek yiyin, sofrada yemeğini en son bitiren siz olun.
- c. Her lokmadan sonra çatalınızı bırakın.
- d. Daha büyük bir su bardağı kullanın, her lokmadan sonra bir yudum su için.
- e. Tatlı yerine meyve yiyin.
- f. Yemeğinizi bitirir bitirmez sofradan kalkın.
- g. Yemekten sonra bir şey yapın (sigara içmeyin!). Yürüyüş yapabilirsiniz, dişlerinizi fırçalayabilirsiniz, bulaşık yıkayabilirsiniz vb.
- h. Yemek aralarında çiğ sebze yiyin (havuç, salatalık, lahana vb.)
- i. Daha erken yatmaya özen gösterin
- j. Abur cubur yemeyin.

5. Hareket edin.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Araba kullanmak yerine yürümeyi tercih edin. Sabahları koşun. Ev temizliği yapın vb.

SİGARAYI SEVDİĞİNİZ HALDE BIRAKABİLİRSİNİZ

Sigaranın bazı yönlerini seviyor olabilirsiniz. Hatta bazı insanlar ne yazık ki, sigarayı gerçekten seviyorlar. Sigaranın kendilerini rahatlattığını ve daha güvende hissettirdiğini düşünüyorlar.

Peki, sigarayı severek bırakmanız mümkün mü?

Bunun için her şeyden önce gerçekten bırakmayı istemeniz gerekli. Eğer sigarayı seviyorsanız ve sigarayı bırakmayı düşünmüyorsanız yada istemiyorsanız, bu bölümün devamını okumanıza gerek yok. Ama eğer gerçekten sigarayı seviyor ve bırakmak için ne yapmanız gerektiğini bilmiyorsanız, başarmak için gerekli olan en temel şeye sahipsiniz demektir. **İSTEK!**

Sigarayı severken onu bırakmak istemek mümkündür. Yapmayı sevdiğiniz ama zararlı olduğu için yapmadığınız şeyleri düşünün. Örneğin; hızlı araba kullanmayı seviyor olabilirsiniz ama tehlikeli olduğunu biliyorsunuz ve yapmıyorsunuz. Sigara içmeyi seviyorsunuz ama sizin için çok tehlikeli olduğunu biliyorsunuz.

SİGARAYI BIRAKMA İSTEĞİNİZİ GELİŞTİRİN

“Sigarayı o kadar seviyorum ki, bırakma isteği duyamıyorum” diyebilirsiniz. Ama bunu yapmanın bazı kolay yolları var:

1. Sigaranın size sağladığı yararları bir liste haline getirin. Aklınıza gelen tüm faydalarını yazın.
2. Sigarayı bırakmazsanız karşılaşacağınız ve şu ana kadar sigara bağımlılığınız yüzünden başınıza gelen kötü şeylerin bir listesini yapın.
3. Sigara bırakmak istemenizi sağlayan sebepleri bir liste haline getirin. En başa “Daha uzun yaşamak için” diye yazın. Diğer sebepler ise, “çocuklarıma iyi örnek olabilmek için”, “para biriktirmek için” vb. olabilir. Herkesin hayatında bir değişiklik yaparken kuvvetli bir motivasyona ihtiyacı vardır. Eğer sigarayı neden bırakmak istediğinizi, kesinleştirirseniz, başarmanız daha kolay olacaktır.

***Yaptığınız bu üç listeyi her gün okuyun. Bu listeler motivasyonunuzu güçlendirecektir.**

4. Bir doktordan randevu alın ve size sigaranın sağlığını yaptığı tüm yıkıcı etkileri ayrıntılı bir şekilde anlatmasını isteyin. Eğer mümkünse, sigara içen bir kişinin ciğerlerinin resmine bakın. Ayrıca, doktorunuzdan size, sigarayı bırakarak kazanacağınız şeyleri anlatmasını da isteyin. Bunları bir doktordan duymak üstünüzde çok etkili olacaktır. Unutmayın, doktorlar kendilerini insan vücudunu tanımaya, onu korumaya ve olası hastalıkları iyileştirmeye adanmış kişilerdir. Sigara alışkanlığının tüm gerçeklerini en iyi onlar bilir!

“FAYDALARI” DEĞERLENDİRİN

Daha önce yazmış olduğunuz, sigaranın faydaları listenize bir bakın.

Çok tarafsız bir şekilde listenizi yeniden gözden geçirin. Listedeki her madde, sizin için geçerli mi diye tek tek düşünün. Eğer listenizde “rahatlamak için içiyorum” maddesi varsa, kendi kendinize sormanız gereken en önemli soru “**sigara içmeyenler, rahatlamak için ne yapıyorlar?**” olmalıdır.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Eğer “can sıkıntısından içiyorum” diyorsanız ve sigara geçici olarak sizi oyalıyorsa, bu kötü alışkanlık için bir sürü para harcayacağınıza, kendinize daha faydalı bir hobi geliştirebilirsiniz.

Şimdi listenizi yeniden, sigara içmeyen bir kişi gözüyle değerlendirin. Sigara içmeyen biri, listeniz hakkında ne yorum yapardı? Sigara içmeyen bir kişi, sigarasız bir dünyayla ilgili ne düşünürdü? Siz de onunla aynı şeyleri düşünüyor musunuz?

Burada unutmamanız gereken nokta şudur:

SİGARANIN SİZE SAĞLADIĞI ŞEYLER GEÇİCİDİR-Rahatlama, can sıkıntısı dağıtma, nikotin isteğini yok etme vb.

