

Sn. Semra KOCATAŞ

"Serüven Yayınevi" tarafından 2023 Mart ayında yayımlanması planlanan "Sağlık Bilimlerinde Uluslararası Araştırma ve Derlemeler" isimli, birbirinden bağımsız bölümlerden oluşacak kitapta, sizi, bölüm yazarımız olarak "Tütün Bağımlılığı ve Tütün Bağımlılığında Sağlığı Geliştirme" başlıklı yazınız ile kitaba katkı sağlamaya davet ediyoruz.

"Serüven Yayınevi Üniversitelerarası Kurul Başkanlığı (ÜAK)'nın Doçentlik Başvuru Şartlarında belirttiği tanıma göre "Tanınmış Uluslararası Yayınevi" statüsündedir. ÜAK söz konusu tanıma şu şekilde yapmıştır: "Tanınmış Uluslararası Yayınevi: En az beş yıl uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten, yayımladığı kitaplar dünyanın bilinen üniversitelerinin kataloglarında yer alan ve aynı alanda farklı yazarlara ait en az 20 kitap yayımlamış olan yayınevi"dir. (<http://www.uak.gov.tr/?q=node/85#2018N>)

Aynı zamanda akademisyen yazarlarımızca yayınevimize sıklıkla başvurulduğu üzere, "Akademik Teşvik Ödeneği" yönetmeliğinde belirtilen tanıma göre beş (5) yıl şartını sağlıyor olup, kurulduğu 2001 yılından itibaren uluslararası düzeyde, düzenli basım ve 20' den fazla ülkede dağıtım faaliyetlerini yürütmektedir. 17 Ocak 2020 tarihinde güncellenmiş Akademik Teşvik Yönetmeliği'ndeki tanıma göre de tüm temel alanlarda "Tanınmış Uluslararası Yayınevi" statüsündedir. "Akademik Teşvik Ödeneği Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik" (17 Ocak 2020, Resmî Gazete Sayı: 31011, Karar Sayısı: 2043) yayımlanmıştır. Adı geçen Yönetmelikte 3. maddenin 1. fıkrasının (I) bendine "düzenli faaliyet yürüten", ibaresinden sonra gelmek üzere "Türkçe dışındaki dillerde" ibaresi eklenmiştir. Yayınevimizin "TÜRKÇE DIŞINDAKİ DİLLERDE" tüm temel alanlarda en az 20 (YİRMİ) adet yayını bulunmaktadır.

"Serüven Yayınevi" 2001 yılında kurulmuş olup, kuruluşundan bu yana düzenli faaliyet yürütmektedir. Yayınevimiz 1300'ün üzerinde kitap yayımlamıştır. Serüven Yayınevi tarafından yayımlanan kitaplar Princeton Üniversitesi, Columbia Üniversitesi, Harvard Üniversitesi, Oxford Üniversitesi, Halle Wittenberg Üniversitesi, Toronto Üniversitesi, Britanya Üniversitesi, Stanford Üniversitesi, Kaliforniya Üniversitesi, Duke Üniversitesi, Chicago Üniversitesi ve Amerika Birleşik Devletleri Kongre Kütüphanesi gibi dünyanın önde gelen üniversite ve kamu kütüphanelerinin kataloglarında yer almaktadır.

Cansın Cansu Selin Temana

Genel Yayın Yönetmeni

SERÜVEN YAYINEVİ
Yaşar Halkal
Fevzi Çakmak 1. Sokak No:22/A
Tel:0312 234 8040 Kızılay/ANKARA
Muhafaza V. No: 491 295 61026

Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

seruvenyayinevi@gmail.com

05437675765

- SÖZLEŞME -

“SAĞLIK BİLİMLERİNDE ULUSLARARASI ARAŞTIRMA VE DERLEMELER”

İsimli kitapta yayımlanmak üzere gönderilmiş;

“Tütün Bağımlılığı ve Tütün Bağımlılığında Sağlığı Geliştirme”

başlıklı çalışmanın, aşağıda imzası bulunan yazar/lar tarafından özgün olduğunu, herhangi bir başka dergi, kitap vb. gibi yayın organına yayımlanmak üzere gönderilmediğini, daha önce yayımlanmadığını; eğer, tümü ya da bir bölümü yayımlandı ise yukarıda adı geçen kitapta yayımlanabilmesi için gerekli her türlü iznin alındığını, bu orijinal Telif Hakkı Devir Formu ile birlikte Serüven Yayınevi'ne gönderildiğini beyan ve garanti ederiz.

Yayınevi ve Editörler yayımlanacak olan kitapta yer alan bölümlerde varılan sonuçlar veya fikirlerin sorumluluğunu taşımamaktadır. Yayınevi ve Editörlerin, bu yayında ileri sürülen bilgi, alet, ürün ya da işlevlerin doğruluğu, bütünlüğü, uygunluğu ve kullanılabilirliği konusunda bir yüklenimi ve iddiası bulunmamaktadır. Bu sebeple herhangi bir nedenle sorumlu tutulamazlar.

Bu vesileyle yukarıda başlığı belirtilmiş olan çalışmanın, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun 22. maddesi gereğince çoğaltma, 23. maddesi gereğince yayma ve 25. maddesi gereğince her türlü taşıyıcı materyal üzerinde veya elektronik ortamda kamuya iletim haklarını “Serüven Yayınevi” ne karşılıksız, koşulsuz ve süresiz olarak devredilmiş olup, çalışma ile ilgili devrettiğim hakları dilediği zaman, mekân ve koşullarda kullanmaya “Serüven Yayınevi” yetkili kılınmıştır. Bununla birlikte yazarın aşağıdaki hakları saklıdır.

1. Yazar/yazarların gelecekteki kitaplar ve dersler gibi çalışmalarında; çalışmanın tümü ya da bir bölümünü ücret ödemeksizin kullanma hakkı,
2. Çalışmayı ücret karşılığı satmamak koşulu ile kendi amaçları için çoğaltma hakkı.

TARAFLAR:

Yazar/lar:

1. **Semra KOCATAŞ**

2. —

3. —

İMZA:



Serüven Yayınevi
Genel Yayın Koordinatörü

SERÜVEN YAYINEVİ
Yaşayın!
Fevzi Çakmak / Sok. No 22/A
Tel: 0312 285 80 40 Kızılay/ANKARA
Mikrobilgiye V. No 491 285 81026

İMZA:

TARİH: 06.02.2023

Adres: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Tel: 05437675765, e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

İLGİLİ MAKAMA

“Serüven Yayınevi”, Üniversitelerarası Kurul Başkanlığı (ÜAK)’nın Mart 2023 Dönemi **Doçentlik Başvuru Şartları**’nda belirtilmiş tanıma göre **“Tanınmış Uluslararası Yayınevi”** statüsündedir.

ÜAK söz konusu tanımı; **“Uluslararası Yayınevi: En az dört yıl uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten, yayımladığı kitaplar Yükseköğretim Kurulunca tanınan sıralama kuruluşlarınınca belirlenen dünyada ilk 500’e giren üniversite kütüphanelerinde kataloglanan ve aynı alanda farklı yazarlara ait en az 20 kitap yayımlamış olan yayınevi”** ifadesine yer verilmektedir. (<http://www.uak.gov.tr/?q=node/85#2018N>).

Aynı zamanda akademisyen yazarlarımızca yayınevimize sıklıkla başvurulduğu üzere, **“Akademik Teşvik Ödeneği”** yönetmeliğinde belirtilen tanıma göre beş (5) yıl şartını sağlıyor olup, kurulduğu 2001 yılından itibaren uluslararası düzeyde, düzenli basım ve 20’ den fazla ülkede dağıtım faaliyetlerini yürütmektedir.

17 Ocak 2020 tarihinde güncellenmiş **Akademik Teşvik Yönetmeliği**’ndeki tanıma göre de tüm temel alanlarda **“Tanınmış Uluslararası Yayınevi”** statüsündedir. **“Akademik Teşvik Ödeneği Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik”** (17 Ocak 2020, Resmî Gazete Sayı: 31011, Karar Sayısı: 2043) yayımlanmıştır. Adı geçen Yönetmelikte 3. maddenin 1. fıkrasının (I) bendine **“düzenli faaliyet yürüten”**, ibaresinden sonra gelmek üzere **“Türkçe dışındaki dillerde”** ibaresi eklenmiştir. Yayınevimizin **“TÜRKÇE DIŞINDAKİ DİLLERDE”** tüm temel alanlarda en az 20 (YİRMİ) adet yayını bulunmaktadır.

1300’ün üzerinde kitap yayımlayan firmamız, Türkçe ve diğer dillerde, yerli ve yabancı yazarlar tarafından hazırlanan eserleri okuyucuyla buluşturmuştur.

