

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

## **AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ**

**TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN  
KORUNMA  
762SHD011**

**Ankara, 2011**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR.....	ii
GİRİŞ.....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1.....	3
1. TÜTÜN VE SİĞARA BAĞIMLILIĞI.....	3
1.1. Tütün ve Sigaraya Başlama Nedenleri.....	3
1.2. Tütün ve Sigaranın Neden Olduğu Hastalıklar.....	7
1.2.1. Sırt ve Bel Ağrısı.....	7
1.2.2. İlaça Karşı Bağışıklık.....	7
1.2.3. Kısırlık.....	8
1.2.4. Menopoz.....	8
1.2.5. Erken Yaşlanma.....	8
1.2.6. Diş Kaybı.....	8
1.2.7. Kanser Çeşitleri.....	8
1.2.8. Diğerleri.....	9
1.3. Tütün ve Sigaranın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	11
1.3.1. Fizyolojik Etkileri.....	12
1.3.2. Psikolojik Etkileri.....	13
UYGULAMA FAALİYETİ.....	14
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	15
2. TÜTÜN VE SİĞARA BAĞIMLILIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER.....	18
2.1. Bireysel Önlemler.....	19
2.2. Toplumsal Önlemler.....	20
2.3. Kurum ve Kuruluşlarca Alınan Önlemler.....	32
2.3.1. Ulusal Tütün Kontrol Programı Çerçevesinde Tütün Ürünlerine Olan Talebin Azaltılmasına Yönelik Alınan Önlemler.....	37
2.3.2. Yasanın Diğer Ülke Yasalarına Üstünlükleri.....	44
UYGULAMA FAALİYETİ.....	45
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	46
MODÜL DEĞERLENDİRME.....	49
CEVAP ANAHTARLARI.....	50
ÖNERİLEN KAYNAKLAR.....	51
KAYNAKÇA.....	52

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	762SHD011
<b>ALAN</b>	<b>Aile ve Tüketici Hizmetleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Sosyal Destek Hizmetleri</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Tütün ve Sigara Bağımlılığında Korunma</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Tütün ve sigara bağımlılığına karşı önlem alınmasını sağlayan öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	
<b>YETERLİK</b>	Tütün ve sigara bağımlılığına karşı önlem almak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Tütün ve sigara bağımlılığına karşı önlem alabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tütün ve sigara bağımlılığının nedenlerini araştırabileceksiniz.</li><li>2. Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınan önlemleri uygulayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, atölye, ev, bilgi teknolojileri ortamı vb. <b>Donanım:</b> Bilgisayar, projeksiyon, afişler, sınıf tahtası, vücut, organ maketleri vb.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığımız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

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

Sağlığa zararlı bağımlılıklar arasında en yaygın olan tütün ve sigara kullanımınıdır. Tütün genelde sigara olarak içildiği gibi pipo, puro, nargile şeklinde de kullanılabilir. Ayrıca tütün çiğneme alışkanlığı da görülebilir. Her yıl ülkemizde 100.000 insanımızı erken yaşlarda sigaraya kurban vermekteyiz. Önlem alınmazsa önümüzdeki 20 yılda bu oran 250.000'e çıkabilir.

Sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen, etkileri bilindiği hâlde kullanımından vazgeçilmeyen kimyasallar, bulaşıcı hastalıklar kadar tehlikeli sonuçlara neden olabilir.

Tütün üretimi sırasında zararlı ot ve böcekleri öldürmek amacıyla kullanılan pestisit ve insektisitlerin gerek çevreye gerekse çalışan tarım işçilerinin sağlığına ciddi zararlar verdiği bilinmekte ve bu yolla oluşan dolaylı ekonomik kayıpların tutarı ne yazık ki hesaplanamamaktadır. Sigara içimi dışında tütün üretimi sırasında oluşan bazı ekonomik kayıpların varlığı da söz konusudur. Bu kayıpların başında ormanların ve tarıma elverişli alanların tütün üretimi için tahribi ile bilinçsizce kullanılan tarım ilaçlarının yarattığı tehlikeler gelmektedir.

Bu modülde sigara bağımlılığının genç yaşlarda başladığı ve yaygın olduğu ülkemizde sigaranın yol açtığı pek çok hastalıktan özellikle gençlerimizi haberdar etmek, sigaranın içindeki zararlı maddeler, yaptığı hastalıklar, sigaranın bağımlılık nedenleri ve sigara ile mücadele etmek için bireylerin toplumun, kurum ve kuruluşların yapması gerekenler anlatılmaktadır.

Bu modül ile tütün ve sigara bağımlılığına karşı doğru önlem alabilmeyi öğreneceksiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Tütün ve sigara bağımlılığının nedenlerini araştırabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki tütün ve sigara kullananlara tütün ve sigaraya başlama nedenlerini sorunuz.
- Tütün ve sigarayı niçin bırakamadıklarını sorunuz.
- Yanıtları derleyerek sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

## 1. TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞI

Sigara içme alışkanlığı yaklaşık % 40 oranında 15–19 yaşlarında başlamaktadır. Tüm dünyada 15 yaş üstü nüfusun yaklaşık % 45'i ciddi boyutlarda sigara bağımlısıdır.

### 1.1. Tütün ve Sigaraya Başlama Nedenleri

Sigara bağımlılığına neden olan kimyasal madde nikotindir. Sigaradan ilk nefesin çekilmesi ile nikotin, birkaç saniyede beyine ulaşarak bazı merkezleri uyarmak suretiyle etkisini gösterir. Buna bağlı olarak bağımlıların ilk nefesten sonra bir rahatlama, endişe ve sıkıntıların hafiflemesi ve zihnin daha hızlı çalışması gibi algıları olur. Ancak bu durum tahmin edinilenin aksine sigaranın yarattığı bir rahatlama olmayıp çoğu kez yoksunluk hisseden kişinin vücudunun aradığı maddeye kavuşması ile duyduğu iyilik hissidir.

Gençlik çağının ruhsal ve toplumsal özelliklerinin gencin sigaraya başlamasında ve bu alışkanlığını sürdürmesinde önemli bir etken olduğu görülmektedir. Gençlik çağında sigaraya başlama nedenleri ile hemen hemen her araştırmacının ortaya koyduğu nedenler birbirleriyle eş değer olmuştur.

Tütün ve sigaraya başlama nedenlerini şu şekilde sıralanabilir:

#### ➤ **Toplumdan kaçma eğilimi**

Yapılan araştırmalar toplumdan kaçma eğiliminin kişinin ruhsal problemlerinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Ergenlik döneminde de toplumda yanlış anlaşılma, yeni insanlarla tanışma, grup içinde rahat davranamama korkusu, arkadaş sayısının az olması (popüler olamama), yakın arkadaşının olmaması gibi problemler ergenin toplumdan uzaklaşmasına neden olur.

Sigara kullanmaya başlamada ve sigara bağımlılığının oluşmasında psikolojik nedenlerin önemli bir rolü vardır. Sigara, genellikle ergenlik döneminde kullanılmaya başlanmaktadır.

Bu dönemde sigaraya başlamayı etkileyen nedenler arasında sosyal kabul görme, bağımlı kişilik özelliği, stresle baş etmede yetersizlik, özgüven azlığı, hayır diyememe, çeşitli kişilik bozuklukları ve ruhsal sorunların etkili olduğu bildirilmektedir.

#### ➤ **Sıkıntı**

Stres, yaşamımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stres, her gün karşılaşılabileceğimiz ve olmasını arzu etmediğimiz koşullara bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Stres, pozitif etkilere sahip olabildiği gibi negatif etkilere de sahip olabilmektedir.

Yüksek düzeyde olmayan ve kontrol edilebilen stres, kişinin yaşamına heyecan katarak başarılı olmasını sağlarken yoğun düzeydeki stres, hastalıklara yatkınlığı artırabilmektedir.

Stres, diğer zararlı maddelerin kullanımında olduğu gibi sigara kullananların da sıklıkla arkasına saklandığı sebepler arasındadır. Oysa bu yöntem stres kadar kişiye zarar vermektedir.

Stresli anlarda derin nefes almak - vermek, müzik dinlemek, stres yaratan durumu başkalarıyla paylaşmak, stres düzeyini azaltmada düzenli egzersiz yapmak, gezintiye çıkmak, ağlamak, gülmek gibi yöntemlere başvurmak daha doğru olacaktır.



**Resim 1.1: Stresle baş etmenin yolu sigara değil**

#### ➤ **Arkadaş yerini tutması**

Özellikle ergenlik döneminde içinde bulunulan ruhsal durum nedeniyle kendini yalnız ve yetersiz hisseden gençler, kendini kanıtlama, yalnızlık ve sıkıntıyı giderme, bir gruba kabul edilme, üstünlük sağlama gibi nedenlerle sigara kullanmaya başlamaktadır.



Olgunlaşma düzeyi ve kişilik özellikleri, kültürel yapısı düşük olan aileler, ailesel uyumsuzluklar, anne-baba hastalığı, boşanma ya da ölümler, aile içi denetim eksikliği ve şiddetin yoğun olduğu aileler, okul bitirme, askere gitme, yeni işe başlama evden ayrılma gibi durumlarda genç kendini yalnız hisseder. Bu durumlar da bağımlılığın sürekliliğini sağlar.

➤ **Kendine güven sağlama**

Dünya üzerindeki en yaygın zararlı alışkanlık olan tütün ve sigara kullanımı özellikle az gelişmiş ülkelerde artmaktadır.

Başlangıçta büyüklere ya da popüler kişilere özenerek veya arkadaşlar tarafından kabul edilme, gruptan ayrı düşmeme kaygısıyla başlayan sigara içimi zamanla alışkanlığa dönüşmektedir.

Sigaraya başlamada özellikle basın yayın kuruluşlarının yayınlarının ve reklamlarının da rolü büyüktür. Çeşitli sigara reklamlarında sigara içmek (üstün kişilerle özdeşim kurmaları da sağlanarak) kendine güven, bağımsızlık ve arkadaşlarca kabul edilmenin bir anahtarı gibi sunulmaktadır gençlerin bu konudaki duyarlılığı sömürülmektedir.

➤ **Örnek alma**

Aile, anne ve baba, öğretmen, arkadaş, sporcu, sanatçı, lider konumundaki kişiler yani rol, model olarak görülen kişilerin sigara kullanması gençlerde sigara kullanımına sebep olmaktadır.

Tütün şirketleri; ürün yerleştirme, ulusal ve uluslararası tanınmayı sağlamak, şirketlerini güçlendirmek için günümüzdeki en başarılı film ve televizyon programlarını tanıtım amacıyla kullanmaktadır.

Çocuk ve gençlerin kullanım eşyaları üzerinde sigara logolarının kullanılması, çocuk ve gençlere yönelik etkinliklerde tütün üreticilerinin destekleyici olması sigaraya ulaşılabilirliği artırmaktadır. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre reklamlarda gördüğünü söyleyen gençler daha çok sigara içmektedirler.

Kafe, internet kafe, kantin vb. yerlerde tütün ve tütün ürünlerinin (sigara, nargile vb.) içilmesi ve içenler için çekici yerlerin bulunması da sigara içimini artırmaktadır.

Moda dünyasında zaman zaman kendi marka ve kıyafetlerinin promosyonlarını, moda olaylarını gençlerin bulunduğu eğlence yerlerinde yaparak bu düzenlemeler içinde sigara tanıtımına da yer vermektedir. Sigara firmaları ürün yetiştirmek için moda gösterilerinde, otomobil yarışları ve çeşitli spor faaliyetlerinde sponsor olmaktadır. Burada bazen bedava sigara dağıtımları yapılabilmektedir.

Yapılan bir araştırmada gençlerin % 20'si tütün firması temsilcileri tarafından kendilerine bedava sigara verildiğini belirtmişlerdir.

Türkiye’de 2003 yılında yapılan “küresel gençlik tütün araştırması”nın sonuçları çarpıcıdır.

	<b>Şimdiye Kadar</b>	<b>Hâlen</b>
Erkek	34,9 (± 2,8)	14,0 (± 1,5)
Kız	21,5 (± 2,3)	6,0 (± 1,0)
Toplam	29,3 (± 2,1)	10,9 (± 1,1)

**Tablo 1.1: Türkiye küresel gençlik tütün araştırması (%)**

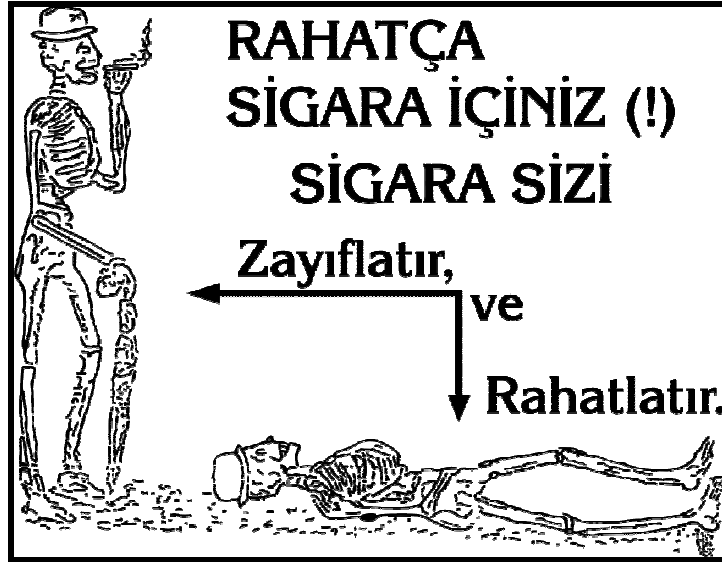
“Türkiye küresel gençlik tütün araştırması (KGTA)”na 61 ilden 202 okulda eğitim gören toplam 15,957 öğrenci katılmıştır.

KGTA; ilköğretim 7, 8, lise 1 ve hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinde 2003 yılında uygulanan bir ankettir.