UZUN VADEDE İSE SİGARA SİZE HER ANLAMDA ZARARLIDIR!

SİGARANIN YERİNE YENİ BİR ŞEY BULUN

Sigaranın size sağladığı yararları değerlendirdikten sonra, sigaranızın yerini alacak başka bir şey bulmanız gerekmektedir.

Öncelikle, sigaranın size sağladığını düşündüğünüz yararlarının, hain yalanlardan başka bir şey olmadığını iyice anlayın. Şöyle ki; siz yıllarca sigara içerken, vücudunuz da sizin sigara içmenize alışıyor ve kendi fonksiyonlarını onun varlığına göre düzenliyor. Hem fiziksel hem de kimyasal olarak, vücudunuz sigaranın etkisi altına giriyor. Siz de, sigara içerek bir takım faydalar elde ettiğinizi zannediyorsunuz. Öyle ki, sizi rahatlatan tek şeyin sigara olduğu aldatmacasına inanıyor hatta onun sınırlarınıza iyi geldiğini düşünüyorsunuz. Oysa, düşünün kendi kendinizi, sigara olmadan rahatlatmayı ne kadar zaman oldu? Sigara içmeyen bir kişi nasıl rahatlıyor? Sizin için, sigara içmek, bacağınız sağlam olduğu halde, koltuk değneği kullanmak gibi olmuş.

O halde, şimdi sigaranın faydaları isimli listenizi alın, her faydanın yanına, sigara içmek yerine yapabileceğiniz başka bir şey yazın.

Örneğin; “sigara içmek uyumama yardımcı oluyor” diye yazdıysanız, bunun yanına “düzenli egzersiz yapabilirim” diye yazabilirsiniz. Spor yapmak, vücudunuza pek çok açıdan faydalıdır, uykuyu düzenlemek de bunlardan birisidir. Eğer “sigara içmek, sabah uyanmamda yardımcı oluyor” diye yazdıysanız, bunun karşılığı olarak, en sevdiğiniz, size neşe ve enerji veren müziği dinleyebilirsiniz.

Bu noktada yaratıcı olmanız ve yapmaktan hoşlandığınız (sigar içmek dışında) şeyleri hatırlamanız gerekiyor. Kendinizi, zevklerin, hayatınızı yeniden keşfedin, bu bir süre sonra hoşunuza gidecek, hiç şüphesiz olmasın.

SEVGİNİZİ TİKSİNTİYE DÖNÜŞTÜRÜN

Eğer sigarayı hâlâ seviyorsanız, onu kötülemeye ve kendinizi ondan soğutmaya başlayın.

En sevmediğiniz marka sigarayı için.

Bitmiş bir sigarayı, bir kase su içine atın ve koklayın, ıslak sigara ne kadar tiksindirici kokuyor öyle değil mi? Bu size vücudunuzun ne halde olduğu hakkında bir fikir verecektir.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Sigara içerken, aynada kendinize bakın. Ne kötü görünüyor değil mi? Dünyadaki hiçbir canlı, en ilkel yaratık bile, durup dururken içine duman çekmez. Siz niye yapıyorsunuz?

Ellerinize ve dişleriniz bakın, ne kadar kirli ve bakımsız görünüyorlar, öyle değil mi? Dişlerinize bakan bir kişi, sizinle ilgili hiç de iyi şeyler düşünmeyecektir.

Kendi kokunuzu hissedin. Ne kadar kötü kokuyorsunuz! Böyle kokmaya devam edecek misiniz?

Sigara fabrikalarına yılda en az ne kadar para ödüyorsunuz? Siz sağlığınıza kaybederken, onlar zengin oluyor. Hiç düşündünüz mü?

Arabanızda, evinizde iğrenç kokuyor. Ne kadar havalandırsanız da fayda etmiyor.

Sigara içmeyenlerin yanında sigara yaktığınız zaman, sizden nefret ediyorlar. Hiç kimse sizin yüzünüzden rahatsız olmak zorunda değil, hele de **cocuklar**.

ARTIK ANLADINIZ!

ŞİMDİ KARAR VERİN VE BAŞLAYIN

Bunları okuyup harekete geçme ya da geçmeme kararı tamamen size ait. Hayatta ne yazık ki, hiçbir şey mucizevi bir şekilde olmuyor. Sigarayı bırakmak için kendi mucizenizi yaratmak elinizde. **BAŞLAYIN! VAZGEÇMEYİN! BAŞARIN!**

ETRAFINIZDAKİ HERKES SİGARA İÇERKEN SİZ BIRAKABİLİRSİNİZ

Bu çok genel bir problemdir. Etrafınızda herkes sigara içerken, sizin tüm çabanızla onu bırakmaya çalışmanız gerçekten çok zor bir iştir. Özellikle, evinizde ya da iş yerinizde sigara içen kişiler varsa bu daha da zorlu bir iş haline gelmektedir.

Peki, çevrenizdeki herkes sigara yakarken, siz nasıl yakmadan durabileceksiniz? Aile üyeleriniz, arkadaşlarınız, hatta eşiniz sigara içerken siz iradenize nasıl hakim olacaksınız?