Ek listelerde yayınevimiz tarafından T.C. Üniversitelerarası Kurul Başkanlığınca belirlenmiş **doçentlik temel alanlarına** ve **Akademik Teşvik Yönetmeliğine** göre yayımlanmış bazı kitap listelerimiz ve yayınevimizce yayımlanan ve ülkemiz dışında bilinen / tanınmış çeşitli üniversite kütüphanelerinin kataloglarında yer alan kitaplarımız sıralanmıştır.

SERÜVEN YAYINEVİ
Yasar HIZ
Fevzi Çalabalı T. Blok. No: 22/A
Tel: 0312 384 80 40 Kızılay/ANKARA
Mithatpaşa V. D. 491 295 31026

EĞİTİM/EDUCATION

| | | | |
|----|--|-------------------------|-------------------|
| 1 | A Catalogue of Play Equipment | Jean Lee Hunt | 978-605-4517-43-5 |
| 2 | A Catechism of Familiar Things; Their History, and the Events Which Led to Their Discovery With a Short Explanation of Some of the Principal Natural | Benziger Brothers | 978-605-4517-42-8 |
| 3 | Dr. Montessori's Own Handbook | Maria Montessori | 978-605-4517-41-1 |
| 4 | The School and Society Being three lectures | John Dewey | 978-605-4517-40-4 |
| 5 | The Mind of the Child, Part II. The Development of the Intellect, International Education | William Thierry Preyer | 978-605-4517-44-2 |
| 6 | Talks To Teachers On Psychology; And To Students On Some Of Life's Ideals | William James | 978-605-4517-45-9 |
| 7 | Student und Alkohol | Leopold Löwenfeld | 978-605-4517-46-6 |
| 8 | The Grammar School Boys of Gridley or, Dick & Co. Start Things Moving | H. Irving Hancock | 978-605-4517-54-1 |
| 9 | The Infant System For Developing the Intellectual and Moral Powers of all Children, from One to Seven years of Age | Samuel Wilderspin | 978-605-4517-53-4 |
| 10 | Study of Child Life | Marion Foster Washburne | 978-605-4517-55-8 |
| 11 | The Mind and Its Education | George Herbert Betts | 978-605-4517-52-7 |
| 12 | The Nervous Child | Hector Charles Cameron | 978-605-4517-51-0 |
| 13 | What the Schools Teach and Might Teach | John Franklin Bobbitt | 978-605-4517-50-3 |
| 14 | Youth: Its Education, Regimen, and Hygiene | G. Stanley Hall | 978-605-4517-48-0 |
| 15 | Éducation et sociologie | Émile Durkheim | 978-605-4517-72-5 |
| 16 | Strese Güle Güle | Haluk Öztekin | 9786059825764 |
| 17 | Derslerim Harika | Gizel Hazan | 9786059825641 |
| 18 | Kuantum'a Yolculuk | Biröl Ertan | 9786051801452 |
| 19 | Örneklerle Gelişim Psikolojisi | Ferit Yavuz | 9786051800868 |
| 20 | Çocuk Suçluluğu | Müjdat Avcı | 9786059825931 |
| 21 | The Advancement Of Learning | Francis Bacon | 978-625-7721-59-2 |
| 22 | Autobiography and Selected Essays | Thomas Henry Huxley | 978-625-7721-60-8 |
| 23 | Academic Research & Reviews In Educational Sciences | Kolektif | 978-625-8075-33-5 |
| 24 | The Rover Boys at School | Edward Stratemeyer | 978-625-7721-58-5 |
| 25 | What the Mother of a Deaf Child Ought to Know | John Dutton Wright | 978-625-7721-61-5 |
| 26 | Theory and research in educational sciences- october 2022 | Kolektif | 978-605-4517-58-9 |
| 27 | Theory and research in educational sciences- june 2022 | Kolektif | 978-625-7721-92-9 |
| 28 | Academic research & reviews in educational sciences | Kolektif | 978-625-7721-36-3 |

FEN VE MATEMATİK / SCIENCE AND MATHEMATICS

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 1 | Mathematics in Greece: A History | Florian Cajori | 978-605-4517-61-9 |
| 2 | Plane Trigonometry: The Basic Principles | Hugh Blackburn | 978-605-4517-56-5 |
| 3 | Calculus in Easy Method | Silvanus P. Thompson | 978-605-4517-77-0 |
| 4 | Mathematics: An Introduction | Alfred North Whitehead | 978-605-4517-59-6 |
| 5 | Elements of Euclid: First Six Books | Editör: John Casey, Euclid | 978-605-4517-70-1 |
| 6 | Insects and Principles Insect Communities Jean | Henri Fabre | 978-605-4517-62-6 |
| 7 | Who is Archimedes from Syracuse | Thomas Little Heath | 978-605-4517-49-7 |
| 8 | A Life Dedicated to Science: Michael Faraday | Walter Jerrold | 978-605-4517-71-8 |
| 9 | A Man of Science in Laboratory: Louis Pasteur | René Vallery-Radot | 978-625-7276-81-8 |
| 10 | High Frequency vs. High Potentiality | Nikola Tesla | 978-625-7276-53-5 |
| 11 | Optical Principles Or a Scientific Study On Reflections, Refractions, Inflections And the Colours Of light. | Isaac Newton | 978-605-4517-57-2 |
| 12 | Laws dominating the Organic Life: Zoonomia Vol. I | Erasmus Darwin | 978-605-4517-65-7 |
| 13 | Downfall of The Human Being and Selection In Connection to Sex 1 | Charles Darwin | 978-605-4517-47-3 |
| 14 | Downfall of The Human Being and Selection In Connection to Sex 2 | Charles Darwin | 978-605-4517-75-6 |
| 15 | Downfall of The Human Being and Selection In Connection to Sex 3 | Charles Darwin | 978-605-4517-74-9 |
| 16 | History of Alchemy And The Onset of Chemistry | M. M. Pattison Muir | 978-605-4517-67-1 |
| 17 | Messenger Of Galileo Galilei Concerning the Distant Stars | Editör: Galileo Galilei / Johannes Kepler | 978-605-4517-60-2 |
| 18 | Darwin and his Effect on Modern Science | A.C. Seward | 978-605-4517-76-3 |
| 19 | Laws dominating the Organic Life: Zoonomia Vol. II | Erasmus Darwin | 978-605-4517-64-0 |
| 20 | Perpectives of Innovation in Science and Mathematics | Kolektif | 978-605-4517-63-3 |
| 21 | The Elements of Geology | William Harmon Norton | 978-625-7721-62-2 |
| 22 | Meteorology The Science of the Atmosphere | Charles Fitzhugh Talman | 978-625-7721-64-6 |
| 23 | Crops And Methods For Soil Improvement | Alva Agee | 978-625-7721-02-8 |
| 24 | The Complete Herbal | Nicholas Culpeper | 978-625-7721-63-9 |
| 25 | Domestic Animals | Richard L. Allen | 978-625-7276-90-0 |
| 26 | Basics of meteorology: some exercises | Robert Decourcy Ward | 978-625-7276-41-2 |
| 27 | Theory and research in science and mathematics | Kolektif | 978-605-71770-8-7 |

GÜZEL SANATLAR / FINE ART

| | | | |
|----|--|------------------------|-------------------|
| 1 | Seven Discourses On Art | Joshua Reynolds | 978-605-4517-66-4 |
| 2 | The Life Of Michelangelo Buonarroti | John Addington Symonds | 978-605-4517-68-8 |
| 3 | Rembrandt | Mortimer Menpes | 978-605-4517-95-4 |
| 4 | The Florentine Painters Of The Renaissance | Bernhard Berenson | 978-625-7276-01-6 |
| 5 | Chopin and Other Musical Essays | Henry T. Finck | 978-605-4517-82-4 |
| 6 | The Relation of Art to Nature | John William Beatty | 978-625-7276-08-5 |
| 7 | The Psychology of Singing | David Clark Taylor | 978-625-7276-09-2 |
| 8 | The Orchestral Conductor Theory of His Art | Hector Berlioz | 978-625-7276-11-5 |
| 9 | The Notebooks of Leonardo Da Vinci, Complete | Leonardo Da Vinci | 978-625-7276-04-7 |
| 10 | The Dance (by An Antiquary) Historic Illustrations of Dancing from 3300 B.C. to 1911 A.D. | Anonymus | 978-625-7721-08-0 |
| 11 | The Best Portraits in Engraving | Charles Sumner | 978-605-4517-97-8 |
| 12 | Richard Wagner Composer of Operas | John F. Runciman | 978-605-4517-96-1 |
| 13 | Raphael A Collection Of Fifteen Pictures And A Portrait Of The Painter With Introduction And Interpretation | Estelle May Hurl | 978-605-4517-93-0 |
| 14 | Prehistoric Textile Art of Eastern United States | William Henry Holmes | 978-605-4517-91-6 |
| 15 | On Conducting (Ueber das Dirigiren): A Treatise on Style in the Execution of Classical Music | Richard Wagner | 978-605-4517-90-9 |
| 16 | Masters of Water-Colour Painting | Herbert Minton Cundall | 978-605-4517-89-3 |
| 17 | Lessons in Music Form A Manual of Analysis of All the Structural Factors and Designs Employed in Musical Composition | Percy Goetschius | 978-605-4517-84-8 |
| 18 | Jean Francois Millet | Estelle May Hurl | 978-605-4517-87-9 |
| 19 | Aspects of Modern Opera Estimates and Inquiries | Lawrence Gilman | 978-605-4517-80-0 |
| 20 | Artistic Activities and Rituals in Ancient Times | Jane Ellen Harrison | 978-605-4517-79-4 |
| 21 | Architectural Designs in Portugal | Walter Crum Watson | 978-625-7276-32-0 |
| 22 | Painting, Sculpture, Architecture for Beginners and Students | Clara Erskine Clement | 978-625-7276-19-1 |
| 23 | How i edited an agricultural paper | Mark Twain | 978-625-7721-56-1 |

