

SİZ DE BIRAKABİLİRSİNİZ

✓ Bugün "Dünya Sigarayı Bırakma Günü", sigara bir bağımlılık olması-na rağmen istek ve azim olduktan sonra herkes sigarayı bırakabilir

Biraz sabır, biraz irade, bir de bırakmanın getireceği zorlukların nasıl aşılabileceği konusunda bilinçli olmak yeterli olduğunu belirten Sigara ile Savaşanlar Derneği Genel Başkanı Dr. Mustafa Aydın çarpıcı açıklamalarda bulundu. Öte yanan Trabzon halkının sağlık kitaplarına verdiği önemi öğrendik. Tabii ki sağlığına değer veren toplumumuzda günlük sigara satışlarının ne kadar çok olduğunu da altını çiziyoruz.

Sigara da iş birliği sağlanmalı

Dr. Mustafa Aydın anlatıyor:

"Sigara İnsanlığı ve toplumumuzu korumak yönünde çaba harcayan Sivil Toplum Kuruluşu olarak, 12 yıldır kararlı çabalarımız sonucu sigara denilen ve her yıl dünyada milyonlarca, ülkemizde ise yüz binin üzerinde insanın erken yaşta hayatını kaybetmesine yol açan salgının önlenmesi yönünde çok önemli bir konuma ulaşmış bulunuyoruz. 1996 yılında çıkarılan 4207 sayılı "Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesine Dair" yasa ile ülkemizde sigara savaşı önemli bir milat yaşamıştı. On yıl sonra bu alanda yapılan ciddi çalışmalar çok daha ileri bir yasa metnini ortaya çıkardı. 2004 yılı Temmuz ayından bu yana bizlerin görüş ve düşüncelerini dinleme nezaketinde bulunan, TBMM Sağlık, Çevre ve Aile Komisyonu Başkanı Trabzon Milletvekili Sn. Prof. Dr. Cevdet ERDÖL'ün çok değerli çabaları sonucunda oluşturulan Alt komisyonla ortaya çıkan metinle yasa teklifi ideal bir şekilde ulaşmıştır. Bizi sevindiren bir başka husus da bu yasa teklifine çok yakın bir teklifin, yine bizlerden önerimizi alarak Balıkesir Milletvekili Sn. Sedat PEKER tarafından da verilmiş olmasıdır. Kıscasıca iktidarı ve muhalefeti ile ülkemizin çözülmesi gereken sigara sorununda iş birliği sağlanmıştır. Bu olumlu gelişmeler sonucunda 2006'nın ilk aylarında kanunlaşmasını beklediğimiz yasa ile sigara ile savaşta yeni bir dönem başlayacağını müjdeleyebiliriz. Yasada yapılan düzenlemelerle, başta çocuk ve gençler olmak üzere sigara içmeyenlerin çektiği çile büyük ölçüde önenebilecek. Zaman zaman medyaya yansıtıldığı şekli ile bu sigara yasası yaşağı değildir. Temel olarak yasa ile sigara içmeyenlerin sigara dumanı, zehirli temiz hava soluma hakkını korumaya yönelik bir girişim başlatılmaktadır. Yoksa tiryakilerin başkalarına zarar vermeden bu alışkanlıklarını sürdürmeleri engellenmemektedir"

İnsan hayatını korumak

"Hiçbir zaman şu unutulmamalıdır, tiryakilerin pervasızca her ortamda tütürdükleri sigara, puro nedeni ile ülkemizde sigara içmedikleri halde 10 binden çok insanımız erken yaşta hayatını kaybetmektedir. Yasa'nın asıl amacı insan hayatını kurtarmaktır. Konu insan hayatı olunca vatan dışında hiçbir şey öne geçmez. Bugüne kadar insan hayatını kurtarma çabası olan Sigarayla Savaşanlar Derneği ve Vakfı bu yasa'nın hayatına geçmesi ile hedefine bir adım daha yaklaşmış olacaktır. Nihai hedefimiz ülkemizde ve dünyada hiç kimsenin sigarada ölmeyeceği güne kadar bu savaşımızı sürdürmektir. Bu hedefimizde bizlere katkı sağlayan herkese, insanlık adına şükran borçluyuz"

Sigara eski bir dost

"Bıraktığımız ilk günden itibaren artık karbonmonoksitli hava solumadığımız için eritrositleriniz dokularınıza oksijeni yeniden tam kapasite ile taşıyabilecek. 6 binden fazla zehirli maddeyi gün boyunca solumayacaksınız. Dolayısıyla iştah bozuklukları, solukluk, çabuk yorulma başta olmak üzere birçok sağlık sorununuz biranda düzelecek, yüzünüzdeki çizgiler hafifleyecek, gözaltınızdaki torbalar incek, sesi-