İlk olarak, sigarayı bırakma çabalarınızda yalnız olduğunuzu kabul etmeniz gerekiyor. Bu anlamdaki yalnızlık sizin için zor olsa da, etrafınızdaki kişilerin siz sigarayı bırakıyorsunuz diye, alışkanlıklarından vazgeçmemesi hâyl kırıcı olmamalıdır. Kendinizi sigarayı bıraktığınız için, baskı altında hissedebilirsiniz. Bu baskıyı belki de en yakınınızda kişiler yapıyor olabilir. Sizi bırakmamaya ikna etmeye çalışanlar bile çıkabilir. Çünkü, genellikle sigara içenler, birisinin sigarayı bırakmasına tepki gösterirler. Bu onların kendi alışkanlıklarıyla yüzleşmesine sebep olur, sağlıkları adına bilinçli ya da bilinçsiz bir korku duymaya başlarlar ve kendileri sigarayı bırakamadıkları için suçluluk duyarlar. Onlardan gelen karşıt tepkiler de sizin kararınızı olumsuz yönde etkiler.

Kısaca, kendinizi sigarayı bırakırken yalnız olacağınıza hazırlayın. Sigara içenler tarafından kara listeye alınacağınızı ve bazılarının sizi vazgeçirmeye çalışacağını unutmayın. Affetmeye ve unutmaya hazırlanın.

Sonra, tanıdığınız tüm sigara içenlerle konuşun. Onlara birkaç dakika boyunca, neden sigarayı bıraktığınızı ve bunun sizin hayatınız için ne kadar önemli bir adım olduğunu, onların desteğine ihtiyacınız olduğunu ve sizin yanınızda sigara içerken daha düşünceli olmaları gerektiğini söyleyin. Sigarayı kendiniz için bıraktığınızı bu kararın başka kimseyle ilişkisi olmadığını anlatın. Siz sigarayı

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

bırakıyorsunuz diye, onların da sigarayı bırakmasını beklemediğinizi söyleyin. Onları sizinle birlikte sigarayı bırakmaya çağırın ama bunu sadece kendileri için yapmalarını ve bunun sadece kendi kararları olduğunu belirtin.

Kendi kurallarınızı koyun. Sigara içen yakınlarınızın nerede ve nasıl sigara içeceklerini belirleyin. Onlardan sigara alışkanlıklarını tamamen değiştirmelerini beklemeyin ama onların yardımına ihtiyacınız olduğunu da belirtin. Belki bir süre sizin yanınızda sigara yakmamalarını isteyebilirsiniz. Bir diğer yöntem de onlar sigara yakınca sizin o ortamı terk etmeniz ya da başka bir şeyle ilgilenmeniz olabilir.

Arkadaşlarınızla buluştuğunuzda, daha önceden bir alışkanlık olarak sigara içme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Bu noktada iradenizin çok güçlü olması gerekmektedir.

Eğer sigara içilebilen bir iş yerinde çalışıyorsanız, sigarayı bırakmak sizin için daha da zor olacaktır. İş yaparken sigara içmeye alışkınsanız ve iş yerini paylaştığınız arkadaşlarınız sigara içmeye devam ediyorsa işiniz bir hayli olacak demektir. Bunun için, ofisin sigara içilmeyen bir bölümüne taşınmak için başvuruda bulunabilirsiniz. Ayrıca, tüm ofiste sigara içilmesinin yasaklanmasını isteyebilirsiniz. İkinci alternatif biraz zor ama...

SİGARAYI ASLA BIRAKMAMANIN BEŞ YOLU

Sürekli “**sigarayı bırak!**” cümlesini duyuyorsunuz. Ama umurunuzda değil. Ölene kadar sigara içeceksiniz. Değil mi? **Sizi sigarayı bırakmaya zorlayan herkese ve her şeye karşı savaş açın!**

Bunun için, ilk olarak asla ve hiçbir şekilde sigarayı bırakabileceğinize inanmayın. Zaten kimse sigarayı bırakamıyor diye düşünün. Bir nefes çektiğinizde yaşadığınızı hissedin. Yanınızda birisi sigara yakar yakmaz, siz de bir tane yakın. Hiç beklemeyin. Zaten eğer sigarayı bırakacağınız düşünürseniz belki siz de o korkunç sigara düşmanlarından biri olursunuz. **Hiç kimseye inanmayın, her ne kadar içinizden bir ses sigarayı bırakabilirsın dese de aldırmayın, nasıl olsa bırakamazsınız!**

İkinci olarak, sakın sigarayı bırakmak için bir tarih belirlemeyin. Hayatta en başarılı insanlar, plansız yaşayanlardır. Onlar şanslıdır. Onlara gökten zembille para iner. Her istedikleri kendiliğinden olur.

Hayatta kaybedenler, düzenli ve planlı yaşayanlardır. Amaç belirlemek, plan yapmak, plan yapmak, plan yapmak. Siz sakın yapmayın. Vaktinizi boşa harcamak olur. **Hayatınızı yönlendireceksiniz de ne olacak, her şey nasıl olsa olacağına varacak!**

Sakın sigarayı bırakmak için bir gün belirlemeyin. Böylece son sigaranızı ne zaman içeceğinizi asla bilemeyeceksiniz. Böylece, birbiri ardına sigara içebilirsiniz ve asla onsuz bir hayat düşünmek zorunda kalmazsınız.