MİMARLIK / ARCHITECTURE

| | | | |
|----|---|-------------------------------------|-------------------|
| 1 | The City of Cupolas | John D. Barry | 978-625-7276-17-7 |
| 2 | Roman Influence in Britain in the Year 1914 | F. Haverfield | 978-625-7276-18-4 |
| 3 | Landscape Gardening and Architectural Considerations: An Exposition | Louis Christian Mullgardt | 978-625-7276-21-4 |
| 4 | Democratic Views in Architecture | Claude Fayette Bragdon | 978-625-7276-29-0 |
| 5 | Dseven Lamps Illuminating the Architecture | John Ruskin | 978-625-7276-27-6 |
| 6 | Architectural Applications in Classic and Early Christian Periods | Editör: John Slater, T. Roger Smith | 978-625-7276-33-7 |
| 7 | Architectural Designs in Portugal | Walter Crum Watson | 978-625-7276-32-0 |
| 8 | How to Design a Garden | W. Robinson | 978-625-7276-24-5 |
| 9 | Painting, Sculpture, Architecture for Beginners and Students | Clara Erskine Clement | 978-625-7276-19-1 |
| 10 | The Nebula Coating | John Meade Falkner | 978-625-7276-12-2 |
| 11 | Gothic Ecclesiastical Architectural Perspectives | Matthew Holbeche Bloxam | 978-625-7276-25-2 |
| 12 | Architecture in Gothic and Renaissance Eras | T. Roger Smith | 978-625-7276-31-3 |
| 13 | Cathedral of Strasburg in Unfinished Version | Anonymous | 978-625-7721-09-7 |
| 14 | Old St. Paul's Cathedral | William Benham | 978-625-7276-20-7 |
| 15 | The Architecture of Provence and the Riviera | David MacGibbon | 978-625-7276-23-8 |
| 16 | Italian Villas and Their Gardens | Edith Wharton | 978-625-7276-26-9 |
| 17 | Royal Palaces and Parks of France | Milburg Francisco Mansfield | 978-625-7276-30-6 |
| 18 | An Architect's Note-book in Spain | Matthew Digby Wyatt | 978-625-7276-34-4 |
| 19 | The Shores of the Adriatic | Frederick Hamilton Jackson | 978-625-7276-36-8 |
| 20 | How to judge architecture: a popular guide to the appreciation of buildings | Russell Sturgis | 978-625-7276-37-5 |

SOSYAL / SOCIAL

| | | | |
|----|--|-------------------------|-------------------|
| 1 | Rome in Pagan and Christian Times | Rodolfo Amedeo Lanciani | 978-625-7276-67-2 |
| 2 | Gods in Maya Manuscripts | Paul Schellhas | 978-625-7276-75-7 |
| 3 | Küçük Asya'da Kutsal Kent Euchaïta ve Bizans Dönemi Taş Eserleri | Esra Keskin | 9786059825979 |
| 4 | Life and sport in China | Oliver G. Ready | 978-625-7721-55-4 |
| 5 | New searches and studies in social and humanities sciences | Kolektif | 978-625-7721-24-0 |
| 6 | Harava: Etimolojik Köken | Mevlüt Kaya | 9786051800158 |
| 7 | Dragon'un Dönüşü "Çin" | Tayfun Tuncay Tosun | 9786059825900 |
| 8 | Erich Fromm- Analitik Sosyoloji | Sevra Fırıncıoğulları | 9786059825924 |
| 9 | Ordu Tarihinde Olaylar ve İnsanlar | Hikmet Pala | 9786059825887 |
| 10 | Demokrat Parti Dönemi Ekonomi Politikaları ve Kalkınma Çabaları | Zahide Sungur | 9786051800233 |
| 11 | Academic Research & Reviews in Social, Human and Administrative Sciences | Kolektif | 978-625-7721-46-2 |
| 12 | Geç Hitit Şehir Devletleri'nden Sam'al (M.Ö. 1200-600) | Cengiz Demirel | 9786051800035 |
| 13 | Burdur Kitabı - 4 : İnsan ve Mekan | Editör: Zafer Gölen | 9786059825870 |
| 14 | Türkistan'dan Uzak Diyara Beşkaza Fethiye ve Seydikemer Yörükleri | Eren Fehmi Eroğlu | 9786051800004 |
| 15 | Kadın Seyyahların İzlenimlerinde Osmanlı ve Batı Dünyası | Selçuk Düğer | 9786059825863 |
| 16 | Büyük Oyunda Kapanmayan Perde : Afganistan | Ömer Ersoy | 9786059825665 |
| 17 | Bir Dünya Cenneti Kadıköy ve Edebiyatımız | Haluk Öner | 9786059825566 |
| 18 | Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset | Mustafa Macit | 9786051801193 |
| 19 | Ülkücü Manifesto Ülkücünün El Kitabı | Kürşat Tonguç | 9786051801346 |
| 20 | Fransa - Suriye Kışkıcında Hatay | Ömer Erden | 9786051801131 |
| 21 | Gürcü Hatun | Dato Turaşvili | 9786051801056 |
| 22 | New searches and studies in social and humanities sciences 2 | Kolektif | 978-625-7721-23-3 |
| 23 | Turan'a Doğru | Metin Hakverdioğlu | 9786051801407 |
| 24 | Theory and research in social, human and administrative sciences - october | Kolektif | 978-605-71770-7-0 |
| 25 | A scientific study on international law. volume 1-2 | L. Oppenheim | 978-625-7276-35-1 |
| 26 | Theory and research in social, human and administrative sciences | Kolektif | 978-625-7721-83-7 |
| 27 | Yoga in daily life | Sri Swami Sivananda | 978-625-7721-54-7 |
| 28 | How i edited an agricultural paper | Mark Twain | 978-625-7721-56-1 |
| 29 | Eccentricities of the animal creation | John Timbs | 978-625-7721-57-8 |
| 30 | Theory and research in social, human and administrative sciences | Kolektif | 978-625-7721-75-2 |
| 31 | A book of women | Anonymous | 978-625-7721-10-3 |
| 32 | What the mother of a deaf child ought to know | John Dutton Wright | 978-625-7721-61-5 |

SOSYAL / SOCIAL

| | | | |
|----|---|--------------------------|-------------------|
| 33 | Four introductory lectures on political economy | Nassau William Senior | 978-625-6399-51-8 |
| 34 | INTERNATIONAL COPYRIGHT | George Haven Putnam | 978-625-6399-52-5 |
| 35 | POLITICAL ECONOMY | WILLIAM ROSCHER | 978-625-6399-53-2 |
| 36 | Definition & Reality in the General Theory of Political Economy | Thomas Colignatus | 978-625-6399-62-4 |
| 37 | ESSAYS ON SOME UNSETTLED QUESTIONS OF POLITICAL ECONOMY | John Stuart Mill | 978-625-6399-59-4 |
| 38 | ECONOMICS | William Stanley Jevons | 978-625-6399-61-7 |
| 39 | Essays on Political Economy | Frédéric Bastiat | 978-625-6399-60-0 |
| 40 | Principles Of Political Economy | John Stuart Mill | 978-625-6399-57-0 |
| 41 | A Contribution to the Critique of Political Economy | Karl Marx | 978-625-6399-63-1 |
| 42 | The Principles of Scientific Management | Frederick Winslow Taylor | 978-625-6399-54-9 |
| 43 | Social Rights And Duties Addresses to Ethical Societies | leslie stephen | 978-625-6399-56-3 |
| 44 | ON THE PRINCIPLES OF POLITICAL ECONOMY, AND TAXATION | DAVID RICARDO | 978-625-6399-58-7 |
| 45 | THE ECONOMIST | Xenophon | 978-625-6399-55-6 |