“Türkiye küresel gençlik tütün araştırması (2003)”; hiç sigara içmeyenlerin % 7,7’si gelecek sene başlamayı planlayan; kızlar % 5,8 ve erkekler % 9,1

Hâlen sigara içenlerin % 50,4’ü bakkaldan sigara almakta; kızlar % 42,9 ve erkekler % 53,5

Gençlerin % 86,7’si yaşlarından dolayı sigara alırken sorun yaşamamaktadırlar.



**Resim 1.2: Sigara ve sağlığımız**

## 1.2. Tütün ve Sigaranın Neden Olduğu Hastalıklar

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyada sigara içme alışkanlığı 1970–85 yılları arasında ortalama % 7,1'lik bir artış göstermiştir. Asya, Latin Amerika ve Afrika'da artış gösterirken Kuzey Amerika ve Avrupa'da azalmaktadır.

Türkiye'de sigara içme alışkanlığı olan kişilerin oranı % 10 civarındadır.

1988 yılında Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre 15 yaş üstü erkek nüfusun % 62,8'i, kadın nüfusun % 24,3'ü, tüm nüfusun % 43,6'sı sigara içmektedir. Bu araştırmada sigara içme alışkanlığı ölçütü olarak sigara paketi taşıma alınmıştır. Oysa DSÖ değerlendirmelerine göre sigara tiryakisi sayılmak için düzenli olarak günde 1 adet sigara içmek yeterlidir. Bu nedenle rakamlar görünenden daha yüksektir.

ABD'de her yıl 312 bin kişinin sigaranın neden olduğu hastalıklardan öldüğü, bu sayının trafik kazası ölümlerinin 7 katı olduğu ayrıca 1. ve 2. Dünya Savaşları ile Vietnam Savaşı'ndaki ölü sayılarının toplamından fazla olduğu bildirilmektedir.

Avrupa'da sigara içme yaygınlığı yaklaşık % 40'tır ve yaklaşık her 6 ölümden 1'i sigaranın neden olduğu hastalıklardan kaynaklanmaktadır.

Dünyada günde 8000 kişi sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden ölmektedir.

Sigaranın neden olduğu başlıca sağlık sorunları aşağıda anlatılmaktadır.

### 1.2.1. Sırt ve Bel Ağrısı

Sigara içmek, belle ilgili hastalıkların tedavisini engelleyen faktörlerden biridir. Sigara bel ağrısını arttıran ve kronikleştiren en önemli sebepler arasında yer alır. Bunun nedeni, sigara içen kişilerde vücudun omurgadaki disklere çok zayıf miktarda oksijen göndermesidir.

Sigara içenlerde bel bölgesine giden damarlarda tıkanıklıklar olduğundan diskte hasar daha hızlı, kemikte iyileşme ise daha geç olur. Sigara içindeki maddeler bel ve sırt çevresindeki kasların kollajen yapısında (Bağ dokusu liflerinin yapısını oluşturan, hücrelerin aralarındaki boşlukları dolduran ve esnek yapılı ana protein.) bozulmalara yol açar ve kas güçsüzleşir.

Bu da bel ağrısını tetikler. Bu yüzden bel ağrısı çekenler, sigara alışkanlıklarından vazgeçmelidirler.

### 1.2.2. İlaça Karşı Bağışıklık

Sigara içenler, belli bir ilacın etkili olması için çok daha büyük dozlarda o ilacı kullanmak zorunda kalırlar.

Örneğin ağrı kesiciler, ameliyatlarda verilen narkoz sigara kullananlarda kullanmayanlara verilen dozdan daha fazla dozda verilmeyince beklenen etkiyi göstermez.

### **1.2.3. Kısırlık**

Çiftlerden sadece birinin sigara içmesi çocuk olmaması riskini 3 kat artırır. Sigara kullanımı erkek ve kadın üreme hücrelerini etkileyerek kısırlığa neden olur. Döllenme yetersizliği, kalıtsal bozukluklar meydana gelir.

Sigara içen annelerin bebeklerinin gelişimi etkilenerek doğum ağırlıklarının düşük olduğu, düşük riskinin arttığı ve bulaşıcı hastalıklara kolayca yakalandığı görülmüştür.

Emzikli annelerin sütüyle alınan nikotin, bebekleri de olumsuz şekilde etkiler.

### **1.2.4. Menopoz**

Erken menopoz ve rahim kanserinin sebebidir. Sigara içen kadınlarda beklenenden 5–10 yıl daha erken menopoz görülür. Bu da kemiklerin erkenden incelmeye ve erimesine neden olur.

### **1.2.5. Erken Yaşlanma**

Düzenli bir şekilde sigara içilmesi, deri yapısını bozar ve kırışıklıklara yol açar. Cilt erken yaşlanır, kendi yaş gurubuna göre daha yaşlı gösterir.

Beyinde felç, ileri yaşta bunama (alzheimer) görülür. Her nefeste elli bin (50.000) hücrenin ölümüne sebep olur. Gözlerde katarakt ve ileri yaşlarda körlük meydana gelir.

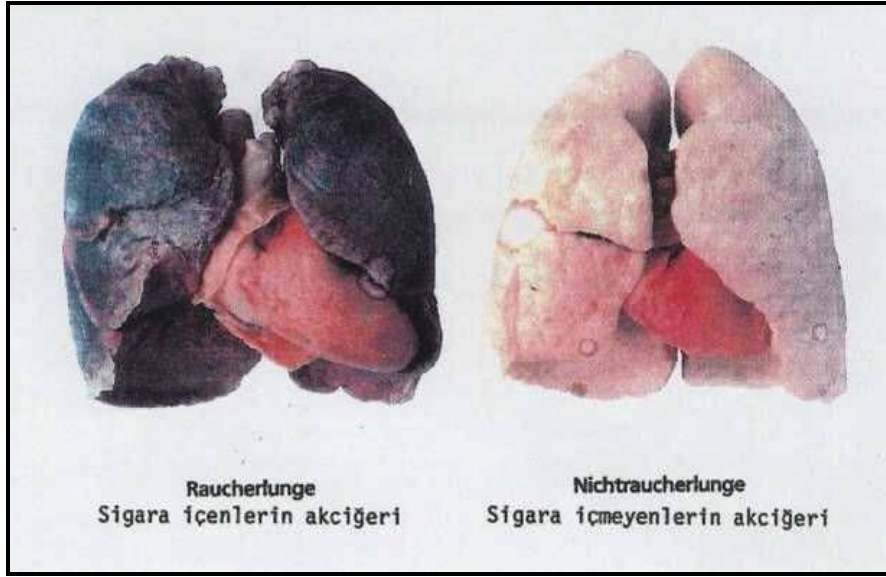
### **1.2.6. Diş Kaybı**

Sigara içmek diş kayıplarında da önemli bir faktördür. Diş ve diş eti hastalıkları yapar, dişlerin çürümeye hızlandırır.

Bunun yanında dişler sararır ve kararır, sağlıksızlaşır. Ayrıca sigara kullanımı ağız kanserine de sebep olmaktadır.

### **1.2.7. Kanser Çeşitleri**

- Sigara, akciğer kanseri, larynx kanseri (gırtlak kanseri), özofagus kanseri (yemek borusu kanserine sebep olmaktadır).
- Mesane kanseri (idrar torbası), pankreas kanseri, böbrek kanseri, serviks kanseri (rahim ağzı) gibi birçok kanser türünün de ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır.



**Resim 1.3: Sigara içen ve içmeyen kişilerin akciğerleri arasındaki fark**

- Sigara tüm kanserden ölümlerin % 30'unun, akciğer kanserlerinin ise % 90'ının nedenidir.
- Sigara içmek prostat kanserinin % 40'ından sorumludur. Sigara içen kadınlar içmeyenlere göre % 75 daha fazla göğüs kanserine yakalanma riski taşır.
- Sigara içen kadınlar içmeyenlere göre dört kat daha fazla rahim kanserine yakalanma riski taşır.
- Boğaz kanseri vakalarının % 80'ine sigara yol açar.
- Sigara içenlerin mide veya bağırsak kanserine yakalanma riski içmeyenlere göre 2 kat daha fazladır.
- Günde 25 tane sigara içen bir kişi içmeyene göre 30 kat daha fazla gırtlak kanserine yakalanma riski taşımaktadır. Bu da ilk başlarda konuşma zorluğu, ilerleyen safhalarda tamamen konuşamamaya sebebiyet verir.

### 1.2.8. Diğerleri

- **Koroner kalp hastalığı:** Aterosklerotik periferik damar hastalığı (çeşitli damarlarda meydana gelen dolaşım bozuklukları), OAH (kronik tıkalıcı akciğer hastalığı), serebrovasküler hastalıklar (inme) vb.
- **Kangren:** Akciğerler verimsizleştiği için vücuda çok az oksijen yayılır. İnsan vücudu, bu çok az miktardaki oksijeni iç organlara dağıtmak zorunda kalır. Bundan dolayı kalbe en uzak kısımlar olan parmak uçlarından itibaren hücreler, süratle zincirleme olarak ölür. Çoğu zaman kollar ya da bacaklar kesilebilir.

- **Şeker hastalığı:** Sigara içmek, vücudun insülin salgılama yeteneğini zamanla yok eder. Bu da şeker hastalığına yol açar.
- **Çocukluk solunum problemleri:** Annesi ya da babası sigara içen çocuklar, 6 kat daha fazla solunum yolu hastalıklarıyla karşılaşma riski taşır
- Soğuk algınlığı, kulak iltihapları, bronşit, bademcik problemleri, astım ve de zatürre ki bazen ölüme bile yol açar.
- **Kulak enfeksiyonları:** Sigara içenlerin çocuklarının orta kulak enfeksiyonuna yakalanma riskleri vardır.
- **Sigara dumanının asit salgısını arttırması:** Gastrit, mide ve on iki parmak bağırsağı ülserlerine yol açar. Ülser tedavisinin başarısını azaltır.
- Ağız, dudak, yemek borusu, mide, safra kesesi ve pankreas kanserleri sigara içenlerde daha çok görülür.
- Beyin damarlarında daralma ve tıkanmalar: Beyin enfarktüsüne ve kanamaya neden olur. Bu da kaslarda kuvvet azalması, felçler ve yatalak kalma şeklinde kendini gösterir.
- Sigaranın içerdiği karbonmonoksit zihinsel gücü olumsuz etkiler. Nikotin, beyin hücrelerini etkileyerek bağımlılığa yol açar.
- Sigara içmeyi bir kez deneyen her dört kişiden üçü sigara bağımlısı olmaktadır.
- **Sigara içenlerde;** öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığı görülmektedir. Ayrıca sigara içenlerin % 40'ında kronik bronşit gelişir.
- **Düşük riski:** Erken doğum, düşük ağırlıklı bebek doğurma, bebeğin fiziksel ve mental gelişmesinde yavaşlama, bebeğin ilerideki yaşamında astım riskinde artma, süt oluşumunda ve kalitesinde bozulma görülebilir.
- **Çocuk ve diğer pasif içicilerde;** sık bronşit ve zatürre riski, alerjik hastalıklar ve astım riski, orta kulak iltihabı, beyin ve kas tümörleri, ani bebek ölümü sendromu, solunum fonksiyonlarında azalma görülebilir.



Resim 1.4: Kanserojen olan sigara

### 1.3. Tütün ve Sigaranın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri

Tütün bağımlılığı 1979'da tütün yoksunluğu adıyla ruhsal hastalıklar sınıflamasına alınmıştır. Ancak nikotin verildiğinde yoksunluk belirtilerinin kaybolduğu görülünce nikotin yoksunluğu olarak adı değiştirilmiştir.

Sigara ve nikotinin etkilerine karşı zamanla tolerans gelişmektedir. Aynı etkiyi sağlamak için giderek daha fazla miktarlarda madde kullanılmaktadır. Bu da sigaranın fiziki bağımlılık yapıcı özelliğini göstermektedir. Sigara kullanımında bağımlılık davranışının kuvveti, alkol ve eroindeki kadar güçlüdür.

Sigarada bulunan nikotin, bağımlılığa neden olan maddelerin başında gelir hatta asıl maddedir. Her nefes sigara ile 4000 kadar zararlı madde vücuda alınmaktadır.

Sigaranın içinde bulunan zehirli maddelerden bazıları; radon (radyasyon), metan ol (füze yakıtı), toluen (tiner), kadmiyum (akü metali), bütan (tüp gaz), DDT (böcek öldürücü), hidrojen siyanür (gaz odaları zehri), aseton (oje sökücü), naftalin (güve kovucu), arsenik (fare zehri), amonyak (tuvalet temizleyicisi), karbonmonoksit (egzoz gazı), nikotin dibenzakridin (zehir) polonyum – 210 (kanserojen ve 3885 toksik maddedir).



**Resim 1.5: Sigara bağımlılığının sağlıklı yaşayabilme özgürlüğünü kısıtlaması**

### **1.3.1. Fizyolojik Etkileri**

Zararlı maddeler içinde en önemlilerinden üç tanesi; nikotin, karbonmonoksit ve katrandır.

Bağımlılığa neden olan asıl madde nikotindir. Vücut üzerinde genellikle uyarıcı yönde etkisi vardır. Damar kasılmaları ile kan basıncını artırır, kalp atış hızını artırır. Kan basıncını yükseltir, iskelet kaslarına giden kan akımını hızlandırır.

Deriyi besleyen damarları daraltır, sempatik sinir aktivitesini ve böbrek üstü bezi salgılarını artırır, tahriş öksürüğü yapar, kanda şeker ve yağ türevlerinin miktarını çoğaltır.

Karbonmonoksit, kanda oksijeni taşıyan hemoglobin moleküllerine bağlanarak kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürür. Vücut hücrelerine daha az oksijen taşıdığı için kalp, daha hızlı çalışır daha hızlı soluk alındığı hâlde hücrelere yeterli oksijen iletilemez.

Katran, tütünün yanması ile oluşur. Solunum yolunun tüysü yapısını bozarak yabancı maddelerin süzülüp tutulması fonksiyonunu engeller. Böylece hastalıklara yakalanma riski artar.