Sigarayı bırakmamanın üçüncü yolu, doktorunuzla görüşmemektir. Doktorlar zaten her şeyi bildiklerini zannederler. Sürekli aynı şeyleri söylerler. Neymiş, sigara hasta edermiş, bünyeyi zayıflatırmış, cinsel gücü düşürürmüş, kalp ve akciğer hastalıklarına neden olurmuş, kanser yaparmış, yok daha neler. **Sigaradan kime ne zarar gelmiş ki?**

Bir doktora gittin mi, işin bitti zaten, hemen sigarayı bırak der. Bir de bırakmak için önerilerde bulunur. Bunlar zaten yıllarca okuyup, sonra insanların her işine karışırlar. Sanki sigara içmeyen doktor yok. **Zaten sigarayı kim bırakmış ki?**

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Dördüncü öneri kesinlikle egzersiz yapmayın. Spor çok yorucudur. Sonra kalori yakarsınız. Ne gerek var? Hem zaten kaslarınızın çalışması için, haftada üç dört gün disiplinli spor yapmak lazım. Düşünsenize, 30 dakika boyunca televizyon seyredemeyeceksiniz. Hayatta olmaz!

Koltuğunuzda oturun ve bir paket daha sigara için. Ya da iki...

Herkes spor yapmanın iyi olduğunu söylüyor, strese iyi geliyormuş. Ama sizin zaten sigaranız var, tüm stresinizi alıyor. Öyle değil mi?

Kim ister sağlıklı bir vücut, güzel kaslar? Uzmanlar eğer spor yaparsanız, kendinizi daha iyi hissedersiniz, vücudunuz şekil alınca kendinize güveniniz artar, sigarayı bırakıp, kendinize iyi bakarsanız daha sağlıklı bir ömür sürersiniz gibi şeyler söylebilirler. Hiç umursamayın. Siz canınızın istediğiniz yapın, televizyonun karşısında sigara içmeye devam edin.

Son olarak sigarayı bırakmanızı engelleyecek beşinci yol, kesinlikle sigarayı bırakmaya çabalamamaktır. Buna hiç lüzum yoktur. Mutlaka daha önce sigarayı bırakmaya çalıştınız, ama yapamadınız. O zaman artık boş verin. **Sigaraya köle olmaya devam edin.**

Beş on yıl daha fazla yaşamanın ne önemi var. Zaten bırakmanız mümkün değil, sakın sigarayı bırakma planı yapmayın, bu konuda hiçbir şey okumayın, doktorunuzla konuşmayın, sakın derin nefes almayın o zaman akciğerlerinizin ne halde olduğunu hissedersiniz. Sakın fazla su içmeyin. Kesinlikle spor yapmayın ve sağlıklı beslenmeyin. Kül tablalarını kesinlikle boşaltmayın, arabanızda, evinizde, iş yerinizde, her yerde sigara için.

Sigara içmeyenlerle görüşmeyin!

Kabul edin, siz bir sigara tiryakisisiniz ve sigara içmeyi her şeyden çok seviyorsunuz. Boğazınızda gıcık olması ve öksürük krizleri çok hoşunuza gidiyor. Her sigara yaktığınızda, etrafınızdaki sigara içmeyenlerin rahatsız olması ve size kötü kötü bakması umurunuzda değil. Sevgili alışkanlığınızdan dolayı her yıl harcadığınız milyonlarca lira sizi mutlu ediyor. Kötü kokmaktan, ya da nefesinizden hiç de rahatsız olmuyorsunuz. Hastanede geçireceğiniz aylar umurunuzda bile değil.

Gördüğünüz gibi sigara tiryakiliğine devam etmek çok kolay. Sakın vazgeçmeyin, sigarayı bırakmayı aklınıza bile getirmeyin, hastalıkmış, kansermiş, hastaneymiş, sağlıkmış, onlar da ne?

SİGARA ÜRETİCİLERİNİN RAPORLARI

- **Giriş**
- **Gençlik Stratejileri**
- **Tütün ve Sağlık Hakkında**
- **Nikotin ve Bağımlılık Hakkında**

Tütün Endüstrisi, Tütün Hakkında Ne Diyor?

Tütün şirketleri mahkemeye gittiklerinde, bazı dokümanlar sunmak zorunda. Bu bölümde, bu mahkemelere ait, bazı konu başlıklarına göre ayrılmış dokümanlar bulacaksınız.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

GENÇLİK STRATEJİLERİ

"Şimdiye kadar, bizim markamızın kullanılıyor olmasından hiçbir rahatsızlık duymadık. Bizim reklamımız için hiç de kötü değil."

Brown & Williamson Sigara Firmasının avukatı Addison Yeaman'ın, sigara şekerleri üreten bir fabrikaya yazdığı 1946 tarihli mektuptan.

"Bizim işimizin temel hedefi lise öğrencileridir."

Lorilard Raporu

"Araştırmalara göre, gençler sigara markası seçimlerini daha çocukluklarında, beş yaşından itibaren beliriliyorlar... Genç sigara kullanıcılarının bağımlılığı hakkındaki araştırmalar, onların ilk başta bağımlı olmayacaklarını düşündüklerini, ancak pişman olduklarında ise çoktan bağımlı olduklarını gösteriyor."

Brown & Wilkinson Araştırma Raporu

"Ergenlik çağındaki çocukların tatlı sevdikleri bilinen bir gerçektir. Bu durumda sigaralara bal konulması düşünülebilir."

1975 RJ Reynolds Raporu

"Camel büyümesini garantiye almak için, yeniliklere açık olan ve geleceğin sigara işini temsil eden, 14-24 yaş grubunu hedeflemelidir."

