

Tütünün Getirdikleri, Götürdükleri SİGARA SORUNUNA ELEŞTİREL BİR BAKIŞ (2)

Dr. Yaman ÖRS

DEĞERLERİMİZ YÖNÜNDEN SİGARA

Sigaranın ve püro, pipo gibi öteki dumanlı tütün kullanımı yollarının, ihenin toplumsal çevresine olan doğrudan zararlı etkileri bugün iyi bilinmektedir. Eşler, çocuklar, ana karındaki bebekler, dostlar, çalışma arkadaşları, birlikte yolculuk eden, spor karşılaşması izleyen kişiler... Bütün bu kişiler tütün dumanının etki alanının içinde olabilirler. Bu etkilenme, yerine göre neredeyse tütün kullananınkinin ölçüsüne varmaktadır.

Değerlerimizin incelendiği, eleştirisel bir süzgeçten geçirildiği etik alanı açısından, sigara alışkanlığı bulunanlanımıza büyük sorumluluk düşüyor. Bu kişiler kendilerine şu sorular sorabilirler: "Çevremdeki insanları, en yakınlanımı, dostlanımı, çalışma arkadaşlanımı, tanıdığım, tanımadığım başka insanlan zehirli, hastalık yapıcı, erken öldüren dumanlarla et-



kilemeye ne hakkım var? Yakınlanma, çocuklara, yaşlılara, yerine göre hastalara zararım dokunmaması için, çocuklanma, gençlere kötü örnek olmamak için bir şeyler yapamaz mıyım? Onlara verdiğim zararın sonuçlan zamanla açık biçimde ortaya çıkınca bunun hesabını, onlara ve kendime nasıl verebilirim?"

Etik alanında, insanın kendisine karşı sorumluluğunun da tartışılması gerektiğine göre kişi, "Ben kendime karşı bu zarar vermekte ne ölçüde özgür ya da hak sahibiyim?" sorusunu da sorabilmelidir.

Belli uğraşlarda çalışanlar için kuşkusuz bu gibi soruların sorumluluk boyutlan artacaktır. Bu konuda öğretmenin, hekimin, diş hekiminin, hemşirenin, öğretim üyesinin, eğitim ve sağlık kurumlanındaki yöneticilerin, giderek konuyla ilgili olarak kararlar verecek üst düzeyde yönetici, siyasetçi, yargıç ve benzeri kişilerin sorumluluklan çok açık olarak daha büyük, daha geniş kapsamlıdır.

Tartışmamızın etik yönünün bir de uluslararası boyutu var ki, son bölümde konumuzu bireysel ve toplumsal açıdan çok kısa da olsa ele alırken bu boyut sanırım açıklığa kavuşmuş olacaktır. Burada belirtebileceğimiz kadarıyla, gelişmiş ülkelerin sorumlu kişileri, bir yandan kendi ülkelerinde birçok önemi alıp bunları uygularken, öte yandan sağlık koşulları ve ekonomik durumu zaten bozuk, geri kalmış ülkelere sigara dışsatımını nasıl yapabilirler? "Uluslararası ilişkilerde etik ilkelere ne ölçüde uyuluyor ya da uyulabilir?" diye sorsanız, buna da hiç olmazsa bu yazının çerçevesi içinde, pek bir şey söylenemez.

Bir de sigara üreticisinin durumu var. Burada da karşımızda uluslararası dev üreticilerin, "sigaraya karşı savaşın insan haklarına aykırı olduğunu"(!) söyleyebilen yöneticileri bulunuyor.

(Bilim ve Teknik'in Ekim 1986 sayısında çıkan, "Boyutlan Giderek Artan Bir Konu: Tıbbi Etik" başlıklı yazımda, değerler felsefesinden, tek başına etik alanından oluşuyor biçiminde ve estetik alanı ile hukuktaki, günlük yaşamdaki değer yargılanımıza hiç değinmeden söz açmıştım. Şimdi bu yanlış düzeltme fırsatını buluyorum).

EĞİTİM AÇISINDAN SİGARA

Yukarda sözünü ettiğim, sigaranın sağlık ve ekonomik yönlerinin tartışıldığı bilimsel toplantıda sıra eğitim konusuna geldiği zaman, yaşlan ilerlemiş öğretim üyeleri ağırlıklanını duyuruyorlardı. Kendileri de sigara içen deneyimli hocalara göre sorunun çözümü, çocuklarla gençlerin eğitimine dayanıyordu. Sigaraya başlamamış olanlanımıza, onun nasıl kötü bir alışkanlık olduğunu, tüm zararlı etkilerini anlatabilir, ko-



nyula ilgili eğitim çalışmalarımızı yoğunlaştırabilirsek sigaraya karşı savaşında başarıya ulaşma umudumuz bulunabilir. Yoksa, sigara içmeye alışmış olanlarımız, özellikle yaşlı kuşak için artık yapılabilecek pek bir şey yoktu.