Katran, başta akciğer olmak üzere ağız, boğaz ve solunum yolunda kansere neden olan bir maddedir.

Doku ve hücrelerde toksik ve kanserojen etki yaptığı araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur.



### 1.3.2. Psikolojik Etkileri

Sigaraya başlayanlar, sigaranın tadını beğendikleri için başlamazlar çünkü içilen ilk sigaranın tadı genellikle sevilmez.

Sigaraya dokunma hissi, ağızda bıraktığı tat ve koku, dumanın içindeki kimyasal maddelerin akciğer dokusundaki uyarısı kişide psikolojik doyum yaratır.

Bu da sigara alışkanlığının oluşmasında en büyük etkidir. Sigara ve tütün, fiziksel bağımlılıktan çok psikolojik bağımlılığa sebep olmaktadır.

Kısa süre içinde düşünme, algılama, dikkat, kavrama ve sorun çözme gibi yetenekler uyarılır. Ancak nikotinin yararlanma ömrü çok kısa olduğu için (2 saat) bu etkiler kısa sürelidir. Etkilerin devamının istenmesi sigara içme gereksinimini artırır.

Kendisi ya da yakın akraba ve arkadaşları ile ilgili sağlık, eğitim, yasal ve ekonomik sorunlar; iç ve dış savaş durumları (1. ve 2. Dünya Savaşları sonrası sigara tüketimi çok büyük artış göstermiştir.), doğal afetler gibi toplumsal yaşam zorlukları, sinema ve televizyon gibi iletişim araçlarında gösterilen filmlerdeki cesur, atılgan, yakışıklı ve güzel film kahramanlarının güç ve neşeli anlarında sigara içiyor olmaları da önemli bir sigara içme etmeni olarak algılanmaktadır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Gençlerin tütün ve sigaraya başlama nedenlerini ve sigara bağımlılığını araştırarak uyarıcı bir pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Gençlerin sigaraya başlama nedenlerini araştırınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Konu ile ilgili yazılı ve görsel kaynaklardan bilgi edinebilirsiniz.</li><li>➤ Konu ile ilgili olarak çevrenizdeki gençlerle görüşmeler yapabilirsiniz.</li><li>➤ Konu ile ilgili anket yapabilirsiniz.</li></ul>
➤ Sigara bağımlılığını araştırınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Konu ile ilgili yazılı ve görsel kaynakları bulmaya özen gösterebilirsiniz.</li></ul>
➤ Sigaranın içinde bulunan maddeler ve özelliklerini araştırınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sigaranın içinde bulunan zararlı maddeleri büyük puntolarla bir karton üstüne yazabilirsiniz.</li></ul>
➤ Bağımlılık nedenlerini araştırınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Konu ile ilgili yazılı ve görsel kaynakları bulmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Psikologlardan da yardım alabilirsiniz.</li></ul>
➤ Kaynaklardan topladığımız bilgileri değerlendirerek düzenleme yapıp bilgi ve örnek resimlerle bir pano hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çeşitli broşürler, İnternet ve kaynak kişilerden yararlanabilirsiniz.</li><li>➤ Topladığımız bilgileri, konu ile ilgili resimlerle ilişkilendiriniz.</li></ul>
➤ Hazırladığımız panoyu uygun bir yere asınız.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Panonuzu hazırlarken titiz ve temiz çalışmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Panonuzun çarpıcı olabilmesi için renk faktörünü göz önünde bulundurunuz.</li><li>➤ Panonuzu çok fazla kişinin görebileceği bir yere asınız.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Sigaraya başlama sebepleri aşağıdakilerden hangisidir?
  - I. Grup içinde kabul görmek
  - II. Gruptan kopmamak
  - III. Aşağılık duygusundan kurtulmak
  - IV. Arkadaşlarına karşı üstünlük sağlamaya uğraşmak
  - V. Kişiliğini kanıtlamak
  - A) I, II ve III
  - B) II, III ve IV
  - C) Hepsi
  - D) Hiçbiri
2. Sigarada bulunan zararlı maddelerden en zararlı olanları aşağıdakilerden hangileridir?
  - A) Asetaldehit – Benzen – Nikotin
  - B) Nikotin – Katran – Karbonmonoksit
  - C) Karbonmonoksit – Nikotin – Benzen
  - D) Katran – Nikotin – Benzen
3. Tütünün yanmasıyla oluşan katranın halk tarafından bilinen adı aşağıdakilerden hangisidir?
  - A) Aseton
  - B) Fare zehri
  - C) Asfalt
  - D) Akü metali
4. Aşağıdakilerden hangisi stresli durumlarda başvurulacak yöntemlerden biri değildir?
  - A) Ağlamak
  - B) Egzersiz yapmak
  - C) Sigara içmek
  - D) Gülmek
5. Sigarada bulunan ve bağımlılığa neden olan asıl madde aşağıdakilerden hangisidir?
  - A) Radon
  - B) Karbonmonoksit
  - C) DDT
  - D) Nikotin

6. Bel ve sırt ağrısına tütün ve sigara nasıl yol açar?  
A) Disklerin kaymasına neden olur.  
B) Kıkırdak dokuya zarar verir.  
C) Omurgadaki disklere çok zayıf miktarda oksijen gitmesine sebep olur.  
D) Hiçbiri
7. Aşağıdakilerden hangisi sigara-menopoz ilişkisini anlatmaz?  
A) Erken menopoz rahim kanserinin nedenidir.  
B) Sigara içen kadınlar menopoza 5–10 yıl daha erken girer.  
C) Sigara beyin felcine sebep olur.  
D) Kemikler erken incelir ve erir.
8. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?  
A) Sigara, beyin damarlarında daralma ve tıkanmalara yol açar.  
B) Sigara içerenlerin % 40'ında kronik bronşit gelişir.  
C) Sigara içmek prostat kanserinin % 40'ından sorumludur.  
D) Sigara karaciğerin çalışmasını verimsizleştirdiği için vücuda çok az oksijen yayılır.

**Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.**

9. Tütün, alkol ya da çeşitli keyif verici uyuşturucu maddelerin vücudun zorunlu ihtiyacı hâline geldiği için kullanılmasına.....denir.
10. Her nefes sigara ile vücuda ..... kadar zararlı madde alınır.
11. Sigara içmek vücudun insülin salgılama yeteneğini zamanla yok eder. Bu da .....hastalığa yol açar.
12. Sigara dumanı .....salgısını arttırdığı için gastrit, mide ve onikiparmak bağırsağı ülserine yol açar.
13. Sigara içenlerin %.....'ında kronik bronşit gelişir.
14. Sigara içen kişiler, akciğerine çektiği dumanı süzüp ortama geri verirler ve yan akım dumanı denen doğrudan sigaranın yanmasıyla ortaya çıkan dumana neden olurlar. Bu ortamda olan ve sigara içmeyen kişiler bu dumanı solurlar. Doğrudan sigara içmeye göre daha tehlikeli olan bu duruma ....., ..... denir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Uygulamalı Test”e geçiniz.

## UYGULAMALI TEST

Grup çalışması yöntemiyle sigaraya başlama nedenleri, sigara bağımlılığının olumsuz yönleri ile ilgili konuları arkadaşlarınıza canlandırma yaparak anlatınız.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadıklarınız için Hayır kutucuklarına ( X ) işareti koyarak öğrendiklerinizi kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Grubunuzu oluşturduunuz mu?		
2. Grup içerisinde görev dağılımı yaptınız mı?		
3. Grup olarak nasıl bir canlandırma yapmanız gerektiğini düşündünüz mü?		
4. Yapacağınız canlandırmanın bir bütün olarak devam etmesine dikkat ettiniz mi?		
5. Canlandırduğunuz sigara konusunda sigaraya başlama nedenleri, sigaranın içindeki zararlı maddeler, sigara bağımlılığı, nedenleri ve çeşitlerine yer verdiniz mi?		
6. Canlandırmanızı görsel kaynaklarla desteklediniz mi?		
7. Canlandırma için kaynak kişilerle görüştünüz mü?		
8. Yapılan istatistiklere yer verdiniz mi?		
9. Canlandırmanın dikkat çekici olmasına özen gösterdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınan önlemleri uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Türkiye’de tütün ve sigara bağımlılığına karşı yürütülen çalışmaları araştırınız.
- Araştırma dokümanlarınızı raporlaştırınız.
- Arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Sigaraya karşı savaş, toplumun en küçük birimi olan ailede başlatılmalı ve sürdürülmelidir. Bilindiği gibi çocuklar, sözlerden çok davranışlardan etkilenir.

Çocuğa bir yandan sigaranın zararlarından söz etmek, öte yandan sigara içmek çelişkili bir davranıştır. Büyüklerin çocuğun yanında sigara içmemeye özen göstermeleri hem çocuk bakımından hem de aile içindeki bağımlılar açısından yararlıdır.

Çocuk gençlik çağına yaklaştıkça onunla yüz yüze, açık seçik konuşulmalı, sıradan öğütler ve yasaklardan sakınılmalıdır. Anne babadan biri ya da her ikisi sigara içiyorsa bu alışkanlığın nedenleri ve zararları çocuğa bir söyleşi havası içinde ve özeleştiriyile aktarılmalıdır.

Ailede ve okulda baskıcı yöntemlerle gençleri sigaraya karşı koruma çabalarında başarı sağlanamadığı bilinen bir gerçektir. Bu tür yaklaşımlar gençlerde tepki yaratmakta; yasaklanan bir şeyi yapmak ve büyüklerine karşı çıkmak eğilimine kapılmasına neden olmaktadır.

İnandırıcı, aydınlatıcı, eğitici yöntemlerin daha etkili olduğu kuşkusuzdur. Ancak bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı kuşaklar yetiştirmenin maddi ve moral koşullarını yaratmak daha da önemlidir.

Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınacak önlemler üç başlık altında toplanabilir.

## 2.1. Bireysel Önlemler

Tütün ve sigara alışkanlığında da diğer bağımlılar gibi erken teşhis ve tedavi önemlidir. Tütün ve sigara alışkanlığını terk etmek kişinin kendi irade gücü ile mümkündür.

En doğrusu tüm bu olumsuzlukları yaşamamak için zararlı maddelere hiç başlamamaktır. İnsan bunun için bilgi sahibi olmadığı ortamlardan uzak durmalıdır. Tanımadığı kişilerin tavsiyelerine ilgi göstermemelidir.

Tütün ve sigara dumanının yoğun olduğu kapalı ortamlarda vakit harcamak yerine kendi ilgi ve yeteneklerini geliştirecek faaliyetlerde bulunmalıdır. Zevk aldığı konularda kendisine ortam hazırlamalıdır. Spor yapmayı alışkanlık hâline getirmelidir.

Ailelerin de üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmesi gerekir. Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi içinde olan doğru ve yanlışları öğreten, davranışları için uygulanabilir kurallar koyan, bunların uygulanmasını sağlayan ve çocuklarını gerçekten dinleyen ebeveynler çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olur.

İnsan ihtiyaçları sonsuzdur. Çocuğun yaşını, sosyal çevresini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ne kadar harçlık vereceğinizi belirlemelidir. Belirlenen bu rakam, ihtiyaçların üzerinde ya da bu ihtiyaçları karşılayamayacak miktarda olmamalıdır.

İyi bir dinleyici olunmalı, çocuğun problemleri veya sorunları görmezden gelinmemeli, çocuğun söylediği şeyler dikkatle ve öfkelenmeden dinlenilmeli ve şiddetten kesinlikle kaçınılmalıdır. Gerekliyse sakinleşmek için ebeveynler kendilerine süre tanınmalıdır.

Çocuk sorunlarından bahsetmiyorsa okulda veya arkadaşlarıyla işlerin nasıl gittiği ebeveynler tarafından çocuğa sorulmalıdır.

Çocuğa hassas konularda da konuşulabileceği hissettirilmelidir. Gençler, kendileri için önemli konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine inanmak isterler.

Sadece yanlışlar üzerinde odaklanılmamalıdır. İyi yaptığı şeyler de fark edilerek sözel olarak ödüllendirilmeli böylelikle doğru ve iyi yapılan işler, davranışların pekişmesi sağlanmalıdır. Bu durum, çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerinde ve kendi kararlarına güvenerek özgüvenlerinin gelişmesinde önemli rol oynar.

Ebeveynler çocuğa açık mesaj vermelidir. Çocuğa zararlı maddeleri kullanmama konusunda açık mesaj verilmelidir. Böylece çocuk kendisinden beklenenleri tam olarak bilecektir.

Doğru davranışlarla model olunmalıdır. İletişim kurarken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır.

İletişim ipuçları;

➤ **Dinleme**

- Çocuklar dikkatle dinlenmelidir.
- Sözleri kesilmemelidir.
- Çocukla konuşurken ebeveynler söyleyeceklerini hazırlamakla meşgul olmamalıdır.
- Çocuğun sözünün bittiğinden emin olana kadar beklenmelidir.

➤ **Gözleme**

- Çocuğun yüz ifadesini ve vücut dilini anlamaya çalışmalıdır.
- Çocuğun sinirli ve rahatsız mı veya rahat mı görüldüğüne dikkat etmelidir.
- Konuşma süresince çocuğun söylediklerini ona eğilerek omzunu tutarak ve başını sallayarak ve göz teması kurarak dinlemeye özen göstermelidir.
- Çocuğun konuşmalarını ciddiye almak gerekir.

➤ **Cevap verme**

- "Şunu yapmalısın", "senin yerinde olsam" veya "ben senin yaşındayken" "ile başlayan cümleler yerine çok ilgimi çekti" , "anlıyorum ki bu bazen zordur" gibi cümlelerle başlamak cevap vermek için daha uygundur.
- Çocuk, ebeveynlerine duymak istemediği şeyler söylüyorsa bunlara doğrudan (direkt) tepki gösterilmemeli, makul ve anlaşılır bir dille hataları anlatılmalıdır.
- Her durum için çocuğa önerilerde bulunmamak gerekir. Bunun yerine anlattığı şeylerin ardındaki duyguları anlamaya çalışmak daha doğru olur.
- Ebeveynler, çocuklarının kastettiği şeyi anladığından emin olmalıdır.
- Çocuklar, içinde buldukları güç durumu ebeveynleri ile paylaştıklarına pişman edilmemeli; yanında olacakları hissettirilmelidir.