R. J. Reynolds'un 1977-1986 Pazarlama Hedefleri Raporu:

"Araştırmalar, 14-18 yaş grubunun giderek artan bir oranda sigara içtiğini göstermektedir. RJ Reynolds bu pazarı iyi değerlendirmeli ve bu gruba yönelik yeni bir ürün piyasaya sürmelidir, böylece endüstrideki payımız uzun bir süre büyüyecektir."

Imperial Tobacco Şirketinin Raporu 18 Ekim 1977:

"Ergenlik çağındaki çocuklar, özgürlüklerini bir sembolle ortaya koyma eğilimindedirler, sigara yetişkinlikle özdeşleştiği için ve yetişkinler sigarayı çocuklara yasakladığı için, en önemli semboldür."

"Sigaraya yeni başlayanların bugün hissettikleri, endüstrinin geleceği için bir göstergedir, araştırmanın bu bölümüne çok dikkat edilmesi gereklidir. Proje 16 sigara alışkanlığının oluşumuyla ilgili her şeyi öğrenmeyi hedeflemektedir. Lise öğrencilerinin sigara için bugün düşündükleri gelecekteki tütün kullanımları için bir öngörüdür."

"Özellikle 12-13 yaş grubunun bu konu hakkındaki görüşlerine önem verilmelidir."

"Ergenlik çağındakilere yönelik reklamlar yapılmalıdır, bu reklamlar yapaylıktan uzak ve dürüstçe yapılmalıdır."

Philip Morris'in Richmond'daki Pazarlama Müdürü Robert B. Seligman'a Araştırmacı Myron E. Johnston tarafından yollanan rapor, 1981:

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

"Bugün 13-19 yaş arasında olanlar, yarın için potansiyel ve sürekli müşteri olacaklardır ve sigara tiryakilerinin çok büyük bir yüzdesi bu yaşlarda sigaraya başlamaktadırlar. Kırmızı Marlboro'nun başarısı büyük ölçüde bu yaş grubundaki müşterilerine bağlıdır. Kırmızı Marlboro büyüme çabası içinde olan çocukların büyüklük göstergesi haline gelmiştir. 13-19 yaş grubunun sigara içeme alışkanlığı Philip Morris için çok önemlidir."

Philip Morris'in Richmond'daki Pazarlama Müdürü Robert B. Seligman'a Araştırmacı Myron E. Johnston tarafından yollanan rapor, 1981:

"Artık 13-19 yaş arası sigara kullanıcılarına eskisi kadar güvenmemeliyiz. Çünkü, bu gruptaki büyük pazarımız, okullardaki sigara kullanımının azalmasıyla pay kaybetmekte."

TÜTÜN VE SAĞLIK

Sigara tütününün içinde bulunan madde türleri şöyledir:

- a. Kansere yol açan maddeler
- b. Kanseri ilerletenler,
- c. Zehirli maddeler
- d. Uyarıcılar, zevk vericiler ve aromatik maddeler.

1961 yılında ünlü bir sigara firmasının yaptırdığı araştırmaya göre, sigara dumanı sağlık için çok zararlıdır ve içinde öldürücü zehirler barındırmaktadır.

RJ Reynolds firmasından Alan Rodgman'ın yaptığı 1962 yılına ait "Sigara ve Sağlık Problemlerinin Değerlendirilmesi" isimli rapora göre:

"Sigaranın içinde kötü huylu tümör oluşumuna yol açan kimyasal maddeler bulunmaktadır. Zararlı maddelerin etkisi istatistiksel olarak da kanıtlanmıştır, bu maddelerin zararı belli bir derecede uygun bir filtre kullanılmasıyla azaltılabilir."

1963 yılında yapılan bir araştırmaya göre:

"Köpekler üzerinde yapılan deneylerde, sigara dumanına maruz bırakılan köpeklerin ciddi hastalıklara özellikle de bronşite yakalandığı görüldü. Bu hastalıklar kanser dönüşümü gösterdi.

Köpek akciğerinde kanser oluşumuna sebep olan sigara, insan akciğerinde de kanser oluşumuna yol açacaktır."

Araştırmanın sonuçları sigaranın insan akciğerinde kanser oluşumuna yol açtığını kanıtlasa da, sigaralardaki bu riski azaltma yolu konusunda bir bilgi yoktur."

3 Nisan 1970 tarihli Amerikan Şirketinin raporuna göre:

"Gerçeklerle yüzleşelim:

Sigara dumanı biyolojik olarak aktiftir.

A. Nikotin kuvvetli bir farmakolojik bir maddedir. Tüm doktorlar ve kimyagerler bunu bilmekteler. Bu bir sır değil.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- B. Sigara dumanı yoğunlaştırılarak farelerin sırtına zerk edildi ve hepsinde tümör oluştu.
- C. Sitokrom oksidasyonun güçlü bir katalizörü olan hidrojen siyanid metabolizmanın enerjisi ve hücreler için çok zararlı bir enzim üretilmesine neden olur.
- D. Sigaranın içinde bulunan nitrosaminlerde çok güçlü kansorejen maddelerdir.
- E. Sigara dumanında önemli bir miktarda uçucu olmayan nitrosaminler mevcuttur.
- F. Akrolein göze çok zararlı bir maddedir ve hücre zehirlenmesine yol açmaktadır. Sigara dumanında çok önemli bir miktarda bulunmaktadır.
- G. Sigara dumanında Polonium-210 madde si de mevcuttur.
- H. Sigaranın yakıldığı anda çıkan dumanın biyolojik faaliyetleri hakkında çok az bilgi bulunmaktadır.