Bu düşünceye göre, sigaraya karşı eğitilen çocuğun annesi, babası, büyükannesi, dedesi, öğretmenleri, televizyonda görülen kişiler, kendilerine bu alışkanlığın zararları anlatılan gencin teyzesi, dayısı, yüksek öğretimdeki hocaları, çalışma yerindeki büyükleri, zehirli dumanları çevrelerine saçarak "örnek" olurlarken, o çocukla gençte, istenen davranış biçimi gerçekleşebilecek... Sigara tüketiminde dünyada ilk sırada yer alan bir ülkede, böyle çifte ölçekli bir önerinin ileri sürülmesine, hatta yerine göre benimsenmesine de doğrusu pek şaşmamak gerek.

Diyebiliriz ki, her alanda olduğu gibi, üst, zihinsel düzeydeki **bilgilenme**, bizi derinlemesine etkileyecek biçimde duygusal yaşamımızı da içine alarak bir **bilinçlenmeye** götürmediği sürece, sigara konusundaki eğitim etkinliğimiz de eksik kalacaktır. Bu etkinlik kaçınılmaz olarak çok yönlü olmalı, bir yandan genel olarak topluma, herkese yönelik, öte yandan yukarda değinilen uğraşılarna özgü daha büyük sorumlulukları bulunan kişilerle ilgili olarak özel yöntemlerle yürütülmelidir.

Bu arada, gebelik, emzirme ve genel olarak annelik işlevleri dolayısıyla kadınların bu konudaki eğitimleri ayrıca önem kazanıyor. Onların sigarayı bırakmakta daha az başarılı olduğunu gösteren çalışmalar varsa da, kadınların sorumluluk duygularının daha gelişmiş olduğunu da unutmamalıyız.

Her konunun eğitiminde olduğu gibi, buradaki konumuzla



ilgili düşünce, duyuş, davranış değişikliği yönünde önemli adım atılabilmesi için, bir toplumda bilimselliğe, dengeli bir kuşkuca düşünceye eğilimin artmasını beklemeliyiz. Bilimsel düşüncenin, bilimin dayandığı ussallığın gelişmiş olduğu bir toplumsal ortamda çok daha iyi yerleşeceği hepimiz için açık olmalı. Burada vurgulanmak istenen, kişilerin olup bitenlere ussal bir yaklaşımla bakabilmeleridir, yoksa bir konuda üretilmiş bilgileri yüzeysel olarak "ezberlemek" değil. Öyle olmasa uygulamalı bilimciler olarak kabul edebileceğimiz hekimlerin sigara konusundaki davranışlarını başka nasıl açıklayabiliriz? Burada belki bilimsellikten öylesine uzak bir **bilimsel kültürden** söz açmak yerinde olacaktır.

Sigarayla ilgili olarak, sinir sistemi üzerinde biyoloji düzeyindeki etkileri yanında, psikolojik etkileri de araştırılmaktadır. Buradan yola çıkarak, şimdi değişik kişilerdeki sigara içme nedenleri üzerinde duruluyor ve sigarayı bırakma yönündeki çabalar da, örneğin ilaçla tedaviden çok, nedenlerin gözönüne alındığı bir bilinçlendirme uygulamasına yöneliyor.

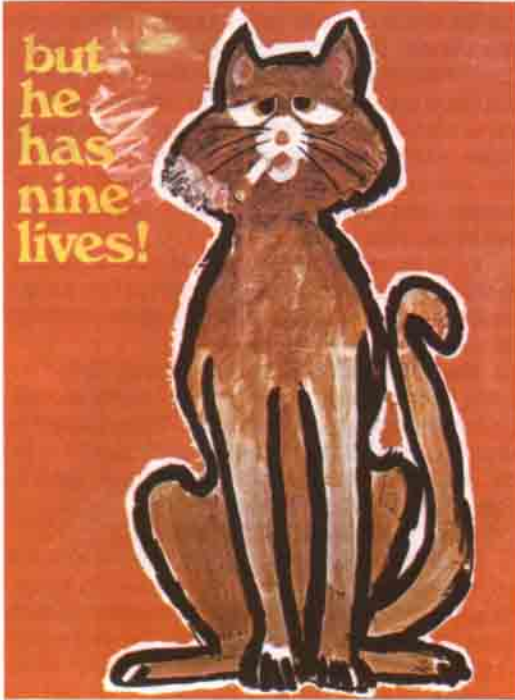
Ancak yine vurgulayalım ki, bu alanda en etkili, kalıcı, yararlı sonuçların alınabileceği çabalar koruyuculuktan, bu da, içenleri aşacak biçimde, tüm topluma yönelik eğitim ve önlemlerden geçmektedir.