Zararlı alışkanlıklar edinildikten sonra terk edilmesi zordur. Bu yüzden korunma temel amaç olmalıdır.

## 2.2. Toplumsal Önlemler

Bu güne kadar tütün kullanımını azaltmak için pek çok strateji denenmiştir. Ancak çok az sayıda ülke, tütün salgınına önlemeye yönelik etkili ve bilinçli stratejiler uygulamıştır.

Tüm dünya ülkelerinde her yıl 31 Mayıs "Sigarasız Bir Dünya Günü" olarak kutlanır. Dünya Sağlık Örgütü'ne üye devletler 1987 yılında bu günü, "sigara salgını ile oluşan



önlenebilir hastalık ve ölümlere dikkat çekebilmek için etkinlik günü” olarak belirlemişlerdir.

Sigara alışkanlığı önlenebilir bir hastalıktır ve toplum sağlığını sarsan temel bir nedendir. Her yıl 100.000 insanımızı kurban verdiğimiz, tüm kanser ölümlerinin 1/3'ünün nedeni olan, buna rağmen 17 milyon kişinin sigara tüketicisi olduğu ülkemizde sigara tüketimini azaltmak ve sigaranın zararlarını anlatabilmeye yönelik olarak "Sigarasız Bir Dünya Günü" etkinlikleri yapılmaktadır.



**Resim 2.1: Sigaranın yalnız kendimizi değil, sevdiğimizimizi de zehirlenmesi**

Tüm dünyada erkeklerin % 47'si, kadınların % 12'si sigara içmektedir. Sigara içicilerinin sadece % 15'i zengin ülkelerde, % 85'i gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşar. Bundan dolayı da gelişmekte olan ülkeler, tütün salgını tehlikesi ile karşı karşıyadır.

Gelişmiş ülkelerde sigara içme oranları düşmesine rağmen gelişmekte olan ülkelerde artmaktadır. Böyle giderse gelişmekte olan ülkelerin en büyük probleminin tütün olacağı varsayılmaktadır.

1999 yılında Dünya Bankası, ekonominin önündeki en büyük engellerden birini tütün olarak saptamış ve ülkelere etkili bir tütün kontrol programlarının olması gerekliliğini vurgulamıştır. Tütün sağlığımızı, ekonomimizi ve çevremizi fakirleştirmektedir.

Bilindiği gibi sigara kullanımı, halk sağlığını tehdit eden mutlaka mücadele edilerek önlenmesi gereken sosyal bir sağlık sorunudur. Günümüzde artık aktif ve pasif sigara

içiciliğinin ölümlere, hastalıklara, sakatlıklara ve psikolojik sorunlara yol açtığı bilinen bir gerçektir. Sağlığın yitirilmesinin yanında maddi açıdan da ciddi kayıplara neden olmaktadır.

İnsanların aktif olarak sigara içicisi olmaları yalnız kendilerinin değil etraflarında bulunan diğer insanların pasif içici olarak sağlıklarını tehdit etmektedir.

Dünyada ve ülkemizde sigaranın yol açtığı sağlık sorunları nedeniyle tedaviye ayrılan pay her geçen gün artmaktadır. Sigara kullanımının maliyeti sadece satın alırken ödenen ücret değildir.

Ülkemiz bütçesine verilen zararın boyutları başta kanser olmak üzere sigara kullanımından dolayı ortaya çıkan tüm hastalıkların tedavisi, çalışma hayatının sekteye uğraması, bu nedenle yaşanan iş gücü ve üretim potansiyeli kaybı eklendiğinde devasa bir kayba neden olmaktadır.

Hâlen sigara içmediği hâlde sigara dumanına maruz kaldığı için her yıl ülkemizde 10.000 civarında insanımız hayatını kaybetmektedir. Yine dünyada her yıl yaklaşık 1 milyon kişi hayatını kaybetmektedir.

Sigaranın içinde bilimsel olarak kanıtlanmış 60'ın üzerinde kanser yapıcı, 4.000'den fazla da zararlı kimyasal madde bulunmaktadır.

Alışkanlıklar değiştirilmedikçe tütünden kaynaklanan ölümlerin artacağı, 2000–2025 yılları arasında 150 milyon insanın sigaraya bağlı hastalıklardan öleceği tahmin edilmektedir.

Sigaranın neden olduğu kanser ölümlerine bakıldığında da sorunun daha da ciddi olduğu açık olarak görülmektedir. Ortalama günde bir paket sigara içenlerin vücudunda **20 yılda 7 kilograma** yakın is ve katran biriktiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Sigaranın sayısız zararlarını bilen kişinin ilk iş olarak bunu bırakma çabasına girmesi yapacağı en doğru işidir. Bu sebeple ülkemizde sigaraya karşı mücadelede özellikle tüm kapalı alanlarda, kamu binalarında, toplumun faydalandığı yerlerde tütün ve ürünlerinin kullanılmasının önlenmesi için yasal tedbirler uygulamaya konulmuştur.

Ülkemizde sigaraya karşı mücadelede özellikle kamusal alanda sigara kullanımının önlenmesine yönelik "**Tütün ve Tütün Mamullerinin Önlenmesine Dair Yasa**" önemli bir aşamadır. Dumansız hava sahası konusunda farkındalık ve bilinçlendirme çalışmaları pek çok bakımdan önemlidir.

Bu zarardan korunmanın tek çaresi kapalı alanların tamamen dumansızlaştırılmasıdır. Tüm Türkiye'de "**dumansız hava sahası**" oluşturulmasına önem verilmektedir.



Resim 2.2: Dumansız hava sahası

- **Dumansız hava sahasının oluşturulmasının önemi**
- Ortamdaki tütün dumanı birçok hastalığın kaynağıdır ve ölümlere neden olur.
  - Tam dumansız iç ortam yaratmakla işçi ve toplum sağlığını tütün dumanının zararlı etkilerinden korumak mümkündür.
  - Tüm insanların tütünsüz, temiz hava soluma hakları bulunmaktadır.
  - Dünyada sigara içmeyen kişi sayısı daha fazladır. Bu kişilerin aynı zamanda başkasının tütün dumanından korunmak en doğal hakkıdır.
  - Sigara yasakları genellikle hem sigara içen hem de içmeyen kişilerce desteklenmektedir.
  - Tam dumansız hava ortamları oluşturmakla özellikle de gençlerimiz sigara alışkanlıklarına özendirilmemiş olur.
  - Sigarayı bırakma isteğinde olan içiciler için de dumansız iç ortam oluşturulması ciddi bir motivasyon sağlar.

- Tam dumansız ortam, çocuklar ve aileler için olduğu kadar iş yerleri için de kazançlıdır. Sigara içmeyenlerin çoğu dumansız iç ortamlara daha sık giderler.
- Tam dumansız iç ortam yaratmanın maliyeti düşüktür.

Bu açıdan bakıldığında onlarca kronik ve öldürücü hastalığa neden olan sigara bağımlılığı ile savaş ve genel olarak tütün kontrolü konusu halk sağlığının geliştirilmesi alanında en öncelikli konulardan biridir.

Toplumsal önlemlerin başında devletin halkın sağlığını korumaya yönelik çıkardığı “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun” gelmektedir.

### ➤ **Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunun**

7.11.1996 tarihli ve 4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun,

3.1.2008 tarihli ve 5727 sayılı "Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun" şeklinde değiştirilmiştir.

**Bu Kanun’un amacı;** kişileri ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararları ve bunların alışkanlıklarını özendirici reklam, tanıtım ve teşvik kampanyalarından koruyucu tertip ve tedbirleri almak ve herkesin temiz hava soluyabilmesinin sağlanması yönünde düzenlemeler yapmaktır.

### ➤ **Tütün ürünlerinin yasaklanması**

#### **Tütün ürünleri;**

- Kamu hizmet binalarının kapalı alanlarında,
- Koridorları dâhil olmak üzere her türlü eğitim, sağlık, üretim, ticaret, sosyal, kültürel, spor, eğlence ve benzeri amaçlı özel hukuk kişilerine ait olan ve birden çok kişinin girebileceği (ikamete mahsus konutlar hariç) binaların kapalı alanlarında,
- Taksi hizmeti verenler dâhil olmak üzere kara yolu, demir yolu, deniz yolu ve hava yolu toplu taşıma araçlarında,
- Okul öncesi eğitim kurumlarının dershaneler, özel eğitim ve öğretim kurumları dâhil olmak üzere ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarının kültür ve sosyal hizmet binalarının kapalı ve açık alanlarında,
- Özel hukuk kişilerine ait olan lokantalar ile kahvehane, kafeterya, birahane gibi eğlence hizmeti verilen işletmelerde tüketilemez.

Ancak;

- Yaşlı bakım evlerinde, ruh ve sinir hastalıkları hastanelerinde, cezaevlerinde, şehirlerarası veya uluslararası güzergâhlarda yolcu taşıyan deniz yolu araçlarının güvertelerinde tütün ürünleri tüketilmesine mahsus alanlar oluşturulabilir.

Bu alanlara 18 yaşını doldurmamış kişiler giremez.

- Otelcilik hizmeti verilen işletmelerde, tütün ürünleri tüketen müşterilerin konaklamasına tahsis edilmiş odalar oluşturulabilir.
- Açık havada yapılan her türlü spor, kültür, sanat ve eğlence faaliyetlerinin yapıldığı yerler ile bunların seyir yerlerinde tütün ürünleri kullanılamaz. Ancak bu tesislerde tütün ürünlerinin tüketilmesine mahsus alanlar oluşturulabilir.
- Bu Kanun'un tütün ürünleri tüketilmesine tahsis edilen kapalı alanlarının koku ve duman geçişini önleyecek şekilde tecrit edilmesi ve havalandırma tertibatı ile donatılması gerekir.
- Bu Kanun'un uygulanmasında "tütün ürünü" ibaresi "Tüttürme, emme, çiğneme ya da burna çekerek kullanılmak üzere üretilmiş ham madde olarak tamamen veya kısmen tütün yaprağından imal edilmiş maddeyi ifade eder."

➤ **Diğer koruyucu önlemler**

- Tütün ürünlerinin ve üretici firmaların isim, marka veya alâmetleri kullanılarak her ne suretle olursa olsun reklam ve tanıtımı yapılamaz. Bu ürünlerin kullanılmasını özendiren veya teşvik eden kampanyalar düzenlenemez. Tütün ürünleri üreten ve pazarlamasını yapan firmalar, her ne surette olursa olsun hiçbir etkinliğe isimlerini, amblemlerini veya ürünlerinin marka ya da işaretlerini kullanarak destek olamaz.
- Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmaların isimleri, amblemleri veya ürünlerinin marka ya da işaretleri veya bunları çağrıştıracak alâmetleri kıyafet, takı ve aksesuar olarak taşınamaz.
- Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmalara ait araçlarda bu ürünlere ilişkin markaların tanınmasını sağlayacak bir uygulamaya gidilemez.
- Firmalar her ne amaçla olursa olsun üretilen ve pazarlaması yapılan tütün ürünlerini bayilere veya tüketicilere teşvik, hediye, eşantıyon, promosyon, bedelsiz veya yardım olarak dağıtamaz.
- Her ne amaçla olursa olsun tütün ürünlerinin isim, logo veya amblemleri kullanılarak bildirim yapılamaz, basın-yayın organlarına ilân verilemez.

- Televizyonda yayınlanan programlarda, filmlerde, dizilerde, müzik kliplerinde, reklam ve tanıtım filmlerinde tütün ürünleri kullanılamaz, görüntülerine yer verilemez.
- Sağlık, eğitim ve öğretim, kültür ve spor hizmeti verilen yerlerde tütün ürünlerinin satışı yapılamaz.
- Tütün ürünleri, on sekiz yaşını doldurmamış kişilere satılamaz ve tüketimlerine sunulamaz.
- On sekiz yaşını doldurmamış kişiler, tütün ürünü işletmelerinde, pazarlanmasında ve satışında istihdam edilemez.
- Tütün ürünleri, paket açılarak adet şeklinde veya daha küçük paketlere bölünerek satılamaz.
- Tütün ürünleri, yetkili satıcı olan yerlerin dışında otomatik makinelerle telefon, televizyon ve İnternet gibi elektronik ortamlarla satılamaz ve satış amacıyla kargo yoluyla taşınamaz.
- Tütün ürünleriyle ilgili izmarit, paket, ağızlık, kâğıt ve benzeri atıklar çevreye atılamaz.
- Tütün ürünleri, on sekiz yaşını doldurmamış kişilerin doğrudan ulaşacağı ve işletme dışından görülecek şekilde satışa arz edilemez. Tütün ürünleri satış belgesi olmaksızın ve satış belgesinde belirtilen yerin dışında satışa sunulamaz.
- Her türlü sakız, şeker, çerez, oyuncak, kıyafet, takı, aksesuar ve benzeri ürünler tütün ürünlerine benzeyecek veya markasını çağrıştıracak şekilde üretilemez, dağıtılamaz ve satılamaz.

#### ➤ **Kontrolün sağlanması**

- Tütün ürünlerinin içilmesinin yasaklandığı yerlerde yasal düzenleme ve buna uymamanın cezai sonuçlarını belirten uyarılar; salonlarda asgari on santimetrelilik puntolarla toplu taşıma araçlarında üç santimetrelilik puntolarla herkes tarafından görülebilir yerlere asılır.

Ayrıca tütün ürünlerinin tüketilmesine tahsis edilen alanlarda tütün ürünleri kullanımının tehlikelerini anlatan sağlık uyarıları herkes tarafından görülebilir yerlere asılır.