Birkaç yıldır sigaraya eklenmeye başlanan yeni katkı maddelerinin biyolojik aktivasyonu hakkında bilgi çok azdır.

Nikotin ve Bağımlılık

"Nikotin Bağımlıları"

1961 yılında BAT (İngiliz Amerikan Tütün Şirketi) Bilim Adamı Sir Charles Ellis tarafından sigara tiryakilerine yapılan açıklama:

"Sigara içmeyi sağlayan şeyleri anlamak için öncelikle bağımlılığın ne olduğunu bilmemiz gerekir."

13 Şubat 1961, BAT raporu, "Sigara İçmenin Etkileri ve Battelle Kontratı için İleri bir Araştırma Yapılması için Öneri", Sir Charles Ellis, Araştırmanın Yöneticisi.

"Şunu hatırlatmamın iyi olacağını düşünüyorum ki, nikotin ihtiyacının genetik özellikleriyle ilgili araştırma sonuca ulaşmak üzeredir".

Brown&Williamson Araştırmacısı R.B. Griffith'in 1963 yılı raporu:

"Nikotin bağımlılık yapmaktadır. Biz nikotin satıcıları olarak, bağımlılık yapan bir uyuşturucu satıyoruz..."

Brown & Williamson Raporu, 17 Temmuz 1963

"Eğer, nikotin kullanımı kronik tiryakilere yasaklanırsa bile, hipotalamus'un kortikotropin salgılaması çok azalacağından dolayı bu kişiler zayıf bir endokrin sistemine sahip olacaklardır. Böyle zayıf düşmüş bir vücut, sürekli sigara içerek, psikolojik dengesini sağlamaya çalışır. Bu bilinçsiz istek, bireyin nikotin bağımlılığını açıklamaktadır."

19 Şubat 1969 Philip Morris araştırmacısı Dr. Helmut Wakeham:

"Sigara bir ürün değildir, bir ambalajdır. Ürün nikotindir... Bir nefes sigarayı bir nikotin kamyonu gibi düşünmeliyiz."

1970'lerin başı, PhilipMorris firmasından William L. Dunn'ın kısa notu:

"Biz tütün endüstrisi değil nikotin endüstrisi işindeyiz."

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

BAT Firması genel başkanının şirket yöneticileriyle yaptığı bir toplantı tutanaklarından, 1971:

"Nikotin bağımlılığı, pH dengesinin düzenlemesiyle kolaylıkla sağlanabilir."

1973 R.J. Reynolds'un bilim araştırmacısının "RJ Reynolds markasının gençliğe yönelik pazarında daha fazla satışa ulaşması için" yaptığı araştırmayla ilgili notu:

"Carolyn Levy'e bu araştırmayı sürdürmesi için onay verdim... Araştırmaya devam edeceğiz. Eğer, nikotinin sonuçları morfin ve kafein sonuçlarıyla benzerlik gösteriyorsa, araştırmayı gömmek istiyoruz. Bu nottan sadece iki kopya var, bir tanesi ekteki, diğeri de bende."

1977 Philip Morris Raporundan:

"Çok az tüketici, nikotinin bir zehir olduğunun yada ne kadar bağımlılık yaptığından haberdar değil."

SİGARA İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER

- **Türkiyede Sigaradan Ölümler**
- **Dünyada Sigaradan Ölümler**
- **Türkiye'de Sigara Tüketimi**
- **Öğrenciler Arasında Sigara İçme Araştırması**

SİGARA ÜLKEMİZİN 1 NUMARALI SORUNUDUR

Türkiye'de Sigaradan Ölümler

Peki sigaradan daha öncelikli sorun var mı? Bir toplumsal sorunu neye göre sıralamalıyız. Şüphesiz ölçümüz insan hayatı ve sağlığına verdiği zarar ölçü olarak alındığında: Hiçbir şey, sigara kadar ülkemizde insanlarımıza zarar vermemektedir. Ölçümüz insan hayatıdır.

Her yıl ülkemizde 100.000 insanımızı erken yaşlarda sigaraya kurban vermekteyiz eğer önlem alınmazsa önümüzdeki 20 yılda bu sayı 250.000'e çıkacak.

Her yıl ülkemizde 100 bin kişinin ölmesi karşısında kılı kıpırdamayanlar var. Her yıl 100 bin kişi ne anlama geliyor?

- Hergün 1 uçak düşüyor ve 300 kişi ölüyor.
- Heryıl yüz bin nüfuslu bir şehrimize bir atom bombası atılıyor
- Hergün içi dolu 6 otobüs uçuruma yuvarlanıyor kimse sağ kalmıyor.

Sigarayı Daha Başka Nasıl Tanıyabiliriz. Ülkemizde en çok ölüme sebep veren diğer toplumsal sorunlarla karşılaştıracak olursak, sigarayı daha iyi tanıyabiliriz. Ülkemizde sonucu ölüm olan toplumsal belli başlı diğer sorunlarla karşılaştırılacak olunursa :

- Bilinen terör yılda 2-3 bin insanımızın
- Trafik terörü yılda 6-7 bin insanımızın
- Sigara terörü yılda 100 bin insanımızın hayatına mal olmaktadır.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

Sigaranın yol açtığı ölümler; trafik, terör, iş kazaları vb. tüm ölümlerin toplamından beş kat daha fazladır.