MÜHENDİSLİK / ENGINEERING

| | | | |
|----|--|--------------------------------|-------------------|
| 1 | Landscape Gardening and Architectural Considerations: An Exposition | Louis Christian Mullgardt | 978-625-7276-38-2 |
| 2 | Experimental Research in Energy Production | Michael Faraday | 978-625-7276-39-9 |
| 3 | The Advance of Inventions In The Nineteenth Century | Edward W. Byrn | 978-625-7276-42-9 |
| 4 | Aspects of Aircraft and Submarines | Willis J. Abbot | 978-625-7276-40-5 |
| 5 | The Functional Structure of Steam Engines | Anonymous | 978-625-7721-07-3 |
| 6 | Basics of Meteorology: Some Exercises | Robert DeCourcy Ward | 978-625-7276-41-2 |
| 7 | The Basical Knowledge on Geology | William Harmon Norton | 978-625-7276-44-3 |
| 8 | Electromagnetic Equipment in Earliest Forms | Robert A. Chipman | 978-625-7276-43-6 |
| 9 | Iron Workers and Tool Makers: An Industrial Background Study | Samuel Smiles | 978-625-7276-45-0 |
| 10 | Experiments in Mechanics, Magnetism, Optics, Hydrostatics and Pneumatics | Francis Hauksbee (the Younger) | 978-625-7276-47-4 |
| 11 | Airplane in Earliest Forms | Wilbur Wright | 978-625-7276-46-7 |
| 12 | Some Mooted Questions in Reinforced Concrete Design | Edward Godfrey | 978-625-7276-49-8 |
| 13 | Samples of the Most Common Minerals and Rocks | William O. Crosby | 978-625-7276-48-1 |
| 14 | The Atmosphere: Its Function and Structure | Charles Fitzhugh Talman | 978-625-7276-50-4 |
| 15 | The Principles of Scientific Management | Frederick Winslow Taylor | 978-625-7276-51-1 |
| 16 | High Frequency vs. High Potentiality | Nikola Tesla | 978-625-7276-53-5 |
| 17 | A History of the Growth of the Steam-Engine | Robert Henry Thurston | 978-625-7276-52-8 |
| 18 | The Mechanical Properties of Wood | Samuel J. Record | 978-605-4517-73-2 |
| 19 | A Catechism of the Steam Engine | John Bourne | 978-625-7721-16-5 |
| 20 | How it Works | Archibald Williams | 978-625-7721-11-0 |
| 21 | Academic research & reviews in engineering | Kolektif | 978-625-7721-38-7 |
| 22 | Theory and research in engineering | Kolektif | 978-605-4517-86-2 |
| 23 | Theory and research in engineering - june 2022 | Kolektif | 978-625-7721-87-5 |

SPOR / SPORT

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 1 | Book of the Boone and Crockett Club: A Hunting Myth | George Bird Grinnell | 978-625-7276-56-6 |
| 2 | The Science of Swimming | Editör: Frank Eugen Dalton, Louis C. Dalton | 978-625-7276-60-3 |
| 3 | A Clever Boy Can Do these Activities | Harold Armitage | 978-625-7276-54-2 |
| 4 | Function of Half-Back in School, Football, and Golf | Ralph Henry Barbour | 978-625-7276-80-1 |
| 5 | Atlantic Classical Series II | Jane Addams | 978-625-7276-55-9 |
| 6 | Philosophical Considerations on Sport | John Ayrton Paris | 978-625-7276-68-9 |
| 7 | These Sports are Beneficial for Boys | A. R. Calhoun | 978-625-7276-58-0 |
| 8 | Ladies in the Pitch: Scenes in Sport | Lady Violet Greville | 978-625-7276-76-4 |
| 9 | Scenes of Fishing and Shooting Sports | Grover Cleveland | 978-625-7276-65-8 |
| 10 | The Sports Which the Deities Did | Paul Laurence Dunbar | 978-625-7276-59-7 |
| 11 | Football in American Style | Walter Camp | 978-625-7276-74-0 |
| 12 | Sports and Games We Can Do Outdoors | Claude Harris Miller | 978-625-7276-63-4 |
| 13 | Dogs Used in Hunting Areas | Oliver Hartley | 978-625-7276-57-3 |
| 14 | Scenes of Sportsmen Vol 1-2 | Ivan Turgenev | 978-625-7276-64-1 |
| 15 | Sports and Hobbies of English People | Joseph Strutt | 978-625-7276-62-7 |
| 16 | CricketHorace | G. Hutchinson | 978-625-7276-72-6 |
| 17 | Life and sport in China | Oliver G. Ready | 978-625-7721-55-4 |
| 18 | A.B.C. of Snap Shooting, Sporting, Exhibition, and Military | Horace Fletcher | 978-625-7721-12-7 |
| 19 | Camps and Trails in China Roy Chapman Andrews and Yvette | Borup Andrews | 978-625-7721-13-4 |
| 20 | Fishing and Shooting Sketches | Grover Cleveland | 978-625-7721-15-8 |

SAGLIK / HEALTH

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| 1 | Medicine in Modern Times: How it Has Evolved | William Osler | 978-625-7276-79-5 |
| 2 | Subjects Avoided in Sex: A Discussion In Plain English | Henry Stanton | 978-625-7276-78-8 |
| 3 | Little Masterpieces of Science | Editör: George Iles | 978-625-7276-73-3 |
| 4 | The Mind Having No Trouble and Concern | Herbert J. Hall | 978-625-7276-61-0 |
| 5 | Considerations on the Nature of Nursing | Florence Nightingale (İngiliz) | 978-625-7276-71-9 |
| 6 | Research on Life and Death – A Psychological Perspective Part 1 | Xavier Bichat | 978-625-7276-69-6 |
| 7 | Research on Life and Death – A Psychological Perspective Part 2 | Xavier Bichat | 978-625-7276-66-5 |
| 8 | Common Sense Arising From the Nerve System | Annie Payson Call | 978-625-7276-70-2 |
| 9 | A Book of Women | Anonymous | 978-625-7721-10-3 |
| 10 | Suggestions to Women on Private Sex | R. B. Armitage | 978-625-7276-77-1 |
| 11 | A Life Dedicated to Science and Laboratory: Louis Pasteur | René Vallery-Radot | 978-625-7276-81-8 |
| 12 | How Men and Animals Express Their Emotions | Charles Darwin | 978-625-7276-87-0 |
| 13 | Ginseng and Other Plants of Medicinal Value | Arthur Robert Harding | 978-625-7276-85-6 |
| 14 | A treatise on sheep | Ambrose Blacklock | 978-625-7276-82-5 |
| 15 | Materia Medica and Therapeutics | John B. Beck | 978-625-7276-86-3 |
| 16 | Half-Yearly Abstract Of The Medical Sciences: Being A. Digest Of British And Continental Medicine, And Of The Progress Of Medicine And The Collateral Sciences | Kolektif, Editor: William Domett Stone | 978-625-7276-83-2 |
| 17 | Lectures On Diseases Of The Heart | Edwin M. Hale | 978-625-7276-89-4 |
| 18 | Örneklerle Gelişim Psikolojisi | Ferit Yavuz | 9786051800868 |
| 19 | Food and Health | Anonymous | 978-605-4517-69-5 |
| 20 | A Guide to Health | Mahatma Gandhi | 978-625-7721-17-2 |
| 21 | Theory and research in health sciences- october 2022 | Kolektif | 978-605-71770-9-4 |
| 22 | Theory and research in health sciences | Kolektif | 978-625-7721-88-2 |
| 23 | The Mind of the Child, Part II. The Development of the Intellect, International Education | William Thierry Preyer | 978-605-4517-44-2 |
| 24 | What the mother of a deaf child ought to know | John Dutton Wright | 978-625-7721-61-5 |
| 25 | The science of being well | Wallace Delois Wattles | 978-625-6399-42-6 |
| 26 | The young mother: management of children in regard to health | William A. Alcott | 978-625-6399-45-7 |

| | | | |
|----|--|--------------------------------|-------------------|
| 27 | A Practical Physiology: A Text-Book for Higher Schools | Albert F. Blaisdell | 978-625-6399-43-3 |
| 28 | Curiosities of Medical Experience | J. G. Millingen | 978-625-6399-44-0 |
| 29 | Health and education | Charles Kingsley | 978-625-6399-46-4 |
| 30 | A Handbook of Health | Woods Hutchinson | 978-625-6399-47-1 |
| 31 | Landmarks Medical and Surgical | Luther Holden | 978-625-6399-48-8 |
| 32 | Histology of the blood, normal and pathological | Paul Ehrlich and Adolf Lazarus | 978-625-6399-49-5 |
| 33 | Andreas Vesalius, the Reformer of Anatomy | James Moores Ball | 978-625-6399-50-1 |