- Tütün ürünlerinin satışının serbest olduğu yerlere en az beş santimetrelilik puntolarla beyaz zemin üzerine büyük harfler ve siyah yazı rengi ile "Yasal Uyarı: 18 yaşını doldurmayanlara sigara ve diğer tütün ürünleri satılamaz; satanlar hakkında yasal işlem yapılır." ibaresi yazılarak rahatlıkla görülebilen ve okunabilen yerlere asılır.
- Türkiye'de üretilen veya ithal edilen tütün ürünleri paketlerinin üzerine en geniş iki yüzünden bir yüzüne toplam alanın yüzde kırkıdan, diğer yüzüne yüzde otuzundan az olmamak üzere özel çerçeve içinde tütün

ürünlerinin zararlarını belirten Türkçe yazılı uyarılar veya mesajlar konulur.

Bu uyarı yazılarının aynı şekilde birden fazla paketi bir arada bulunduran tütün ürünleri kutuları üzerine de yazılması zorunludur. Uyarı mesajları resim, şekil veya grafik biçimlerinde de olabilir. Uyarı mesajlarını taşımayan tütün ürünleri ithal edilemez veya satışa çıkarılamaz.

- Tütün ürünlerinin paketlerinde ve etiketlerinde bu ürünlerin özellikleri, sağlığa etkileri, tehlikeleri veya emisyonları ile ilgili yanlış ve eksik bilgi verilemez, aldatıcı tanımlama, marka, renk, figür veya işaret kullanılamaz.
- Bu Kanun'da sözü edilen yasal uyarı yazıları, resim, şekil veya grafik mesajlarıyla ilgili hususlar yönetmelikle düzenlenir.  
Bu yönetmelik Sağlık Bakanlığı'nın uygun görüşü alınarak Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu tarafından çıkarılır.
- Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmalar ürün, üretim, pazarlama ve diğer aktiviteleri ile ilgili her türlü bilgiyi istenildiği takdirde on beş gün içerisinde Sağlık Bakanlığı'na ve Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu'na vermek zorundadır.
- Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu ile ulusal, bölgesel ve yerel yayın yapan özel televizyon kuruluşları ve radyolar ayda en az doksan dakika tütün ürünleri ve sağlığa zararlı diğer alışkanlıkların zararları konusunda uyarıcı, eğitici mahiyette yayınlar yapmak zorundadır. Bu yayınlar, asgari otuz dakikası 17:00–22:00 saatleri arasında olmak üzere 08:00–22:00 saatleri arasında yapılır ve yayınların kopyaları her ay düzenli olarak Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'na teslim edilir. Bu saatler dışında yapılan yayınlar, aylık doksan dakikalık süreye dâhil edilmez. Bu süreler, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu tarafından denetlenir. Bu programlar, Sağlık Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu, Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu, bilimsel kuruluşlar ve sivil toplum örgütleri tarafından hazırlanır veya hazırlattırılır. Hazırlanan programların Sağlık Bakanlığı'nın olumlu görüşü alındıktan sonra Radyo ve Televizyon Üst Kurulu tarafından yayınlanması sağlanır.
- Tütün ürünleri tüketiminin ve tütün dumanına maruz kalmanın oluşturduğu sağlık riskleri konusunda çocukları ve gençleri bilinçlendirmek üzere ilgili kuruluşlar ve sivil toplum örgütlerinin görüşleri alınarak Millî Eğitim Bakanlığı tarafından bir müfredat hazırlanır.
- Tütün ürünleri alışkanlığının bırakılmasını özendirici programlar ve tütün bağımlılığının ilaç ile tedavisinin ulaşılabilir olması için gerekli çalışmalar Sağlık Bakanlığı tarafından yapılır.



- Bu maddenin yedinci, sekizinci ve dokuzuncu fıkralarında yer alan programların finansmanına yönelik olarak her yıl Millî Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı bütçesine yeterli ödenek konulur.
- 31.12.1960 tarihli ve 193 sayılı Gelir Vergisi Kanunu'nun 41'inci maddesinin birinci fıkrasının (7) numaralı bendinde "İlan ve reklam giderleri gelir ve kurumlar vergisi matrahının tespitinde gider olarak gösterilemez." belirtilmiştir.

➤ **Ceza hükümleri**

- Bu Kanun'da belirtilen hükümlere uymayarak tütün ürünleri tüketenler ve aykırı hareket edenler, Kabahatler Kanunu'nun 41'inci maddesi hükümlerine göre cezalandırılır.
- Yasakların uygulanması ve tedbirlerin alınması ile ilgili yükümlülüklerini yerine getirmeyen işletme sorumluları, işletme iznini veren kurum yetkilileri tarafından önce yazılı olarak uyarılır. Bu uyarı yazısı, ilgili işletme sorumlusuna tebliğ edilir. Bu uyarıya rağmen verilen sürede yükümlülüklerini yerine getirmeyenler, belediye sınırları içinde belediye encümeni, belediye sınırları dışında mahallî mülki amir tarafından beş yüz Türk Lirası'ndan beş bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır.
- 3'üncü maddenin birinci (Tütün ürünlerinin ve üretici firmaların isim, marka veya alâmetleri kullanılarak her ne suretle olursa olsun reklam ve tanıtım yapılamaz. Bu ürünlerin kullanılmasını özendiren veya teşvik eden kampanyalar düzenlenemez. Tütün ürünleri üreten ve pazarlamasını yapan firmalar her ne surette olursa olsun hiçbir etkinliğe isimlerini, amblemlerini veya ürünlerinin marka ya da işaretlerini kullanarak destek olamaz.), üçüncü (Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmalara ait araçlarda bu ürünlere ilişkin markaların tanınmasını sağlayacak bir uygulamaya gidilemez.) dördüncü (Firmalar, her ne amaçla olursa olsun üretilen ve pazarlaması yapılan tütün ürünlerini bayilere veya tüketicilere teşvik, hediye, eşantyon, promosyon, bedelsiz veya yardım olarak dağıtamaz.), beşinci (Her ne amaçla olursa olsun tütün ürünlerinin isim, logo veya amblemleri kullanılarak bildirim yapılamaz, basın yayın organlarına ilân verilemez.) ve on birinci (Tütün ürünleri, yetkili satıcı olan yerlerin dışında otomatik makinelerle telefon, televizyon ve İnternet gibi elektronik ortamlarla satılamaz ve satış amacıyla kargo yoluyla taşınamaz.) fıkralarındaki yasakların her birine aykırı hareket edenler, elli bin Türk Lirası'ndan iki yüz elli bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır. Bu cezaya karar vermeye Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurulu yetkilidir.
- 3'üncü maddenin altıncı (Televizyonda yayınlanan programlarda, filmlerde, dizilerde, müzik kliplerinde, reklam ve tanıtım filmlerinde tütün ürünleri kullanılamaz, görüntülerine yer verilemez.) fıkrasındaki yasağın görsel yayın yoluyla ihlal edilmesi hâlinde yerel yayın yapan



kuruluşlar, bin Türk Lirası'ndan beş bin Türk Lirası'na kadar; bölgesel yayın yapan kuruluşlar, beş bin Türk Lirası'ndan on bin Türk Lirası'na kadar; ulusal yayın yapan kuruluşlar, elli bin Türk Lirası'ndan yüz bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır. Bu cezaya karar vermeye Radyo ve Televizyon Üst Kurulu yetkilidir.

- 3'üncü maddenin yedinci fıkrasındaki (Sağlık, eğitim ve öğretim, kültür ve spor hizmeti verilen yerlerde tütün ürünlerinin satışı yapılamaz.) yasağa aykırı hareket edenler, belediye sınırları içinde belediye encümeni, belediye sınırları dışında genel kolluk tarafından bin Türk Lirası idari para cezası ile cezalandırılır.
- 3'üncü maddenin sekizinci fıkrasındaki (Tütün ürünleri on sekiz yaşını doldurmamış kişilere satılamaz ve tüketimlerine sunulamaz.) yasaklara aykırı hareket edenler, 26/9/2004 tarihli ve 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'nun "Sağlık için tehlikeli madde temini" başlıklı 194'üncü maddesi hükmüne göre cezalandırılır.
- 3'üncü maddenin dokuzuncu fıkrasındaki (On sekiz yaşını doldurmamış kişiler tütün ürünü işletmelerinde, pazarlanmasında ve satışında istihdam edilemez.) yasağa aykırı hareket edenler, mahallî mülki amir tarafından her bir kişiyle ilgili olarak bin Türk Lirası idari para cezası ile cezalandırılır.
- 3'üncü maddenin onuncu fıkrasındaki (Tütün ürünleri, paket açılarak adet şeklinde veya daha küçük paketlere bölünerek satılamaz.) yasağa aykırı hareket edenler, belediye zabıtası tarafından iki yüz elli Türk Lirası idari para cezası ile cezalandırılır. Belediye sınırları dışında bu yetki genel kolluk tarafından kullanılır.
- 3'üncü maddenin on üçüncü fıkrasındaki (Tütün ürünleri, on sekiz yaşını doldurmamış kişilerin doğrudan ulaşacağı ve işletme dışından görülecek şekilde satışa arz edilemez. Tütün ürünleri, satış belgesi olmaksızın ve satış belgesinde belirtilen yerin dışında satışa sunulamaz.) yasaklara aykırı hareket edenler, mahallî mülki amir tarafından bin Türk Lirası'ndan on bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır.

Tütün ürünlerinin satış belgesiz olarak satışının yapıldığı veya satışa hazır tutulduğu yerlerdeki tütün ürünlerine el konulur ve nereden temin edildiğine dair belge ibraz edilememesi hâlinde mahallî mülki amir tarafından bunların mülkiyetinin kamuya geçirilmesine karar verilir.

- 3'üncü maddenin on dördüncü fıkrasındaki (Her türlü sakız, şeker, çerez, oyuncak, kıyafet, takı, aksesuar ve benzeri ürünler tütün ürünlerine benzeyecek veya markasını çağrıştıracak şekilde üretilemez, dağıtılamaz ve satılamaz.) ürünleri üretenler, belediye sınırları içinde belediye encümeni, belediye sınırları dışında mahallî mülki amir tarafından yirmi bin Türk Lirası'ndan yüz bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır.

- 4'üncü maddenin birinci (Tütün ürünlerinin içilmesinin yasaklandığı yerlerde, yasal düzenleme ve buna uymamanın cezai sonuçlarını belirten uyarılar; salonlarda asgari on santimetrelilik puntolarla toplu taşıma araçlarında üç santimetrelilik puntolarla herkes tarafından görülebilir yerlere asılır. Ayrıca tütün ürünlerinin tüketilmesine tahsis edilen alanlarda tütün ürünleri kullanımının tehlikelerini anlatan sağlık uyarıları herkes tarafından görülebilir yerlere asılır.) ve ikinci fıkralarındaki (Tütün ürünlerinin satışının serbest olduğu yerlere en az beş santimetrelilik puntolarla beyaz zemin üzerine büyük harfler ve siyah yazı rengi ile "Yasal Uyarı: 18 yaşını doldurmayanlara sigara ve diğer tütün ürünleri satılamaz; satanlar hakkında yasal işlem yapılır." ibaresi yazılarak rahatlıkla görülebilen ve okunabilen yerlere asılır.) yükümlülüklerin her birine aykırı hareket edenler, mahallî mülki amir tarafından bin Türk Lirası idari para cezası ile cezalandırılır.
- 4'üncü maddenin üçüncü (Türkiye'de üretilen veya ithal edilen tütün ürünleri paketlerinin üzerine en geniş iki yüzünden bir yüzüne toplam alanın yüzde kırkıdan, diğer yüzüne yüzde otuzundan az olmamak üzere özel çerçeve içinde tütün ürünlerinin zararlarını belirten Türkçe yazılı uyarılar veya mesajlar konulur. Bu uyarı yazılarının aynı şekilde birden fazla paketi bir arada bulunduran tütün ürünleri kutuları üzerine de yazılması zorunludur. Uyarı mesajları resim, şekil veya grafik biçimlerinde de olabilir. Uyarı mesajlarını taşımayan tütün ürünleri ithal edilemez veya satışa çıkarılamaz.) ve dördüncü fıkralarındaki (Tütün ürünlerinin paketlerinde ve etiketlerinde bu ürünlerin özellikleri, sağlığa etkileri, tehlikeleri veya emisyonları ile ilgili yanlış ve eksik bilgi verilemez, aldatıcı tanımlama, marka, renk, figür veya işaret kullanılamaz.) yükümlülüklerin her birine aykırı hareket eden üretici firmalar, Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurulu tarafından bu yükümlülüklere aykırı olarak piyasaya sürülen malların piyasa değeri kadar idari para cezası ile cezalandırılır. Ancak verilecek idari para cezasının miktarı iki yüz elli bin Türk Lirası'ndan az olamaz.
- 4'üncü maddenin altıncı fıkrasındaki (Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmalar, ürün, üretim, pazarlama ve diğer aktiviteleri ile ilgili her türlü bilgiyi istenildiği takdirde on beş gün içerisinde Sağlık Bakanlığı'na ve Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu'na vermek zorundadır.) yükümlülüğe aykırı hareket eden firmalar Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurulu tarafından elli bin Türk Lirası'ndan yüz bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır.
- 4'üncü maddenin yedinci fıkrasındaki (Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu ile ulusal, bölgesel ve yerel yayın yapan özel televizyon kuruluşları ve radyolar, ayda en az doksan dakika tütün ürünleri ve sağlığa zararlı diğer alışkanlıkların zararları konusunda uyarıcı, eğitici mahiyette yayınlar yapmak zorundadır. Bu yayınlar, asgari otuz dakikası

17:00–22:00 saatleri arasında olmak üzere 08:00–22:00 saatleri arasında yapılır ve yayınların kopyaları her ay düzenli olarak Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'na teslim edilir. Bu saatler dışında yapılan yayınlar, aylık doksan dakikalık süreye dâhil edilmez. Bu süreler, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu tarafından denetlenir. Bu programlar, Sağlık Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu, Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu, bilimsel kuruluşlar ve sivil toplum örgütleri tarafından hazırlanır veya hazırlattırılır. Hazırlanan programların Sağlık Bakanlığı'nın olumlu görüşü alındıktan sonra Radyo ve Televizyon Üst Kurulu tarafından yayınlanması sağlanır.) yükümlülüklerine aykırı hareket edilmesi hâlinde yerel yayın yapan televizyon kuruluşları bin Türk Lirası'ndan beş bin Türk Lirası'na kadar, bölgesel yayın yapan televizyon kuruluşları beş bin Türk Lirası'ndan on bin Türk Lirası'na kadar, ulusal yayın yapan televizyon kuruluşları elli bin Türk Lirası'ndan iki yüz elli bin Türk Lirası'na kadar idari para cezası ile cezalandırılır. Bu cezalar, radyo yayını yapan kuruluşlar hakkında onda bir oranında uygulanır. Bu cezaya karar vermeye Radyo ve Televizyon Üst Kurulu yetkilidir.