SİGARA SADECE ÜLKEMİZİN SORUNU DEĞİLDİR

Dünyada Sigaradan Ölüm

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) dünyada en büyük sağlık sorunun sigara olduğunu ilan etmiştir.
- Dünyada her yıl 4 milyon insan sigaradan hayatını kaybediyor. Eğer, gerekli önlemler alınmazsa bu sayı, önümüzdeki 20 yılda 10 milyona çıkacak.

Türkiye'de Sigara Tüketimi

1990-1995 YILLARI

İki yabancı markalı sigara fabrikası faaliyete geçti. Açılışında bütün devlet erkanı oradaydı. Bütün “billboard”lar, gazeteler, dergiler, satış noktaları neredeyse her yer sigara reklamı ile donatıldı. Bine varan araç, on bini aşan personelle dağıtım ağı kuruldu. Tüketimi körüklemek için bedava sigaralar dağıtıldı. Başta bayiler olmak üzere her yere promosyonlar yağdırıldı. Tıp fakültesi mezuniyet balosunu Marlboro düzenledi. Üniversitelerin özel günlerinin değişmez sponsoru sigara idi. “Camel Trophy” - “Marlboro Adventure” gibi organizasyonlar sürekli gündemde tutuldu. Bir çok gazeteci-televizyoncu tanıtım için başta Amerika olmak üzere seyahatlere götürüldü. Çıkarılmak istenen kanun veto edildi, sonra gündeme bile alınmayıp, bir dönem görüşülemeden kadük oldu.

Patlama Yapan Sigara Tüketimi

- 1993 yılında yıllık tüketim 4.7 milyar paket / 22 Trilyon TL
- 1994 yılında yıllık tüketim 5.4 milyar paket / 61 Trilyon TL
- 1995 yılında yıllık tüketim 5.7 milyar paket / 95 Trilyon TL

Sosyal Sonuçlar

- 5 yılda (11-19 yaş arası) 5 milyon genç sigaraya başladı.
- Sigara içme yaşı 11'lere indi.
- Sigara, son derece prestij kazandı, bilinç altlarına yerleşti.
- Sigara içmek doğal bir davranış oldu. Hiçbir kapalı yerde, sigara içen hiçbir kimseyi uyaramazdınız.
- Savaşılması imkansız görünen sosyal ve ekonomik bir dev imajı oluşturuldu.

SİGARA İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER

Öğrenciler Arasında Sigara İçme Araştırması

1994 - 1995 ÖĞRETİM YILINDA İSTANBUL ORTAOKUL VE LİSELERDE ÖĞRENCİLERİN SİGARA İÇMESİ İLE İLGİLİ YAPILAN ANKETİN DETAYLARI

ORTAOKULLAR	LİSELER
Anket Yapılan Okul Sayısı: 19 Klasik Okul : 14 Anadolu : 2 Özel : 3	Anket Yapılan Okul Sayısı: 24 Klasik Lise : 16 Anadolu L. : 2 Özel Lisesi : 3 Meslek Lisesi : 3
Anket Yapılan Öğrenci Sayısı: 730 (Kız: 356 / Erkek : 374) Hz.- O1 : 226 O2 : 250 O3 : 254	Anket Yapılan Öğrenci Sayısı : 924 (Kız: 406 / Erkek : 518) 1.- 2.Söm. : 285 3.- 4.Söm.: 322 5.- 6.Söm.: 317
Sigara İçme Oranları : (ortalama) % 34 Hz.- O 1 : % 18 O 2 : % 38 O 3 : % 44	Sigara İçme Oranları : (ortalama) % 77 1.- 2 Söm : % 58 3.- 4. Söm : % 81 5.- 6. Söm : % 88

SİGARA REKLAMLARI ve TAKTİKLERİ

- Reklamlar
- Promosyonlar
- Sigara Markaları İle Aynı Adı Taşıyan Etkinlikler
- Sigara Markaları İle Aynı Adı Taşıyan Ürünler

SİGARA TÜKETİMİNİ KÖRÜKLEYEN REKLAMLAR

1- Satış noktalarında yapılan ihlaller:

a) Market, büfe vs yerlerde sigara markasının yazısı kaldırılarak, o sigaranı alameti kullanılmak sureti ile reklam yapmaktadırlar. Marlboro Sigarası, beyaz üzerine kırmızı "M" harfine benzeyen "top roof" adını verdikleri, kırmızı alametini kullanmakta. Parliament Sigarası, degrade gece mavisi üzerine kendi markasının alametini kullanmakta.

Camel Sigarası ise Sarı kum tepesi üzerine lacivert zemin ve markanın alameti olan sarı deve konulmaktadır.

b) Vitrin camlarını çerçeveleyen ve cama yapıştırılan kuşaklar. Marlboro Sigarası kırmızı Beyaz şerit şeritler. Camel Sigarası, sarı lacivert şeritler ile reklamlarını yapmaktadırlar.

Yeni Hayatınıza Hoşgeldiniz

- c)** Dükkan içlerine veya dışlarına Marlboro Sigarası'nın alâmetlerinden biri olan Kovboy resimlerini koymaktadır. (Son zamanlarda satış mağazalarında bu reklam panolarına rastlanmaktadır.) Camel Sigarası ise macera adamı şeklinde olan resimleri kullanmaktadır.
- d)** Sigara üreticilerinin alâmeti olan çeşitli çıkartmaları vitrinlere yapıştırmak sureti ile reklamlarını yapmaktalar.
- e)** Vitrine sigara paket veya kutuları konmak sureti ile reklam yapılmakta.
- f)** Sigara üreticilerinin kendi alâmetleri ile düzenledikleri satış tezgahları ile reklam yapmaktadırlar.
- g)** Plastik sigara poşetleri dağıtılmaktadır. Bu poşetler de yasak kapsamındadır.