Röportaj: Fatmanur KARAHASANOĞLU

niz küllük gibi değil normal bir insan gibi kokacak. Bırakmayı takiben yeniden başlamanıza yol açabilecek başlıca etken beyninizde kökleşmiş olan sigara içme isteği yani nikotin ihtiyacıdır. Sigara içme isteğini sigarayı bıraktığımız dönemde de hissedeceksiniz. Ayrıca sigarayı parmaklarınızın arasında tutmak, düzenli olarak ağzınıza götürüp getirmek, sigara içen arkadaş ortamlarına dahil olmak ve özellikle yemeklerden sonra asit salgısını artırması nedeniyle verdiği doyumluk hissini aradığımız için de sigara içme isteği duyabilirsiniz. Bazen de kendinizi çok sinirli, mutsuz ya da keyifli hissedebilir, kendinizi zayıf olduğunuzu bilen eski dostunuza yani sigaraya teslim etmek isteyebilirsiniz. Bu gibi bazı yer ve durumlarda kendinize "bir sigara yak" diyebilirsiniz. Bilmeniz gereken şey, sigarayı bıraktığımız dönemde bu içme isteğinin dalga dalga kendini göstereceği ve bu içme isteğinin sadece üç beş dakika süreceği. Bu önemli eğer içmeden atlatırsanız içme isteği dalgası sönüp geçer"

Bırakma günü sizin elinizde

"İlk işiniz kendinizce uygun olan bir tarihte belirli bir "Bırakma Günü"ne karar vermenizdir. Hazırlık için bir hafta süreye ihtiyacınız olabilir. Bırakma gününüzü, kendinizce önemli olan ve hatırlamada zorlanmayacağınız doğum günü, evlilik yıldönümü ya da çocuğunuzun doğum günü gibi özel günler arasından belirleyebilirsiniz. Belirlediğiniz günü eşinize, ailenize, iş arkadaşlarınıza ya da yakın arkadaşlarınıza ilan edin. Çünkü bu kişilerin, size psikolojik ve sosyal olarak destek olması bırakma eylemini sürdürmeniz için etkili olur. Bırakma günü öncesi son sigaranızı içtikten sonra evde bulunan sigara, sigara paketi, çakmak, küllük gibi nesnelere atın veya gözden uzaklaştırın. Bunlar içinizdeki kökleşmiş içme isteği sönüncüye kadar sizin için tehlikeli nesnelere. Bu nesnelere iş yerinizden de uzaklaştırmayı unutmayın"

Sigarayı bırakmanın yararları

"Sigarayı bırakmak tütün kullanımı ile beraber ortaya çıkan tüm sağlık risklerini bir anda azaltır. Bu suretle hem toplum sağlığı hem de bireysel sağlık anlamında faydalıdır. Birey sigara içmeyi bıraktığında kalp, akciğer, solunum yolları hastalıkları ve kanserler gibi hastalık riskleri de bir anda azalır. Bu nedenle kişilerin bırakma kararı vermeleri, yaşam sürelerini ve ka-

Sağlık kitapları rafta kalmıyor

Ra kitabevi sahibi Ramazan Diler anlatıyor: Sigara'yı bırakmak için yüzlerce kitap var Trabzon halkının sigara ile ilgili kitaplara ilgi gösterdiğini ve sağlık ile ilgili kitapların rafta kalmadığını belirten Sayın Diler; "Son yıllarda sağlık üzerine fazlaca kitaplar yayınlanıyor. Ve en güzel olan tarafı bu sağlık kitaplarının rafta kalmaması. Trabzon halkı sağlığına düşkün, şifalı bitkiler kitapları olsun sigarayı bırakmak için 1440 neden adlı kitabımız fazlaca satılmakta. Yetişkinlerimizin yanı sıra gençlerimiz tarafından ilgi gören ve satın alınan sağlık kitaplarımız mevcut. Sağlık olmadan hiçbir iş yapılamayacağı için kişi önce sağlığını düşünmeli. Benim en çok hoşuma giden, Ülkemizde tüm dünyaya örnek olacak bir kanun çıkarıldı. Bu kanun sayesinde özel veya genel, tüm kapalı mekânlarda sigara içilmeyecek, içenlerden belli miktarda para cezası alınacak. Bu yaptırımlar sayesinde sigara içmeyen insanların sağlığını tehdit edenlerin önü büyük oranda kesilmiş oldu. Türkiye, yaptığı bu büyük önderlik sayesinde tüm dünyada büyük yankı yaptı. Bugün de sigarayı bırakma günü olarak bütün sevdiğimizizi aşılayalım ve sigaraya son diyelim"

Gençlerin acı tablosu Sigaradan gelen kazanç

Büfe sahibi Gürkan İskender; "Trabzon da hemen hemen her büfe de ve markette sigara bulabilirsiniz. Yetişkin grupların yanı sıra gençlerin sigaraya başlama yaşı düştü ve günde 350-400 paket sigara satıyorum ve günlük kazancımın çoğunu sigaradan karşılıyorum. Sigara satışlarında ben düşüş yaşamıyorum. Ve her çeşit sigarayı büfemde bulundurmam zorundayım. Lise öğrencileri sigara almak istiyorlar ama 18 yaşından küçüklere sigara satmıyorum. Bu kurala da bütün herkesin uymasını istiyorum."