- “Bu Kanunla kendilerine yüklenen görevleri yerine getirmeyen memurlar ve diğer kamu görevlileri hakkında ceza hukuku sorumluluğu saklı kalmak kaydıyla tâbi oldukları mevzuatta yer alan disiplin hükümleri uygulanır.”

#### ➤ "Mülkiyetin kamuya geçirilmesi

- Bu Kanun'un 3'üncü maddesinin ikinci (Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmaların isimleri, amblemleri veya ürünlerinin marka ya da işaretleri veya bunları çağrıştıracak âlâmetleri kıyafet, takı ve aksesuar olarak taşınmaz.), dördüncü (Firmalar her ne amaçla olursa olsun üretilen ve pazarlaması yapılan tütün ürünlerini bayilere veya tüketicilere teşvik, hediye, eşantiyon, promosyon, bedelsiz veya yardım olarak dağıtamaz.) ve on dördüncü (Her türlü sakız, şeker, çerez, oyuncak, kıyafet, takı, aksesuar ve benzeri ürünler tütün ürünlerine benzeyecek veya markasını çağrıştıracak şekilde üretilemez, dağıtılamaz ve satılamaz.) fıkralarındaki yasakların konusunu oluşturan her türlü eşya ile 4'üncü maddesinin üçüncü (Türkiye'de üretilen veya ithal edilen tütün ürünleri paketlerinin üzerine en geniş iki yüzünden bir yüzüne toplam alanın yüzde kırkıdan, diğer yüzüne yüzde otuzundan az olmamak üzere özel çerçeve içinde tütün ürünlerinin zararlarını belirten Türkçe yazılı uyarılar veya mesajlar konulur. Bu uyarı yazılarının aynı şekilde birden fazla paketi bir arada bulunduran tütün ürünleri kutuları üzerine de yazılması zorunludur. Uyarı mesajları resim, şekil veya grafik biçimlerinde de olabilir. Uyarı mesajlarını taşımayan tütün ürünleri ithal edilemez veya satışa çıkarılamaz.) ve dördüncü (Tütün ürünlerinin paketlerinde ve etiketlerinde bu ürünlerin özellikleri, sağlığa etkileri, tehlikeleri veya emisyonları ile ilgili yanlış ve eksik bilgi verilemez,

aldatıcı tanımlama, marka, renk, figür veya işaret kullanılamaz.) fıkralarının konusunu oluşturan tütün ürünlerinin mülkiyetinin kamuya geçirilmesine mahallî mülki amir tarafından karar verilir."

- Bu Kanun'da öngörülen yönetmelikler, Kanun'un yürürlüğe girdiği tarihten itibaren bir ay içinde çıkarılır.
- Bu Kanun'un 3'üncü maddesi ile değiştirilen 4207 sayılı Kanun'un 2'nci maddesinin birinci fıkrasının (d) bendi (Özel hukuk kişilerine ait olan lokantalar ile kahvehane, kafeterya, birahane gibi eğlence hizmeti verilen işletmelerde tüketilemez.) hükmü yayımı tarihinden 18 ay, diğer hükümleri ise yayımı tarihinden 4 ay sonra yürürlüğe girer.
- Bu Kanun hükümlerini Bakanlar Kurulu yürütür.

#### **Diğer toplumsal önlemler;**

- Toplumun bu maddeler ve zararları konusunda eğitilmesi,
- Gençlerin ergenlik dönemi ve arkadaş seçimi konularında bilgilendirilmeleri,
- Gençlerin boş zamanlarında spor yaparak veya bir sanatla uğraşarak kendileri ve toplum için yararlı uğraşlar edinmeleri için olanaklar sağlanması,
- İlaç kullanımında toplumun eğitilmesi daha sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine imkân sağlayacaktır.

### **2.3. Kurum ve Kuruluşlarca Alınan Önlemler**

Ülkemizde 5 Mart 1920 yılında "Hilâl-i Ahdar" adıyla kurulmuş olan şimdiki adıyla Yeşilay; sigara, içki ve diğer uyuşturucu maddelerin tüketimini devlet organları ile iş birliği yaparak en aza indirerek sağlıklı bir neslin ve toplumun oluşmasına zemin hazırlamak için kurulmuş bir sivil toplum kuruluşudur.

Din, ırk, cinsiyet farkı gözetmeyen ve 2006'dan beri ad olarak sadece kısaltması olan IOGT'yi kullanan "International Organization of Good Templars'e üyedir.

Ülkemizde birçok dernek ve sendikada bu konuda çeşitli faaliyetler düzenlenmektedir; bazı projeler de Dünya Sağlık Örgütü'nden tam not almıştır.

Bursa ilimiz sigarayla mücadelede pilot il seçilmiştir.



**Resim 2.3: Yeşilay derneğinin amblemi**

**Mpower:** Tütün Salgınına Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi, Dünya Sağlık Örgütü'nün yönlendirdiği uluslararası çabalar neticesinde 168 imzanın sözleşmesi (TKÇS) uygulamaya girmiştir.

DSÖ TKÇS politika gelişimi için içerik ve ilkeleri, müdahalelerin planlanmasını ve tütünün kontrol edilebilmesi için politik ve finansal kaynakların harekete geçirilmesini sağlamaktadır.

Tütün kontrolü hedefinin başarılı olabilmesi için uluslararası birliklerin ve kurumların ortak desteğinin yanı sıra ülkedeki devlet kurumlarının, akademik kuruluşların, profesyonel birliklerin ve sivil toplum örgütlerinin de koordineli bir yapıda çalışması gerekmektedir.

Mpower paketi politika yapıcılar, sağlıkçılar ve sivil toplum örgütleri başta olmak üzere toplumun geri kalanı ile birlikte tütün kullanımından uzak bir dünya hayal etmeye cesaretlendirmektedir. Daha da ötesi mpower paketi, tütünsüz yaşamı destekleyen yasal ve sosyoekonomik içerikleri ön plana çıkararak tütün kullanımının azaldığı bir dünya yaratmayı sağlayacak araçları sunmaktadır. Temel amaç ise hiçbir çocuk veya yetişkinin sigara dumanına maruz kalmamasını sağlamaktır.

Küresel tütün kullanımını azaltmak için mpower politika içindeki müdahale ve politikaların hayata geçilmesi, uygulamaları geliştirme yönünde veri toplamak için sistematik araştırmalar yapılması, titiz izleme çalışmaları yürütülmesi gerekmektedir.

Kısmi müdahaleler genellikle toplumun tütün kullanımını azaltmada yetersiz kalmaktadır. Bundan ötürü müdahale uygulamalarının geniş kapsamlı olması gerekmektedir.

Mpower politika paketini uygulamak için ülkelerin yapması gerekenler:

- Tütün kullanımını izlemek
- İnsanları pasif sigara dumanının zararlarından korumak
- Tütün kullanımından vazgeçmeleri için insanlara yardım önermek
- Tütünün zararları hakkında insanları uyarmak
- Tütün reklam ve promosyon yasaklarını uygulamak
- Tütün ürünlerinin vergilerini artırmak

Dünya Sağlık Örgütü 1988 yılında “Dünya Sigara İçmeme Günü (31 Mayıs)” kampanyasını başlatmıştır.



Resim 2.4: Türk Toraks Derneği'nin hazırladığı afişlerden örnek

#### **Poster: "Tütün ürünlerinin tümü öldürücüdür kılığına aldanma."**

Bu poster de yine özellikle gençler için hazırlanmıştır. Çünkü tütün endüstrisinin özellikle gençler arasında sigaraya artan tepki nedeniyle nargile gibi diğer tütün ürünlerine eğilimin artmaya başladığı düşünülmektedir.

Gençlerin aklının aromalı, meyve tatlı vb. ürünlerle çelinmesine çalışılmakta, nargile kafe gibi mekânlarla bir alt kültür yaratılmaya çalışılmaktadır. Daha çok sigara ve diğer tütün ürünlerinin çokça tüketildiği mekânlarda özellikle içen gençlere mesaj taşıyabileceği düşünülmektedir. Daha çok negatif mesaj taşımaktadır. 5.000 adet bastırılmıştır.





## mpower paketinin politikaları ve müdahaleleri

<b>M</b> Tütün Kullanımını izle	<b>P</b> <b>İnsanları Pasif Sigara Dumanı Etkileniminden Korumak İçin Müdahale p1</b> Sağlık ve eğitim kurumları ile işyerleri, restoranlar ve barlar dahil bütün kapalı kamusal alanlarda tamamıyla dumsuz bir çevre için yasa koyun ve uygulayın.
	<b>O</b> <b>Tütün Kullanımının Bırakılması İçin Yardım Teklif Et</b> <b>Müdahale O1</b> Sağlık sistemini, tütün kullanımını bırakmayı sağlıklı yaşamın birincil şartlarından biri olarak kabul edip tavsiye edecek şekilde güçlendirin. Bırakma hatı gibi toplumsal girişimleri destekleyin ve düşük maliyetli ilaç tedavilerini kolaylaştırılabilir hale getirin.
	<b>E</b> <b>Tütünün Zararları Konusunda Uyar</b> <b>Müdahale w1</b> Etkili paket uyarı etiketleri oluştur <b>Müdahale w2</b> Tütün karşıtı reklamları uygulayın <b>Müdahale w3</b> Bağımsız medyayı tütün karşıtı aktivitelerde kullan <b>Tütün Reklam,promosyon ve sponsorluk yasalarını uygulayın.</b> <b>Müdahale e1</b> Gerekli düzenlemeleri yaparak, tütün konusunda direk reklam, promosyon ve sponsorluğu yapılmasını engelleyin <b>Müdahale e2</b> Gerekli yasal düzenlemeleri yaparak, tütün konusunda her türlü reklam, promosyon ve sponsorluk yapılmasını engelleyin.
	<b>R</b> <b>Tütün Ürünleri Üzerindeki Vergiyi Artır</b> <b>Müdahale r1</b> Tütün üzerindeki vergileri artırmanın yanı sıra vergilerin, periyodik olarak enflasyona uyum sağlamasını ve tüketici alım gücünden daha hızlı artmasını sağlayın <b>Müdahale r2</b> Tütün ürünlerindeki yasadışı ticareti azaltmak için vergi düzenlemesini kuvvetlendirin.
<b>Kesişen Aktivite m1</b>  Genç ve erişkinlerde tütün kullanımının anahtar göstergelerini veren, ulusal özellikleri yansıtan, nüfus bazlı periyodik verileri elde et	

Türk Toraks Derneği (Göğüs hastalıkları uzmanlarının Ulusal, Mesleki ve Bilimsel Uzmanlık Derneği) tütün kontrolü çalışma grubunun hazırladığı eğitsel materyaller şunlardır:



Resim 2.5: Türk Toraks Derneği'nin hazırladığı afişlerden örnek

#### Poster: "Duman adres sormaz ki."

Bu poster erişkinlere, özellikle ailelere yönelik olmak üzere halka açık her yerde kullanıma uygundur. Konunun önemi nedeniyle özellikle çocukların da sıklıkla götürüldüğü lokantalar, büyük alışveriş merkezleri özellikle çocuk sağlığı klinikleri, dispanserleri, solunum, kalp hastalıkları, kanserler gibi hastaların görebileceği, sağlık eğitimi almaya daha açık olunan noktalarda etkin bir şekilde mesaj iletebileceği düşünülmektedir.

İmkânlar dâhilinde camlatırılarak yıl boyu kalması düşünülmelidir. 10.000 adet bastırılmıştır.

"Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi" kapsamında yapılacak çalışmaların planlanması ve ülkemizde sigara tüketiminin kontrol altına alınarak vatandaşlarımızın, özellikle gençlerimizin korunması amacıyla Sağlık Bakanlığınca 2006–2010 yıllarını kapsayacak şekilde bir "ULUSAL TÜTÜN KONTROL PROGRAMI" hazırlanmıştır.

Genelge ekinde yer alan ve Sağlık Bakanlığı'nın [www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr) internet adresinde yayımlanan programın temel hedefi, 2010 yılına kadar ülkemizde 15 yaş üzerinde sigara içmeyenlerin oranını % 80'in üzerine çıkarmak, 15 yaş altında ise % 100'e yakın olmasını sağlamaktır.

İlgili bakanlıklar, üniversiteler ve sivil toplum örgütlerinin iş birliği ile hazırlanmış bulunan "Ulusal Tütün Kontrol Programı"nda hedef ve stratejiler ile bunların yerine getirilmesinden sorumlu kamu kurum ve kuruluşları belirlenmiştir.

Bu program doğrultusunda kamu kurum ve kuruluşlarınca yerine getirilmesi gereken görevler ile programın uygulanması konusunda ihtiyaç duyulacak her türlü katkı Sağlık Bakanlığınca sağlanacaktır.



Bütün kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler ve sivil toplum örgütlerinin bilgilendirilmesi amacıyla Sağlık Bakanlığı tarafından bilgilendirme ve iş birliği toplantıları düzenlenecek, uygulamalar anılan Bakanlıkça yakından takip edilecektir.