BİREY, TOPLUM VE SİGARA

Sigara sorununa, yukarda ele aldığımız tıp, ekonomi, etik, eğitim, psikoloji yollarının ötesinde başka noktalarda da değinilebilir. Akciğer kanseri ve kalp-damar hastalıkları, özellikle birçok geri kalmış ülkede artarken gelişmiş ülkelerde genellikle azalmaktadır. Sigara içenlerin yanında bulunmaya bağlı edlgin (pasif) içmenin, başta çocuklar olmak üzere hastalık yapıcı etkileri gittikçe daha çok ortaya konmaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki büyük sigara üreticileri, daralmakta olan pazarlarını yeniden genişletebilmek için, çoğunda sigaraya karşı-yeterli savaş verilmeyen geri kalmış ülkelerde büyük çapta etkinlik göstermekte, bunun için de "tanıtıma" büyük ağırlık vermektedirler. Bunun sonucunda ise satışlarını çok üst düzeylere çıkarma yolundadırlar.

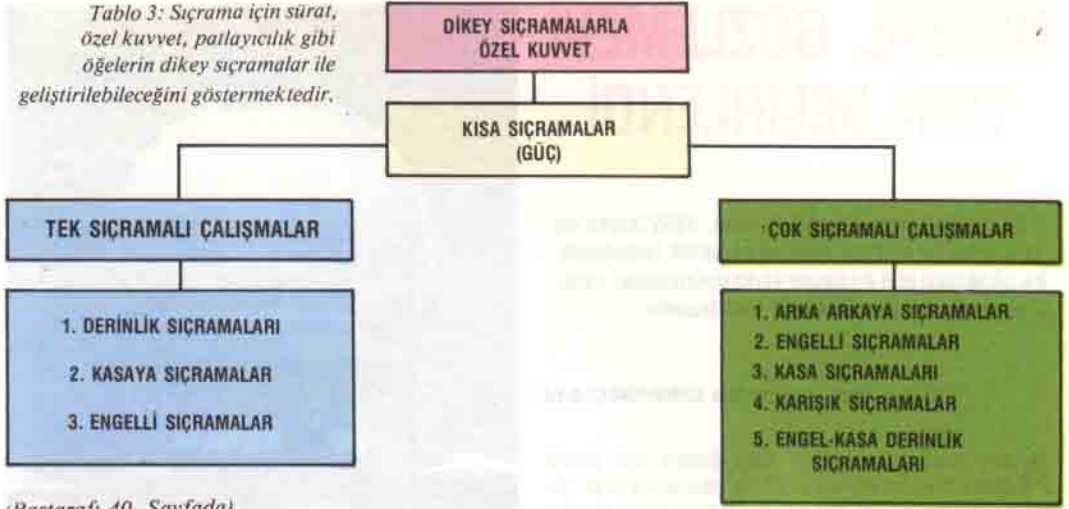
Öte yandan dünyanın bir çok yerinde başta sağlık çevreleri ve basın kuruluşları olmak üzere değişik kesimler konuyla ilgilenmekte, sigarayı bırakma konusunda kişiye yardımcı olacak tedavi uygulamaları için sigara klinikleri açılmaktadır. Önemli bir bölümü sigaraya bağlanabilen akciğer hastalıklarının erken tanısı için, hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasından çok önce alt solunum yollarının durumunu gösteren yöntemler geliştirilmektedir.

Sigara konusu bir değerler ve eğitim konusu olmasının yanında, daha doğrusu onunla birlikte bir kültür sorunudur. Kişinin toplumsal ilişkilerini, başkalarına karşı davranışlarıyla



... ama o dokuzcanı!

Tablo 3: Sıçrama için sürat, özel kuvveti, patlayıcılık gibi öğelerin dikey sıçramalar ile geliştirilebileceğini göstermektedir.