İLAHİYAT / DİN

| | | | |
|----|---|-----------------------------|-------------------|
| 1 | The Religion of Babylonia and Assyria | Theophilus Pinches | 978-625-7276-07-8 |
| 2 | The Koran | Çeviren John Medows Rodwell | 978-625-7276-13-9 |
| 3 | The Jesus of History | Terrot Reaveley Glover | 978-625-7276-14-6 |
| 4 | The Imitation of Christ | Thomas Kempis | 978-625-7276-15-3 |
| 5 | The Future of Islam | Wilfrid Scawen Blunt | 978-625-7276-16-0 |
| 6 | Farklı Yönleriyle Endülüs Hadisçiliği | Mustafa Öztoprak | 9786051801674 |
| 7 | Anadolu'nun Yitik Halkı Yezidiler | Murat Şahin | 9786059825252 |
| 8 | Kur'an'da Mustaz'af ve Müstekbir Kavramlarının Semantik Analizi | Faruk Özdemir | 9786051800134 |
| 9 | Dualarımın Başrolü | Fatih Kaya | 9786059825719 |
| 10 | Müslümanlar Nereye Koşuyor! | Işık Evren Türk | 9786059825351 |
| 11 | İlahi Hakikatler 1-2 | Derin Batını | 9786059825412 |
| 12 | Tanrı Anlayışı | Cemil Sena | 9786059825467 |
| 13 | İsrailiyatın Hadise Girişi | Ali Kuzudişli | 9786051801605 |
| 14 | İnançlı Filozoflar Antolojisi | Ekrem Sevil | 9786051801520 |
| 15 | Sonsuzluğun Sonsuzluğu - 114 Kod | Murat Uhray | 9786051801575 |
| 16 | Allah'ı Arayan İmam | Mehmet Tekeci | 9786051801049 |
| 17 | Budizm'de Manastır Hayatı | Emine Zehra Turan | 9786051800141 |
| 18 | Narsisizm ve Dindarlık | Rıza Altun | 9786059825993 |
| 19 | Hazreti Muhammed'in Felsefesi | Cemil Sena | 9786059825207 |
| 20 | İstidlal - Hulviyyat Örneği | Nail Karagöz | 9786059825399 |
| 21 | Dialogues Concerning Natural Religion | David Hume | 978-625-6399-93-8 |
| 22 | A Dictionary of Islam | Thomas Patrick Hughes | 978-625-6399-95-2 |
| 23 | History of the Warfare of Science with Theology in Christendom | Andrew Dickson White | 978-625-6399-94-5 |

| | | | |
|----|--|----------------------------|-------------------|
| 24 | Institutes of the Christian Religion | John Calvin | 978-625-6399-96-9 |
| 25 | History of Dogma | Adolf von Harnack | 978-625-6399-97-6 |
| 26 | A Biblical and Theological Dictionary | Richard Watson | 978-625-6399-98-3 |
| 27 | Key to the Science of Theology | Parley P. Pratt | 978-625-6450-15-8 |
| 28 | The Confessions of Al Ghazzali | Ghazzali | 978-625-6450-10-3 |
| 29 | Development of Muslim Theology | Duncan Black | 978-625-6450-19-6 |
| 30 | The Philosophy and Theology of Averroes | Averroës | 978-625-6450-07-3 |
| 31 | The Seventy's Course in Theology | B. H. Roberts | 978-625-6450-04-2 |
| 32 | The Theology of Holiness | Dougan Clark | 978-625-6450-00-4 |
| 33 | The Sympathy of Religions | Thomas Wentworth Higginson | 978-625-6450-01-1 |
| 34 | The Story of Creation as Told By Theology and By Science | T. S. Ackland | 978-625-6450-02-8 |
| 35 | Thoughts on Life and Religion | F. Max Müller | 978-625-6399-99-0 |

FİLOLOJİ

| | | | |
|----|--|-----------------------|-------------------|
| 1 | Geçmiş Zamanın Ardından | Mustafa Ever | 9786059825849 |
| 2 | Karvan-1 Ömr ve Kitap Dışında Kalan Şiirler | Servet Tiken | 9786051801186 |
| 3 | Kuloğlu Şeyh Hacı İlyas Bağ-1 Behişt (2 Cilt Takım) | Kollektif | 9786059825955 |
| 4 | Rüyalar Köprüsü | Mustafa Baltacı | 9786051800042 |
| 5 | Bir Adın Vardı Senin | Gülben Kocabıçak | 9786051801087 |
| 6 | Romanın ve Edebi Türlerin Sosyolojisi | Sevda Fırıncıoğulları | 9786051800820 |
| 7 | Amasyalı Nebzi ve Divanı | Sait Okumuş | 9786051800226 |
| 8 | Yunus Emre Divanı'ndan Seçmeler | Yunus Emre | 9786051800349 |
| 9 | Konstantin Paustovski'nin Öykü Sanatı | Sevinç Üçgül | 9786051800011 |
| 10 | Modern Gürcü Hikayeleri | Harun Çimke | 9786059825757 |
| 11 | Fevzi Divanı | Özer Şenödeyici | 9786059825672 |
| 12 | Türk Romanında Kentleşme ve Kentlileşme 1950-1980 | Servet Tiken | 9786051801650 |
| 13 | Rus Edebiyatından Bir Savaş Nesri Yazarı: Yuri Bondarev | Badegül Can Emir | 9786051801643 |
| 14 | Hayrabolulu Hasib Divanı | Kollektif | 9786051801438 |
| 15 | Naili Divanı Sözlüğü (2 Cilt Takım) | Özer Şenödeyici | 9786051801353 |
| 16 | Şairin İlimle İmtihanı | Olca Kocatürk | 9786051801421 |
| 17 | Viktor Petroviç Astafyev'in Öykülerinde Köy Teması | Reyhan Çelik | 9786051800875 |
| 18 | Tanzimat Hikaye ve Romanlarında Deniz | Beste Semiha Bahçeci | 9786051800066 |
| 19 | Yusuf Atılgan'ın Aylak Adam Romanına Bahtin'in Diyaloji Kuramı Eksenli Bir Yaklaşımı | Hasan Cuşa | 9786059825733 |
| 20 | Lisan ve Edebiyatımız Hakkında Tahlil - Tankit - Mukayese | Cezmi Ertuğrul | 9786059825580 |
| 21 | Della illustrazione delle lingue antiche e moderne e principalmente | Cesare Lucchesini | 978-625-6450-20-2 |
| 22 | The pronunciation of Greek; accent and quantity. A philological inquiry | Blackie | 978-625-6450-03-5 |
| 23 | Opuscula: Essays chiefly Philological and Ethnographical | R. G. Latham | 978-625-6450-09-7 |

| | | | |
|----|---|-----------------------------|-------------------|
| 24 | Homer and Classical Philology | Friedrich Wilhelm Nietzsche | 978-625-6450-16-5 |
| 25 | Philological Proofs of the Original Unity and Recent Origin of the Human Race | Arthur James | 978-625-6450-11-0 |
| 26 | Catalanisches Streitgedicht zwischen En Buc und seinem Pferd | Wendelin Foerster | 978-625-6450-18-9 |
| 27 | A Philological Essay Concerning the Pygmies of the Ancients | Edward Tyson | 978-625-6450-22-6 |
| 28 | First Italian Readings | Various | 978-625-6450-14-1 |
| 29 | Introduction to the study of the history of language | Willem Sijbrand Logeman | 978-625-6450-13-4 |
| 30 | Pygmalion | Bernard Shaw | 978-625-6450-08-0 |
| 31 | Lectures on the Science of Language | F. Max Müller | 978-625-6450-12-7 |
| 32 | Æsthetic as science of expression and general linguistic | Benedetto Croce | 978-625-6450-21-9 |
| 33 | The Frontiers of Language and Nationality in Europe | Leon Dominian | 978-625-6450-05-9 |
| 34 | International Language and Science | Louis Couturat | 978-625-6450-17-2 |
| 35 | The Arawack Language of Guiana in its Linguistic and Ethnological Relations | Daniel Garrison | 978-625-6450-06-6 |