### **2.3.1. Ulusal Tütün Kontrol Programı Çerçevesinde Tütün Ürünlerine Olan Talebin Azaltılmasına Yönelik Alınan Önlemler**

#### **➤ Halkı bilgilendirme, bilinçlendirme ve eğitimde yer alan kurum ve kuruluşlar**

Ülkemizde gerek yaygın ve örgün eğitim kurumları tarafından gerekse medya ve özel kurum ve kuruluşlar yolu ile çeşitli konularda toplumu bilgilendirme programları yapılmaktadır. Ancak tütün ve tütün ürünleri ile mücadele kapsamında yapılan eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yetersizdir, etkinliği bilinmemektedir ve çoğunlukla bölgesel düzeyde ve birbirinden kopuk olarak yürütülmektedir.

Amerika Hastalıkları Önleme Merkezi (CDC) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ile iş birliği içerisinde 2003 yılında gerçekleştirilen “küresel gençlik tütün araştırması (gyts)”na göre her 10 öğrenciden yalnızca 5’ine okuldaki derslerde sigaranın zararlarının öğretildiği belirtilmiştir.

Bilgilendirme konusunda yapılan çalışmalarda ölçme değerlendirme süreçlerinde önemli eksiklikler mevcuttur.

Bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarında en etkin araçların başında gelen medya, üzerine düşen görevi yeterince yapmamakta tersine film ve dizilerde sigara içmeyi özendirici sahneler yer almaktadır.

Sektörler içi ve sektörler arası eğitimsel iş birlikleri yeterli değildir. Örgün ve yaygın eğitimin tütün ve tütün ürünleriyle mücadele konusunda belirli bir politikası yoktur. Tütün ve tütün mamullerinin zararları konusundaki müfredat yetersizdir.

Toplumda rol model özelliği olan bireyler (ebeveynler, sanatçılar, politikacılar, öğretmenler, sporcular, sağlık çalışanları, din görevlileri vb.), tütün ürünleri ile mücadele konusunda kendi rollerinin farkında değildir.

Türkiye’de özellikle kadınlar arasında sigara içme sıklığı geçmiş yıllara göre artmaktadır. Türkiye nüfus ve sağlık araştırmasına göre:

Kadınların sigara içme oranı 1998 yılında % 18 iken 2003 yılında % 28’e çıkmıştır. Aynı kaynağa göre lise ve üzerinde öğrenimli kadınların % 43,9’u sigara içmekte iken lise altı öğrenimli olanlarda bu oran % 18,4’tür.

- Tütün ve tütün mamulleri kullanımı ile mücadele konusunda örgün ve yaygın eğitim politikalarının geliştirilmesi ve uygulanması (Eğitim

politikaları sürdürülebilir, bilinçli, standart, bilimsel verilere dayalı olmalı, çağdaş, interaktif ve ilgi çekici eğitim yöntemleri geliştirilmeli, bu programın ve yöntemlerin hazırlanmasında uzman kişiler psikiyatrist, psikolog, pedagog, eğitim bilimciler vb. ile bizzat çocuklar ve gençler - akran eğitimi- yer almalı, çocuk ve gençlerin ruhsal, bedensel ve zihinsel özelliklerinin yaşa göre farklılıklar gösterdiği göz önüne alınarak eğitim programları ilköğretim, lise ve üniversite gençliğine yönelik olarak ayrı ayrı hazırlanmalı, öncelikli olarak eğitici yetiştiren kurumlarda uygulamaya başlanmalı ve örgün eğitim müfredatında yer alması sağlanmalıdır. Okula gitmeyen, eğitimini yarım bırakan, çalışan, sokakta yaşayan çocuklara farklı yaklaşımlar getirilmeli; hedef kitlelere verilecek mesaj ve eğitimler bu özellikler göz önüne alınarak hazırlanmalıdır.)

#### **İlgili kurum ve kuruluşlar: Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı**

- Tütün mamullerinin tüketiminin itibar düşürücü olumsuz bir davranış olduğu mesajının topluma verilmesi, tütün mamulleriyle ilgili tüm alanlarda çarpıcı görsel temalar kullanılmasının yaygınlaştırılması

#### **İlgili kurum ve kuruluşlar: Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Sivil Toplum Örgütleri**

- Tütün endüstrisinin geçmişten günümüze uygulamaları ile ilgili bilgilerin toplumun paylaşımına açılması

#### **İlgili kurum ve kuruluşlar: Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumu (TAPDK)**

- Başta toplumda rol model olduğu veya önemli etkisi olduğu bilinen meslek grupları (eğitimciler, sanatçılar, sporcular, sağlık ve medya çalışanları, politikacılar, din adamları vb.) olmak üzere tüm hedef gruplarına yönelik geniş tabanlı eğitim materyalleri (web sitesi, broşür, afiş, kitap vb.) geliştirerek bilgilendirme ve bilinç düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması

#### **İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Kurum yöneticileri ve yetkilileri ile iş yerleri sorumlularının tütün mamullerinin zararları ile kapalı mekânlarda tütün mamullerinin içilmemesi konusunda bilinçlenmesinin sağlanması, bu konuda iş yeri sahibi veya işletmecisini; o iş yerinde tütün ürünlerinin içilmemesi ve burada çalışan kişilerin kendi rızası dışında tütün dumanına maruz bırakılmama hakkının gözetilmesi hususunda sorumlu kılmaya yönelik olarak mevzuat hazırlanması

#### **İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı**

- Medyanın yapılan bilinçlendirme çalışmalarına aktif olarak katılımının sağlanması, bu çalışmalara toplumu etkileyen model kişilerin katılımının sağlanması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Devlet Bakanlığı, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK)**
  - Belediyeler ve sivil toplum örgütleri tarafından yetişkinlere yönelik yapılan her türlü eğitim faaliyetine ek olarak konu ile ilgili bilinçlendirme çalışması yapılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: İçişleri Bakanlığı**
  - İlgili kamu kurumlarının ve STÖ (Sivil Toplum Örgütleri)nin tamamının tütün mücadelesi konusundaki rolleri ile ilgili olarak bilinçlendirilmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
  - Belirlenen eğitim politikalarını uygulamak üzere ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş birliği içinde ortak eğitim çalışmalarının yürütülmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
  - Sürdürülen bilgilendirme/bilinçlendirme eğitim kampanyalarının etkinliğinin düzenli olarak izlenmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- **Sigarayı bırakma ve caydırıcı önlemler almada görev alan kurum ve kuruluşlar**
- Düzenli olarak yapılan “Türkiye nüfus ve sağlık araştırması”na sigara içme/bırakma oranları konularında soru eklenmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
  - Sağlık personelinin ve psikolojik danışmanların mezuniyet öncesi eğitiminde nikotin bağımlılığı nörobiyolojisi, bıraktırma teknikleri ve tütün kontrolü konusunda standart eğitimin çekirdek eğitim programlarında yer alması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Milli Eğitim Bakanlığı, Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK)**
  - Birinci basamak dâhil tüm klinik karşılaşmalarda kısa klinisyen müdahalesinin yer alması için (tanı, tıbbi öneriler, tedaviler) düzenleme yapılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Nikotin bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçların kolay ulaşılabirliğinin sağlanması ve ülkemizde bulunmayanların kullanıma sunulması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Okul ve iş yerlerinde sigara içenlerin saptanarak bırakmaları için motivasyon ve destekleme programlarının başlatılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Milli Eğitim Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı**
- Sigara ve tütün mamulleri paketlerinde kullanıcıyı ciddi nitelikte caydırıcı resim ve ibarelerin kullanılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: TAPDK**
- Sigarayı bırakmak isteyenlerin telefonla dahi ulaşabileceği, bırakma motivasyonunu artıracak, bırakma desteği sağlayacak örgütlenmenin sağlanması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Düzenli aralarla toplumun geneline ve özel gruplara (sağlık personeli, öğretmenler, din adamları vb.) yönelik kitlesel bırakma kampanyalarının düzenlenmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Üreme sağlığı, kanser, verem savaş gibi ulusal sağlık programlarında sigara bırakma uygulamalarının yer alması ve ilgili programlar arasında eşgüdümün sağlanması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Bilimsel kanıta dayalı olmayan sigara bırakma hizmetlerinin sunumunun engellenmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Sigara bırakma konusunda yaş, cinsiyet vb. özellikler ile gençler ve gebe kadınlar gibi özellikli hedef gruplarına yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**
- Sigara bırakma konusunda mevcut durumun ve program uygulamalarında başarının tespiti için düzenli araştırmalar yapılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Sigara bırakma uygulamalarının etkinliğinin düzenli izlenmesi ve bu uygulamaların izlenmesine olanak sağlayacak birimlerin güçlendirilmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

➤ **Fiyat ve vergilendirmede görev alan kurum ve kuruluşlar**

Tütün ürünleri üzerindeki vergi yükünü “yasa dışı ticareti özendirmeyecek oranda” artırarak tütün ürünlerinin fiyatının artırılması ve bu yolla tütün ürünlerine olan talebin azaltılmasıdır.

- Özel Tüketim Vergisi’nin hem oransal hem de maktu olarak artırılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Maliye Bakanlığı**
- Yapılacak vergi düzenlemelerinin vergi gelir kaybına yol açmayacak ve yasadışı ticareti özendirmeyecek şekilde hazırlanması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Maliye Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı**
- Tütün ürünlerine uygulanan fiyat ve vergilendirilme uygulamasının diğer tütün mamulleri ile ikame etme imkânı bırakmayacak şekilde düzenlenmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Maliye Bakanlığı**
- Yurt içine girişte gümrüksüz satış mağazalarından tütün mamullerinin vergisiz satışına sınırlama getirilmesi, denetim ve kontrollerin arttırılması için düzenlemelerin yapılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Maliye Bakanlığı**

➤ **Çevresel tütün dumanı (pasif içicilik) konusunda çalışma yapan kurum ve kuruluşlar**

- Pasif maruziyet konusunda verilerin saptanması ve düzenli olarak izlenmesi için “küresel gençlik ve tütün araştırması” dâhil ulusal ölçekli araştırmalar yapılması  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı, Türkiye İstatistik Kurumu**
- Pasif maruziyetin sağlık riskleri konusunda halkın yaygın ve örgün eğitimler yolu ile düzenli bilinçlendirilmesi  
**İlgili kurum ve kuruluşlar: Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı**
- İş yerlerinde, eğitim öğretim kurumlarında, sağlık kuruluşlarında, toplu taşıma araçları ve bekleme salonlarında, kültür hizmeti veren yerler, lokanta, bar, alışveriş merkezleri ve spor salonları ile okul bahçelerinde

pasif maruziyetin tümüyle engellenmesi için yasal düzenlemelerin uygulanması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı**

- Birinci basamak sağlık kuruluşlarında pasif maruziyetin sorgulanması ve özellikle risk grupları başta olmak üzere (çocuk, gebe, yaşlılar) tüm başvuranlara korunmanın anlatılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Eğitim ve sağlık kurumları başta olmak üzere tüm kurumlarda kademeli olarak pasif içicilikle ilgili hizmet içi eğitimlerin yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı**

- Kamuya ait kapalı ve açık alanlarda tütün kullanımının engellenmesi amacıyla uygulayıcı, görevli ve denetleyici kişi, kurum ve kuruluşların açık bir şekilde belirtilmesini sağlamak amacıyla gerekli yasal düzenlemelerin yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Pasif maruziyet ile ilgili şikâyetlerin takip edilmesi ve haklarının korunması için örgütlenmenin güçlendirilmesi

**İlgili kurum ve kuruluşlar: İçişleri Bakanlığı**

- Sigara içmeye tahsis edilen odaların oluşturulması yönünde 4207 sayılı Kanun'un 2. maddesinde belirtilen hükümler gereği genelgelerin çıkarılarak uygulanmaya konulması ve gerekli denetimlerin yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

➤ **Reklam, promosyon ve sponsorlukları engelleme konusunda çalışan kurum ve kuruluşlar**

Medya dâhil olmak üzere doğrudan ya da dolaylı her tür reklam, promosyon ve sponsorluğun yasaklanması, hem tütün tüketiminde azalmaya (Dünya Bankası verilerine göre % 7) yol açmakta hem de tütün kullanımının sosyal bir olgu olarak özellikle gençler arasında kabul görmesini engellemektedir.

Türkiye'de bu konudaki çalışmalar aşağıdaki mevzuat çerçevesinde yürütülmektedir.

- Yurt içi ve yurt dışı kaynaklı reklam ihlallerini izleyecek ve gerekli ihbarları daha yaygın ve hızlı yapacak mekanizmaların oluşturulması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sanayi ve Ticaret Bakanlığı – Reklam Kurulu**

- Tütün mamullerinin sınır ötesi açık veya gizli reklam, promosyon ve sponsorlukların önlenmesi için gerekli yasal düzenlenmenin yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: Sağlık Bakanlığı**

- Uluslararası yayınlarda görülebilecek açık ve/veya gizli tütün mamülü reklamlarının görülmemesi için gerekli teknolojinin sağlanmasının ilgili yayın kuruluşu veya ürün sahibi firmanın sorumluluğunda olması için gerekli düzenlemelerin yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: RTÜK**

- Çerçeve sözleşmeye taraf olan ülkeler ile sınır ötesi reklamcılığın önlenmesi için gerekli teknolojilerin ve diğer araçların geliştirilmesi amacıyla iş birliği yapılması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: RTÜK, TAPDK**

- İdari ve adli yaptırımların etkili, adil, uygulanabilir ve caydırıcı olmasının sağlanması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: RTÜK, TAPDK, İçişleri Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı**

➤ **Ürün kontrolü ve tüketicinin bilgilendirilmesi konusunda görev alan kurum ve kuruluşlar**

- Çalışma grubu tarafından tütün ve tütün mamullerinin üretimine ve denetimine ilişkin standartların belirlenmesi

**İlgili kurum ve kuruluşlar: TAPDK**

- Ulusal, bağımsız, bilimsel denetimden geçen, akredite edilmiş ölçüm laboratuvarının kurulması, bu laboratuvarların DSÖ bünyesinde yer alan TobLabNet uluslararası tütün testi ve araştırma laboratuvarları ağı ölçütlerini gerçekleştirerek anılan ağa üye yapılmasının sağlanması

**İlgili kurum ve kuruluşlar: TAPDK**

Tütün şirketlerinin hedef grubu arasında gençler başı çekmektedir. Gençlerin tütün ve tütün mamullerine ulaşılabilirliğinde bu mamullerin satışına yaş kısıtlaması getirilmesi tek başına yeterli bir kontrol önlemi olmamaktadır. Beraberinde satış yerlerinin ruhsatlandırılmasının sıkı kurallara bağlanması ve bunun dışındaki tüm satış ve dağıtımların (sigara satış makineleri, self servis satış, postayla sipariş, elektronik satışlar ve yasa dışı ticaret) önlenmesi gerekir.