(Baştafı 40. Sayfada)

Bu nedenle plyometrik sıçramaların gelişimi şöyle bir sıralamayı izlemelidir:

- Genel sıçramalardan, özel sıçramalara gidilmelidir.
- Az tekrardan çok tekrarlı sıçramalara geçilmelidir.
- Yatay sıçramalarla başlayıp, giderek dikey sıçramalarla özel kuvvet geliştirilmelidir.

Plyometrik çalışmalarda özel kuvvetin geliştirilmesinde antrenman ilkelerinden "aşırı yüklenmenin" sağlanabilmesi için aşağıdaki tür rezistanslar sırası ile kullanılabilir:

- Kumda sıçrama,
- Tepe yukarı sıçrama,
- Ağırlık yeleği ile sıçrama

Ancak ağırlık yeleği gibi rezistanslar, atletin vücut ağırlığının % 5-10'unu geçmemelidir. Toplam sıçrama sayısı da maksimal tekrarın % 50-60 kadar olmalıdır.

Antrenmanların 3 haftalık mikrosiklüslerden meydana gelerek takip eden 4. haftanın dinlenme şeklinde verilmesi ve vücudun biyoryitmik olarak kendini yenilemesine izin verilmesi, otoriteler tarafından öngörülmektedir. Her hafta için mikrosiklüste yer alan plyometrik sıçramalar, atletin gereksinimlerine göre çeşitlendirilmelidir.

Antrenmanlarda ağır günler arası, hafif bir antrenman gününün olmasına dikkat edilmelidir. Plyometrik sıçramalarla yapılan özel kuvvet çalışmaları, yarışmalardan 8-14 gün kadar önce durdurulmalıdır. Plyometrik çalışmalarda sağlanan özel kuvvet gelişimi, diğer antrenman metodları ile sağlanan özel kuvvetin yerini almamalı ve alternatif olarak kullanılmamalıdır. Özel kuvveti gelişiminin bir başka şekli olarak ele alınmalıdır. Antrenör olarak bilinmesi gereken nokta; daha iyi bir atlayıcının geliştirilmesinde özel kuvvet gelişiminin etkili olarak kullanılabilmesi gerçeğidir. □

ila ilişkili olduğu ölçüde onun kendine ve yaşama bakışını da yansıtabilir. Sigaraya bağlı damar tıkanması sonucu bir bacağı kesilmiş bir kişinin alışkanlığını sürdürerek öteki bacağına, giderek bir ya da iki elini yitirmesi, (ki bununla ilgili gözlemlerin sayısı pek de az değildir) dünyaya, yaşama olumlu bakışla bağdaştırılabilir mi? Ussallık yönü ağır basan bir kişi ya da toplumda bu ve benzeri davranışlar olağan olarak görülebilir mi? Yeniden belirtmeliyiz ki sorun, ussallığı da içine alacak biçimde bir bireysel ve toplumsal kültür sorunu olarak düşünülmelidir.

Sigara sorununun, üzerinde çok az durulduğunu söyleyebileceğimiz çok önemli başka yönleri de var. Örneğin taşıt kazalarında, işyeri, ev, en önemlisi orman yangınlarında sigaranın payı ne ölçüde araştırılmıştır? Özellikle sonuncuların çevrebilimsel ve ekonomik açıdan bir değerlendirilmesi yapılmış mıdır?

Değişik ülkelerdeki durumun gösterdiği gibi, sigara alışkanlığı ile savaşım uzun soluklu, kararlı bir çabayı gerektiriyor. Bireysel düzeyde ruhsal sorunlara, toplum düzeyinde ekonomik kaynak sorununa tütünün getirdiği çözümler, **yalancı ya da sözde çözümler**dir. Bunların sonucu ortaya çıkan sonuçlar ise gerçektir ve çözümleri bilim, hukuk, etik, eğitim yoluyla olabilecektir.

Bu savaşım katılacaklarımızda aranacak başta gelen özellik ise sigara ve başkaca tütün kullanma alışkanlığı bulunmamak olmalıdır. □

(Bu yazı 4 Şubat 1987'de Samsun Doğayı Koruma Derneği'nin konuşmalar dizisi içinde ve 11 Mart 1987'de Anadolu Üniversitesi'nde sunulan, "Sigaranın Getirdikleri, Götdürdükleri" başlıklı konuşmaların metnine dayanmaktadır.)

Gençken herşeyi hatırlardım; olsun ya da olmasın...

Mark TWAIN