ZİRAAT / AGRICULTURE

| | | | |
|----|--|---------------------------|-------------------|
| 1 | Characteristics of Climbing Plants | Charles Darwin | 978-625-7276-84-9 |
| 2 | Marvellous Creatures Living in a Pond | Henry J. Slack | 978-625-7276-88-7 |
| 3 | Domesticated Animals | Richard L. Allen | 978-625-7276-90-0 |
| 4 | Wood and Its Mechanical Characteristics | Samuel J. Record | 978-625-7276-96-2 |
| 5 | A Complete Guide of 400 Herbs | Nicholas Culpeper | 978-625-7276-91-7 |
| 6 | Flowers Which Can Be Grown in a Farm | Arthur Owens Cooke | 978-625-7276-92-4 |
| 7 | Basic Information on Botany For Beginners and Students | Asa Gray | 978-625-7276-95-5 |
| 8 | Cato and Varro: On Agriculture in Roman Time | Marcus Porcius Cato | 978-625-7276-93-1 |
| 9 | The Basics of Agriculture | George E. Waring | 978-625-7276-94-8 |
| 10 | Practical And Critical Considerations on Wood and Garden | Gertrude Jekyll | 978-625-7276-99-3 |
| 11 | Geological Features of A Town | Charles Kingsley | 978-625-7721-04-2 |
| 12 | A Treatise on Sheep | Ambrose Blacklock | 978-625-7721-00-4 |
| 13 | The History of The Hen Fever A Humorous Record | George P. Burnham | 978-625-7276-98-6 |
| 14 | The Bee-keeper's Manual | Henry Taylor | 978-625-7721-06-6 |
| 15 | Wayside and Woodland Trees: A pocket guide to the British sylvia | Edward Step | 978-625-7276-97-9 |
| 16 | Crops and Methods for Soil Improvement | Alva Agee | 978-625-7721-02-8 |
| 17 | Farmers of Forty Centuries or, Permanent Agriculture in China, Korea and Japan | F. H. King | 978-625-7721-05-9 |
| 18 | Cabbages and Cauliflowers: How to Grow Them | James John Howard Gregory | 978-625-7721-01-1 |
| 19 | Ginseng and Other Plants of Medicinal Value | Arthur Robert Harding | 978-625-7276-85-6 |
| 20 | Nişan Antreasyan Fındık Ziraati ve Ticareti | Sezai Balcı, Mevlüt Kaya | 9786051800165 |
| 21 | Theory and research in agriculture, forestry and aquaculture sciences | Kolektif | 978-605-4517-83-1 |
| 22 | Academic research & reviews in agriculture, forestry and aquaculture sciences | Kolektif | 978-625-7721-35-6 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|---|---|---|
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü | Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt / Zentrale 1194942375, (DE-627)172463626X (DE-599)KXP172463626X |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | Princeton University Library; JF2112.A4 M334 2015 |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | Harvard University; JF2112.A4 M334 2015Forum Üstü |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | Columbia University in the City of New York; ocn949958204, |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | New York University; 949958204 |
| Mustafa Macit | Kadın Seyyahların İzlenimlerinde Osmanlı ve Batı Dünyası | Princeton University Library; G463 .D83 2015 |
| Mustafa Macit | Kadın Seyyahların İzlenimlerinde Osmanlı ve Batı Dünyası | Harvard University; 99014537005020394 |
| Mustafa Macit | Kadın Seyyahların İzlenimlerinde Osmanlı ve Batı Dünyası | Columbia University in the City of New York; ocn931658783 |
| Emre Timur | Palyaçonun Listesi : Türkiye'nin İlk Varoluşçu Romanı | Moreland City Library |
| Hayrabolulu Seyyid Mehmed Hasib; Ramazan Ekinci; Suat Donuk | Hayrabolulu Hasib Divanı | University of Chicago Library; PL248.H39 Z46 2015 |
| Esra Keskin | Küçük Asya'da Kutsal Kent Euchaita ve Bizans Dönemi Taş Eserleri | Dumbarton Oaks Research Library; 1030082969 KOÇ University Library; Vav sessizliği |
| Hayrabolulu Seyyid Mehmed Hasib; Ramazan Ekinci; Suat Donuk | Hayrabolulu Hasib Divanı | Stanford University Libraries; 964356572 |
| Hayrabolulu Seyyid Mehmed Hasib; Ramazan Ekinci; Suat Donuk | Hayrabolulu Hasib Divanı | University of Washington Libraries; 964356572 |
| Kuloğlu Şeyh Hacı İlyas; Bünyamin Taş | Bâğ-ı Behişt : (inceleme - tenkitli metin) | Harvard University; 933752671 |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | Library of Congress, 949958204 |
| Mustafa Macit | Türkiye'de Toplumsal Değişim ve Siyaset Siyasal Afiş ve İlanların Dilinden: Çok Partili Demokrasiye Geçişten Günümüze | University of Michigan, Ann Arbor, MI, United States, 949958204 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|---------------------------------------|---|---|
| Kuloğlu Şeyh Hacı İlyas; Bünyamin Taş | Bâğ-ı Behişt : (inceleme - tenkitli metin) | Princeton University Library; oclc_s:933752671 |
| Kuloğlu Şeyh Hacı İlyas; Bünyamin Taş | Bâğ-ı Behişt : (inceleme - tenkitli metin) | New York University; 933752671 |
| Beste Semiha Bahçeci | Tanzimat Hikâye ve Romanlarında Deniz | Columbia University in the City of New York; ocn953987176 Princeton University Library; PL210.S33 B33 2015g |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | Harvard University; 925342040, Princeton University Library; oclc_ |
| Nebzî; Sait Okumuş | Amasyalı Nebzî ve Divânı | Harvard University; 957504079, Princeton University Library; oclc_s:957504079 |
| Servet Tiken | Türk Romanında Kentleşme ve Kentlileşme, 1950-1980 | Harvard University; 949895434, New York University; 949895434, Duke University Libraries; PL223.5.U83 T55 2015, Columbia University in the City of New York, Princeton University Library, Princeton, NJ, United States University of Chicago Library, Chicago, IL, United States; ocn949895434 |
| Ertuğrul Cezmi; Sezai Coşkun | Lisan ve Edebiyatımız Hakkında Tahlil-Tenkit-Mukâyese | Harvard University; 1006980605, Princeton University Library; oclc_s:25347497 |
| Ömer Erden | Fransa-Suriye Kıskaçında Hatay : (1937-1939) | Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt / Zentrale; 16 SA 635, Harvard University; 934711783, New York University; 934711783, Princeton University Library; oclc_s:934711783 |
| İrfan Unutmaz | Aykırı Serüven: Bir Gezide Bilginin de İçinden Geçmek | Princeton University Library; oclc_s:61115181 |
| Ali Kuzudişi | İsrailiyatın Hadise Girişi | Harvard University; 1090272457 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|-----------------|--|---|
| Hikmet Pala | Ordu tarihinde olaylar ve insanlar | International Institute of Social History (IISG), Amsterdam, Netherlands, 1039342594 |
| Hikmet Pala | Ordu tarihinde olaylar ve insanlar | Harvard University, Harvard Library, Cambridge, MA, United States, 1039342594 |
| Hikmet Pala | Ordu tarihinde olaylar ve insanlar | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 1039342594 |
| Hikmet Pala | Ordu tarihinde olaylar ve insanlar | New York University, Elmer Holmes Bobst Library, New York, NY, United States, 1039342594 |
| Hikmet Pala | Ordu tarihinde olaylar ve insanlar | Princeton University Library, Princeton, NJ, United States, 1039342594 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt / Zentrale, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | Harvard University, Harvard Library, Cambridge, MA, United States, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | New York University, Elmer Holmes Bobst Library, New York, NY, United States, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | Princeton University Library, Princeton, NJ, United States, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | University of Chicago Library, Chicago, IL, United States, 1194942432 |
| Özer Şenödeyici | Nâilî divanı sözlüğü [bağlamli dizin ve işlevsel sözlük] | University of Washington Libraries, Seattle, WA, United States, 1194942432 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|------------------------------|---|--|
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Morningside University, 1006980605 |
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Concordia College Library, Carl B. Ylvisaker Library, 1006980605 |
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | HathiTrust Digital Library, Ann Arbor, MI, United States, 1006980605 |
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Concordia Theological Seminary, CTSFW Library, 1006980605 |
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Virginia Tech, University Libraries at Virginia Tech, 1006980605 |
| Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Butler University Libraries, 1006980605 |
| Selçuk Düğer | Seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | Princeton University Library, Princeton, NJ, United States, 958496612 |
| Selçuk Düğer | Seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | Ohio State University Libraries, 958496612 |
| Selçuk Düğer | Seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 958496612 |
| Selçuk Düğer | Seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | Harvard University, Harvard Library, Cambridge, MA, United States, 958496612 |
| Selçuk Düğer | Seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | New York University, Elmer Holmes Bobst Library, New York, NY, United States, 958496612 |
| Ömer Erden | Fransa-Suriye kıskacında Hatay : (1937-1939) | University of Michigan, Ann Arbor, MI, United States, 934711783 |
| Ömer Erden | Fransa-Suriye kıskacında Hatay : (1937-1939) | University of Pennsylvania Libraries, Penn Libraries, 934711783 |
| Ömer Erden | Fransa-Suriye kıskacında Hatay : (1937-1939) | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 934711783 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|--|-----------------------------------|--|
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt / Zentrale, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | New York University, Elmer Holmes Bobst Library, New York, NY, United States, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | University of Pennsylvania Libraries, Penn Libraries, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | University of Michigan, Ann Arbor, MI, United States, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | Ohio State University Libraries, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | University of Illinois at Urbana Champaign, Urbana, IL, United States, 925342040 |
| Murat Şahin | Anadolu'nun yitik halkı Yezidiler | University of Kansas, KU Library, Lawrence, KS, United States, 925342040 |
| Authors:Nebzî (Author), Sait Okumuş (Editor) | Amasyalı Nebzî ve Divân'ı | AUC Library, American University in Cairo, New Cairo 11835, Egypt, 957504079 |
| Authors:Nebzî (Author), Sait Okumuş (Editor) | Amasyalı Nebzî ve Divân'ı | Columbia University in the City of New York, Columbia University Libraries, New York, NY, United States, 957504079 |
| Authors:Nebzî (Author), Sait Okumuş (Editor) | Amasyalı Nebzî ve Divân'ı | New York University, Elmer Holmes Bobst Library, New York, NY, United States, 957504079 |
| Authors:Nebzî (Author), Sait Okumuş (Editor) | Amasyalı Nebzî ve Divân'ı | University of Washington Libraries, Seattle, WA, United States, 957504079 |
| Çığlık | Burak Dalay | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 952465442 |
| Beklediğim kadar varsın | Hasan Bulut | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 952565583 |