İlköğretim 7 ve 8. sınıflar ile lise 1. sınıflarda yapılan “küresel gençlik tütün araştırması (GYTS)” sonuçlarına göre:

Öğrencilerin % 29,3'ü sigara içmeyi denemişlerdir (kızlarda % 21,5, erkeklerde % 34,9).

Hâlen sigara içenlerin % 50,4'ü (kızlarda % 42,9, erkeklerde % 53,5) bakkaldan veya marketten sigara almaktadır.

% 86,7'si sigara alırken yaşlarından dolayı sigara satın alma konusunda bir güçlükle karşılaşmadıklarını belirtmiştir.

Gençlerin % 20,1'i bir tütün firması temsilcisi tarafından kendisine bedava sigara verildiğini belirtmiştir.

Ülkemizde gençler arasında sigara içmek sosyal olarak kabul edilebilir bir olgudur ve yaygınlığı yüksektir (% 21 ile % 48 arasında değişmektedir.).

Üniversite öğrenimi yıllarında ilerledikçe içme oranları artmaktadır. Gençlerin sigara alışkanlığı edinmelerinde aile (özellikle anne), öğretmenler, arkadaşlar, sporcular, sanatçılar vb. kişiler model oluşturmaktadır. Hâlen bu gruplarda sigara içme oranları toplumun diğer kesimleri kadar hatta daha yüksektir.

Örneğin öğretmenler arasında sigara kullanım oranı % 50 dolayındadır. Örgün öğrenime devam etmeyen gençlerin durumu ile ilgili araştırmalar yeterli değildir. Ancak bu grupta içme sıklığının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Okul çevresindeki marketlerde ve seyyar satıcılar tarafından gençlere tek tek veya paketle sigara satılmaktadır. Yasak olmasına rağmen gençlerin bu ürünlere ulaşmada sorunla karşılaşmadığı görülmektedir. Özellikle gençlere yönelik olmak üzere nargile içimine olanak sağlayan mekânlar artmakta, değişik aromalı ürünlerle nargile içimi özendirilmektedir.

Yasal engel olmasına rağmen okul, hastane, spor tesisi, İnternet kafe ve benzeri yerlerde sigara satışı yapılmaktadır.

### **2.3.2. Yasanın Diğer Ülke Yasalarına Üstünlükleri**

- Açık havada yapılan her türlü spor, kültür, sanat ve eğlence faaliyetlerinin yapıldığı yerler ile bunların seyir yerlerinde tütün ürünleri kullanılamaz (Avustralya'da plajlar).
- Televizyonda yayınlanan programlarda, filmlerde, dizilerde, müzik kliplerinde, reklam ve tanıtım filmlerinde tütün ürünleri kullanılamaz, görüntülerine yer verilemez (Hindistan sinema filmleri).
- İlan ve reklam giderleri gelir ve kurumlar vergisi matrahının tespitinde gider olarak gösterilemez.



## UYGULAMA FAALİYETİ

Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri araştırınız ve bir pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek bireysel önlemleri araştırınız.	➤ Kişilerden görüşme tekniğini kullanarak bilgi alabilirsiniz.
➤ Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek toplumsal önlemleri araştırınız.	➤ Konu ile ilgili yazılı ve görsel kaynakları bulmaya özen gösteriniz.
➤ Tütün ve sigara bağımlılığına karşı ilgili kurum, kuruluşlarca alınabilecek önlemleri araştırınız.	➤ Konu ile ilgili çalışma yapan kurum ve kuruluşları modül bilgilerinden yararlanarak belirleyip irtibata geçebilirsiniz.
➤ Birkaç soruluk anket hazırlayınız.	➤ İlgili kurum ve kuruluşların yetkili birimleriyle görüşerek bilgi alabilirsiniz.
➤ Anket sorularını değerlendirerek sonuç raporu yazınız.	➤ Anket sorularını değerlendirirken öğretmeninizden destek alabilirsiniz.
➤ Uygun yazılı ve görsel örnekler bulunuz.	➤ Yazılı ve görsel dokümanları birbirleriyle ilişkilendirerek değerlendirebilirsiniz.
➤ Kaynak bilgilerini değerlendirerek düzenleme yapıp bilgi ve örnek resimlerle pano hazırlayınız.	➤ Dikkat çekici bir pano hazırlayınız.
➤ Hazırladığınız panoyu uygun bir yere asınız.	➤ Panonuzu görülebilecek bir yere asınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Sağlığa zararlı alışkanlıklardan uzak durmayı sağlayacak en etkin yöntem aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Konu hakkında bilgi sahibi olmak  
B) Sigara dumanlı ortamlarda bulunmamak  
C) Bağımlılık yayan maddelerin taşınmasının yasaklanması  
D) Zararlı maddelere hiç başlamamak
2. “Dünya Sigara İçmeme Günü (31 Mayıs)” kampanyasını hangi kuruluş başlatmıştır?  
A) NATO  
B) NASA  
C) Dünya Sağlık Örgütü  
D) UNESCO
3. Aşağıdakilerden hangisi sigara bırakıldığındaki yoksunluk belirtilerinden biri **değildir**?  
A) Bağırsak güçlüğü  
B) Uyuma güçlüğü  
C) İştahın artması  
D) Kendini depresif hissetme
4. Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun’un sayı numarası aşağıdakilerden hangisidir?  
A) 4702 sayılı  
B) 5727 sayılı  
C) 5272 sayılı  
D) 4072 sayılı
5. Mpower aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Dünya Sağlık Örgütü  
B) Tütün Salgını Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi  
C) Tütünle Mücadele Kanunu  
D) Hiçbiri
6. Tütün ve alkolü yasaklayan padişah aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Fatih Sultan Mehmet  
B) 4. Murat  
C) 2. Murat  
D) Kanuni Sultan Süleyman

7. Yeşilay'ın kurulma tarihi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) 5 Mart 1920 yılında
  - B) 5 Mart 1919 yılında
  - C) 5 Mart 1921 yılında
  - D) 5 Mart 1922 yılında

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Uygulamalı Test”e geçiniz.

## UYGULAMALI TEST

Bireysel çalışma yöntemiyle tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri içeren bir broşür hazırlayınız.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak öğrendiklerinizi kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek bireysel, toplumsal ve ilgili kurum ve kuruluşların alabileceği önlemleri araştırdınız mı?		
2. İlgili kişi, kurum, kuruluş ve birimler ile birebir görüştünüz mü?		
3. Gerekli bilgi ve görsel kaynak buldunuz mu?		
4. Broşürünüzde kullandığınız parolayı belirlediniz mi?		
5. Broşürünüzün dizaynını, planını yaptınız mı?		
6. Kullandığınız renkleri, sloganları, resim ve çizimleri belirlediniz mi?		
7. Broşürünüzü elde mi yoksa bilgisayar ortamında mı yapacağınıza karar verdiniz mi?		
8. İlgili kaynak materyalleri incelediniz mi?		
9. Konuya uygun bir broşür hazırladınız mı?		
10. Hazırladığınız broşürü arkadaşlarınızla beraber inceleyip değerlendirdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetlerini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise **D**, yanlış ise **Y** yazınız.

1. ( ) Sigara içme alışkanlığı yaklaşık % 40 oranında 15–19 yaşlarında başlamaktadır.
2. ( ) Yapılan araştırmalarda sigaraya başlamada reklamın çok etkisi olmadığı saptanmıştır.
3. ( ) Sigaraların içinde bulunan zararlı maddelerden bazıları; füze yakıtı, fare zehri, oje çıkarıcı, tuvalet temizleyici, egzoz gazı, böcek öldürücü, tüp gaz ve tinerdir.
4. ( ) Sigara bağımlılığının nedenleri sıkıntı, stres, merak, özentî, yalnızlığı gidermek vb.dir.
5. ( ) Sigarada psikolojik bağımlılık fizyolojik bağımlılığa göre daha önemlidir.
6. ( ) Nikotin, damar duvarlarında yağlı maddelerin birleşmesi sonucu damar sertliğinin gelişmesine yardımcı olur.
7. ( ) Tütünün yanmasıyla oluşan katranın sebep olduğu hastalığa “peptik ülser” denir.
8. ( ) Sigara içenlerin akciğer kanserinden ölüm riski, sigara içmeyenlere oranla içilen sigara miktarına göre 15–20 kat daha fazladır.
9. ( ) Nikotin beyin hücrelerini doğrudan (direkt olarak) etkilemez.
10. ( ) Sigara dumanı asit salgısını azaltır.
11. ( ) Sigara, tüm damarlarımızı ve kanımızın yapısını etkileyerek organlarımızın beslenmesini bozar.
12. ( ) Sigara kemik erimesine, ciltte kırıksıklığa, dişlerde bozukluğa, saç dökülmesine, tırnak kırılmasına da sebep olur.
13. ( ) Sigara içmediği hâlde sigara içenlerle kapalı bir yerde 4 saat kalan bir insan 10 adet sigara içmiş kadar zarar görür.
14. ( ) Halkın sigaranın zararlı etkilerinden haberdar olması için kitle iletişim araçlarından faydalanılmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	B
3	C
4	C
5	D
6	C
7	C
8	D
9	bağımlılık
10	4000
11	şeker
12	asit
13	40
14	pasif içicilik

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	B
5	B
6	B
7	A

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	D
6	D
7	Y
8	D
9	Y
10	Y
11	D
12	D
13	D
14	D

## ÖNERİLEN KAYNAKLAR

1. AKVARDAR Y. ve Arkadaşları, “**Dönem II Öğrencilerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanımı, Bağımlılık Dergisi**, 2, 49–52, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2001.
2. Anonim, **Lise Sağlık Bilgisi Kitabı**, MEB Yayınları, 2004.
3. BUZGAN Turan ve Arkadaşları, “**Mpower Tütün Salgını Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi**, T.C. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü, 2008.
4. GÜLTEKİN Erdoğan, Süleyman SEVİMAY, **Lise Sağlık Bilgisi**, Tutibay Yayınları, 1989.
5. KALKAN Orhan, Bursa Sağlık Müdürlüğü, **Aynı Konusu “Sigara”**, Şubat 2001.
6. KAYA N., A. ÇİLLİ, **Üniversite Öğrencilerinde Nikotin Alkol Madde Bağımlılığının 12 Aylık Yaygınlığı**, Bağımlılık Dergisi, 3, 91-97, 2002.
7. ÖZBAY Y., **Pasif Bir Başa Çıkma Tarzı Olarak Sigara İçme Davranışı**, 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ÇÜ, Adana, 1996.
8. ÖZCEBE Hilal, “**Gençlerin Tütün Kullanımından Korunmasında Belediyelerin Yapabilecekleri**”, Sigarasız Toplum ve Çevre Eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Bartın, 18–19 Ocak 2008.
9. TOPALİSMAİLOĞLU Hakan, Şengül DEMİRCİ, **Lise Sağlık Bilgisi**, Ders Kitabı, MEB Yayıncılık, 1999.
10. YAZICI Hikmet, Mustafa ŞAHİN, **Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Tutumları ile Sigara İçme Statüleri Arasındaki İlişki**, Eğitim Dergisi, 455–466, Cilt 13, Nu: 2, Kastamonu, Ekim 2005.
11. [http://www.sigara.gen.tr/sigaranın\\_zararlari/dumanin\\_zararlari.html](http://www.sigara.gen.tr/sigaranın_zararlari/dumanin_zararlari.html)

## KAYNAKÇA

1. AKVARDAR Y. ve Arkadaşları, “**Dönem II Öğrencilerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanımı, Bağımlılık Dergisi**, 2, 49–52, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2001.
2. ANONİM, **Lise Sağlık Bilgisi Kitabı**, MEB Yayınları, 2004.
3. BUZGAN Turan ve Arkadaşları, “**Mpower Tütün Salgını Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi**, T.C. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü, 2008.
4. GÜLTEKİN Erdoğan, Süleyman SEVİMAY, **Lise Sağlık Bilgisi**, Tutibay Yayınları, 1989.
5. KALKAN Orhan, Bursa Sağlık Müdürlüğü, **Aynı Konusu “Sigara”**, Şubat 2001.
6. KAYA N., A. ÇİLLİ, **Üniversite Öğrencilerinde Nikotin Alkol Madde Bağımlılığının 12 Aylık Yaygınlığı**, Bağımlılık Dergisi, 3, 91-97, 2002.
7. ÖZBAY Y., **Passif Bir Başa Çıkma Tarzı Olarak Sigara İçme Davranışı**, 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ÇÜ, Adana, 1996.
8. ÖZCEBE Hilal, “**Gençlerin Tütün Kullanımından Korunmasında Belediyelerin Yapabilecekleri**”, Sigarasız Toplum ve Çevre Eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Bartın, 18–19 Ocak 2008.
9. TOPALİSMAİLOĞLU Hakan, Şengül DEMİRCİ, **Lise Sağlık Bilgisi**, Ders Kitabı, MEB Yayıncılık, 1999.
10. YAZICI Hikmet, Mustafa ŞAHİN, “**Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Tutumları ile Sigara İçme Statüleri Arasındaki İlişki**”, Eğitim Dergisi, 455–466, Cilt 13, Nu: 2, Kastamonu, Ekim 2005.
11. [http://www.sigara.gen.tr/sigaranın\\_zararlari/dumanin\\_zararlari.html](http://www.sigara.gen.tr/sigaranın_zararlari/dumanin_zararlari.html)