Bu sayılan şekillerde yasayı çiğnenmesi hususunda sigara üreticilerinin bayileri yanıltıcı şekilde bilgilendirmekte oldukları görülmüştür. Bu bir nevi yasayı çiğnemeyi teşvik etmektir. Yapılan incelemede sigara üreticilerinin taşeronları vasıtasıyla bütün bu reklam harcamalarını karşılayıp, ayrıca bayilere aylık olarak bedelsiz, sigara kartonları vermekte oldukları anlaşılmıştır. Satış yerlerindeki bu gibi yasa ihlallerini oluşturan her türlü iç dış reklam panoları, vitrinlerdeki şerit, bant vs. reklam çıkartmaları, belediye zabıtasınca kaldırılacaktır. Direnme olduğu takdirde kolluk kuvvetlerinden destek istenecektir. Ayrıca yasal para cezalarının tahsil edilmesi için; ilgili satış yerinin sorumlusu hakkında cumhuriyet savcılıklarına suç duyurusunda bulunulacaktır.

2- Gazete ve dergilerde, çeşitli yayınlarda şu ana kategoride reklam yapılmaktadır :

- a)** Doğrudan sigaranın tanıtımı. (daha çok büyük marketlerin alışveriş dergilerinde)
- b)** Sigara fiyatlarının duyurulması şeklinde gazetelere verilen ilanlar.
- c)** Sigara markası ile anılan bir kültür ya da spor aktivitesinin tanıtımı şeklinde.(Camel Trophy, Marlboro Adventure, Parliament Cinema Club)
- d)** Sigara markası ile anılan bir ticari mal veya hizmetin tanıtımı şeklinde. (Marlboro Classic, Marlboro Travel, Camel Trophy Watches, Camel Trophy Bags, Camel Trophy Boots)
- e)** Puro tanıtım reklamları ve reklam denilecek şekilde yapılan haberler.

Gazete ve dergiler vasıtası ile yapılan bu tür ihlallerin basın savcılığı aracılığı ile takip edilmesi husunun Valilik Makamınca Cumhuriyet savcılığına bildirilmesine karar verilmiştir.

3- Televizyon kanalları ile yapılan ihlaller:

- a)** "Camel Trophy" adı verilen "CAMEL" marka sigarayı tanıtmak için üretici firmanın sponso ettiği macera yarışmasının reklam spotunun yayınlanması.
- b)** Sigara firmalarının desteklediği ve sigara markasını kullanıldığı yarışma ve aktiviteler başta haberler olmak üzere çeşitli programlarda yayınlanmaktadır. Sigara üreticileri tarafından, bu programların yayınlanması için televizyon kanallarına çeşitli adlar altında doğrudan veya program yapımcılarına ödemeler yapılmaktadır. Bu ödemelerde de aracı olarak çeşitli ajanslar kullanılmaktadır.
- c)** "Parliament Sinema Kulübü" adı verilen "Parliament" marka sigarayı tanıtmak için üretici firmanın sponso ettiği faaliyet de yasanın aynı kapsamına girmesine rağmen söz konusu reklam spotu bir yılı aşkın süredir yayınlanmaktadır.
- d)** Mallboro marka sigaralarının sponso ettiği otomobil yarışlarının televizyonlardan gösterilmesi şeklinde.

Radyo ve televizyonlar vasıtası ile yapılan bu tür ihlallerin RTÜK tarafından takip edilmesi husunun Valilik Makamınca ilgili kurula bildirilmesine karar verilmiştir.

PROMOSYON ve TEŞVİKLER

- a)** Sigara firması veya ajansına bağlı elemanlar, çeşitli yerleri dolaşp, anket yapıp bedelsiz sigara dağıtmaktadır.
- b)** Sigara dağıtıcıları çeşitli askeri birliklere gitmek sureti ile bütün askerlere bedava sigara dağıtmaktadır.
- c)** Bayilere aylık olarak bedelsiz olarak verilen sigara kartonları da yasaktır.
- d)** Üzerlerinde sigara adı ve arması olan çeşitli giysiler, kül tablaları benzeri eşyalar eşantiyon olarak bayilere, basın mensuplarına dağıtılmaktadır.
- e)** Son zamanlarda başka bir tütün ürünü olan "puro" üreticileri de bu yasakları delmeye başlamışlardır. Çeşitli şekillerde hediye ve eşantiyon olarak puro dağıtmaktadırlar
- f)** Özellikle otomobil yarışmalarında pist kenarlarına sigara reklam panoları koymaktadırlar.
- g)** Sigara firmaları doğrudan sigara reklamı yada kendi markaları ile özdeş aktivitelerin tanıtımını dağıttıkları afiş, takvim, broşür vs ile reklam yapmaktadırlar.
- h)** Sigara firmalarının çeşitli açık hava mekanlarına, brandadan, büyük şemsiyeler dağıttıkları görülmektedir. Mallboro sigarasının renkleri ile kırmızı beyaz, Camel sigarasının renkleri ile sarı lacivert, şemsiyelerde reklam ve promosyon kapsamına girmektedir.
- i)** Posta yolu ile sigara reklamı içeren broşürler dağıtılmaktadır.