| Yazar Adı | Kitap Adı | Kütüphane ve Katalog Numarası |
|--|--|--|
| Küçük Asya'da Kutsal Kent Euchaita ve Bizans Dönemi Taş Eserleri | Esra Keskin | Koc University Library Suna Kirac Library, OCLC Number / Unique Identifier: 1030082969 |
| Türk romanında kentleşme ve kentleşme, 1950-1980 | Servet Tiken | Suleyman Demirel University, Information Center, OCLC Number / Unique Identifier: 949895434 |
| Kadın seyyahların izlenimlerinde Osmanlı ve Batı dünyası | Selçuk Düğer | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 958496612 |
| Lisan ve edebiyatımız hakkında tahlil-tenkit-mukâyese | Ertuğrul Cezmi, Sezai Coşkun | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 1006980605 |
| (Dualarımın başrolü) : (vuslatımızdan bir avuç dua) | Fatih Kaya, Taşkın Köksal | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi OCLC Number / Unique Identifier: 953719490 |
| Müslümanlar Nereye Koşuyor : Cui bono / Kazanan kim? | Işık Evren Türk | OCLC Number / Unique Identifier: 937943310 |
| Geçmişin izleri | Rıdvan A. | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 933361162 |
| Vav sessizliği | Aydın. Uzkan | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 952465232 |
| Strese Güle Güle | Haluk Öztekin | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 935333467 |
| İstanbul koşu(k)ları | Bertan Rona, Taşkın Köksal | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 953449449 |
| Gölgeli yaşam kesitleri | Eşref Dursun | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 951668690 |
| Derin aşk | Lykia Jewel, Taşkın Köksal | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 953575801 |
| Karizmatik liderlik & takım bütünlüğüne | Veli Onur Çelik, Taşkın Köksal (Editor), Coşkun Bayrak | Pamukkale University, Pamukkale Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, OCLC Number / Unique Identifier: 933224935 |

SAĞLIK

BİLİMLERİNDE ULUSLARARASI ARAŞTIRMA VE DERLEMELER - CİLT 1

Mart 2023

EDİTÖR
DOÇ. DR. CAHİT KURAL

 SERÜVEN
YAYINEVİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Mart 2023

ISBN • 978-625-6399-89-1

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven

Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.seruyenyayinevi.com

e-mail: seruyenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

Sağlık Bilimlerinde Uluslararası Araştırma ve Derlemeler

Mart 2023

Editör

Doç. Dr. Cahit KURAL

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

BİPOLAR BOZUKLUK, DEPRESYON, MULTİPL SKLEROZ, EPİLEPSİ VE
PARKİNSONİZM'DE GÖRÜLEN DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI

Bertuğ SAKIN 1

BÖLÜM 2

SEZARYENLE DOĞAN ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE DUYUSAL
FONKSİYONA ERGOTERAPİ ETKİSİ*

Merve ARI, Sevdâ ASQAROVA 17

BÖLÜM 3

KLİNİK UYGULAMALARDA EKİP ANLAYIŞININ ÖĞRENCİYE
KAZANDIRILMASI

Nuray ÇETİNTAŞ, Sema KOÇAŞLI 35

BÖLÜM 4

PALYATİF BAKIMDA BASINÇ ÜLSERİNİN YÖNETİMİ

Meryem KILIÇ, İzel GÜLER 49

BÖLÜM 5

PROBİYOTİK KULLANIMININ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNE
OLAN FAYDALI ETKİLERİ

Kaniye Zeynep ÇALIŞKAN SAK, Hatice Tuğçe ACA 65

BÖLÜM 6

HEMŞİRELERDE ERGONOMİK RİSKLER VE KAS İSKELET SİSTEM
RAHATSIZLIKLARI

Seda ŞAHAN 81

BÖLÜM 7

HUMAN PAPİLLOMA VİRÜS (HPV) ENFEKSİYONU VE SERVİKS
KANSERİ

Emine BAŞ 97

BÖLÜM 8

AFETLERDE SAĞLIK SORUNLARI- CRUSH SENDROMU

Jülide SAYIN KART 113

BÖLÜM 9

DOĞURGANLIĞIN DÜZENLENMESİNDE GÜNCEL GELİŞMELER

Hamide AYGÖR 123

BÖLÜM 10

GAZİLERİN YARALANMA SEBEPLERİ İLE HAYATA KATILIMLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Hazal PURAL..... 141

BÖLÜM 11

YARA İYİLEŞMESİNDE HEMŞİRELİK BAKIMI, GÜNCEL GELİŞMELER VE KANITA DAYALI UYGULAMALAR

Şerife Naz BOZDOĞAN, Sema KOÇAŞLI..... 169

BÖLÜM 12

SİTOREDÜKTİF CERRAHİ İLE KOMBİNE HİPERTERMİK İNTRAPERİTONEAL KEMOTERAPİ VE HEMŞİRELİK BAKIMI

Sezer ÖZEN, Emel YILMAZ 185

BÖLÜM 13

HEPATİT B VİRÜSÜ VE AŞILANMASINA YAKLAŞIM

Hacer Özlem KALAYCI 207

BÖLÜM 14

BÖBREK NAKİLLERİNDE FLOW SİTOMETRİNİN KULLANIM ÖNEMİ

Ayşe EROL, Hayriye ŞENTÜRK ÇİFTÇİ..... 223

BÖLÜM 15

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA KULLANILAN BESİN TAKVİYELERİNİN KISA VE UZUN DÖNEM ETKİLERİ

Hatice BAL YILMAZ, Sinem BAŞDEMİR, Ayçin Ezgi ÖNEL 233

BÖLÜM 16

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDA SAĞLIĞI GELİŞTİRME

Semra KOCATAŞ 267

BÖLÜM 16

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDA SAĞLIĞI GELİŞTİRME

Semra KOCATAŞ¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Sivas, Türkiye, e-mail: skocatas@gmail.com, szorlu@cumhuriyet.edu.tr, Orcid ID: 0000-0001-7566-0060

Sigara tutmaktansa parmaklarınızın arasında kitap tutmak daha iyidir.

Bists Nirooj

1. TÛTÛN KULLANIMI VE TÛTÛN (SİGARA-NİKOTİN) BAĞIMLILIĞI

Dünyada ve Türkiye’de en yaygın kullanılan ve bağımlılık yapan maddelerin başında tütün gelmektedir. Tütün kullanımı, çok yaygın bir bağımlılık çeşidi olmasının yanı sıra, tütün ve dumanında bulunan maddelerin insan sağlığı üzerine yaptığı olumsuz etkileri nedeniyle dünyanın ve ülkemizin en önemli ve önlenebilir halk sağlığı sorunlarından biridir. Tütün ve tütün ürünleri, yasal olarak satın alınabildiği ve kolaylıkla temin edilebildiği için yaygın olarak kullanılmaktadır (Kocataş ve Güler, 2019). Dünyada ve Türkiye’de en çok kullanılan tütün ürünü sigaradır. Bu nedenle tütün ve sigara sözcükleri birbirinin yerine kullanılabilir (Aslan ve ark., 2010).

2. SİGARA BAĞIMLILIĞI VE SİGARA BAĞIMLILIĞINI TANILAMA

Sigara (tütün, nikotin) bağımlılığı, madde bağımlılıkları içerisinde en yaygın olanıdır. Psikolojik etkenlerin ve alışkanlıkların da payı olmakla birlikte bağımlılığın temel nedeni sigaranın içinde bulunan “nikotin”dir. Nikotin çok güçlü fiziksel ve psikolojik bağımlılık ve yoksunluk sendromu oluşturur (Demir, 2008; Özcan ve ark., 2013). Sigara bağımlılığı psikolojik bağımlılık, fiziksel bağımlılık ve alışkanlık boyutları olan bir bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır (<https://docplayer.biz.tr>). Sigara bağımlılığı, tanılanması ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak ele alınmalıdır. Sigara bağımlılığının tanısında, aşağıda yer alan kriterlerden “üç ya da daha fazlasının son bir yıl içerisinde birlikte görülmesi ve halen görülmeye devam etmesi” yeterlidir:

- Aynı etkiyi sağlamak için artan dozlarla sigara içme ve belirli nikotin toleransı
- Sigara içilmediğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Azaltma çabalarına karşılık ısrar eden sigara içme isteği
- Sigara içme veya tütün satın alma için yoğun zaman harcama
- Sigara içme için iş, sosyal ve keyif verici aktiviteleri erteleme
- Sağlık risklerine karşın sigara içmeyi sürdürme (Akvardar ve ark., 2012; www.ogelk.net).

2.1. Sigara bağımlılığında klinik değerlendirme ve testler

Sigara bağımlılığının değerlendirilmesinde iki yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan biri göğüs ve kalp damar sistem değerlendirmesini, diğeri

ise ruhsal durum değerlendirmesini kapsamaktadır. Göğüs ve kalp damar sistemi değerlendirmesi bir göğüs hastalıkları uzmanı tarafından yapılan fizik muayene, EKG (Elektro Kardiyo Grafi), akciğer grafisi, rutin ve hematolojik incelemedir. Psikiyatri uzmanı tarafından yapılan ruhsal durum değerlendirmesi ise bireyin “bağımlılık düzeyinin ölçülmesini” içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sigara bağımlılığını “düzenli olarak günde en az bir adet sigara içme” olarak tanımlamış ve “Uluslararası Hastalık Sınıflamasına” ve “Amerikan Psikiyatri Birliğinin Tanı ve İstatistik El Kitabına” göre bir hastalık olarak kabul etmiştir (WHO, 2011). Bağımlılık düzeyinin belirlenmesinde bazı değerlendirme ölçütleri dikkate alınmaktadır. Sigara içen bir kişinin “sabah kalktıktan sonra ilk sigarasını içmesine kadar geçen süre”, bu ölçütler arasında en çok dikkate alınan ölçütlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Şöyle ki, kişi kalktıktan sonra ilk 5 dakika içerisinde sigara içeriyorsa bağımlılık düzeyinin çok yüksek olduğu düşünülebilir (Turgut, 2008). Ayrıca; sigara içen bir kişi en çok günün ilk sigarasından hoşlanıyorsa, gündüz saatlerinde daha çok sigara içeriyorsa, sigara içmenin yasak olduğu yerlerde içmeden durmakta zorlanıyorsa ya da içmeye çalışıyorsa bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Sigara bağımlılığını ölçmede daha objektif bir değerlendirme yapmayı sağlayan, bağımlılık düzeyini puanlayarak ortaya koyan bazı testler de bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığının değerlendirilmesinde en yaygın kullanılan test “Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT)” dir (Akvardar ve ark., 2012).

2.1.1. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT)

Bu testte, kişinin içtiği sigara miktarı ile belli bir süre sigara içmeden durabilme derecesi incelenmektedir. Bu testin sonucuna göre “6 ve üstünde puan alanlarda, nikotin bağımlılığı yüksek derecededir” denebilir (Akvardar ve ark., 2012; Demir, 2008).

3. DÜNYADA VE TÜRKİYE’DE SİGARA BAĞIMLILIĞI VE EPİDEMİYOLOJİSİ

3.1. Dünyada Sigara Bağımlılığı ve Epidemiyolojisi

Sigara, günümüzde bağımlılık yapıcı maddelerin en yaygın kullanılanıdır. Dünya üzerinde sigara içenlerin yaklaşık üçte ikisi; ülkemizin de dâhil olduğu Çin, Hindistan gibi ülkelerin içinde bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır (Durmuş ve ark., 2016; DSÖ Küresel Tütün Salgını Raporu, 2008). Dünya genelinde, günümüzde 15 yaş ve üstü yaklaşık 1 milyar kişinin halen sigara içtiği bildirilmektedir (Drope ve ark., 2018). “DSÖ Küresel Tütün Kullanımı Eğilimleri 2000-2015 Raporuna” göre iki binli yıllardan itibaren herhangi bir tütün ürünü kullanımında toplumda istikrarlı bir düşüş olduğu, 2020 yılında sigara içme sıklığının erkeklerde %37.5, kadınlarda %8.0, toplum genelinde %22.8 olduğu belirlenmiştir. Hem er-

kekler hem de kadınlar için 2025'e kadar bu azalmanın (2025 yılında sigara içme sıklığı erkeklerde %35.1, kadınlarda %6.7, toplum genelinde %20.9) devam edeceği öngörülmekle birlikte, her iki cinste de yaşa özgü tütün kullanım sıklığının 45+ yaş grubunda sürekli artış gösterdiği; erkeklerde 45-54, kadınlarda ise 55-64 yaş grubunda oranın en yüksek seyrettiği belirlenmiştir (WHO, 2019).

3.2. Türkiye'de Sigara Bağımlılığı ve Epidemiyolojisi

Sigara salgını dünyanın olduğu kadar Türkiye'nin de en önemli halk sağlığı sorunlarından birisidir. Ülkemizde her yaştan ve her eğitim düzeyinden fark etmeksizin her geçen gün sigara bağımlılarının sayısı çoğalmaktadır. Sigara içme, özellikle sigaraya başlanmaması ve sigara ile mücadelede toplumda rol modeli olması gereken hekim ve hemşireler başta olmak üzere sağlık çalışanları ve öğretmenler arasında da oldukça yaygındır. Ülke genelinde "sağlık çalışanlarına" yönelik yapılan çalışmalarda sigara içme sıklığı; erkeklerde %41.9-57.4, kadınlarda %25.7-58.6 olmak üzere ortalama %29.6-55 arasında değişmektedir. Meslek grupları dikkate alındığında sigara içme sıklığının hekimlerde %18.7-45.9; hemşirelerde ise %13- 60.5 arasında olduğu belirlenmiştir (Koç ve ark., 2015; Sayan ve ark., 2009, Üzer, 2018). Öğretmenlere yönelik yapılan çalışmalarda ise sigara içme sıklığı; erkeklerde %33.6-48.3, kadınlarda %25.4-50 olmak üzere ortalama %33.2-45.7 arasında değişmektedir (Argun-Bariş ve ark., 2011; Coşkun ve ark., 2010; Perincek, 2021). Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem planında (2018-2023) yer alan bilgilere göre Türkiye'de 15 milyondan fazla kişi tütün ürünü kullanmaktadır (<http://havanikoru.saglik.gov.tr/sagligimiza-etkileri/pasif-icicilik.html>). "Türkiye Sağlık Araştırması 2019 yılı verilerine" göre sigara içme oranı %31.4'tür (Her gün tütün kullanım oranları 2016 yılında erkeklerde %40.1; kadınlarda %13.3; 2019 yılında ise erkeklerde %41.3, kadınlarda %14.9) (<http://havanikoru.saglik.gov.tr>). "Ulusal Tütün Kontrol Programı 2015-2018 Eylem Planı" ve "4207 sayılı Kanun" kapsamında, son yıllarda uygulanan ve kamuya açık alanlarda sigara içimini yasaklayan düzenlemelerin tütün kullanımındaki artışı azaltmada etkili olduğu yapılan bu çalışmalarda görülmektedir. Yasaklar sigarayı bırakmaya teşvik etmekte ve hiç başlamama konusunda bireylerde caydırıcı bir etki yapmaktadır (<http://havanikoru.saglik.gov.tr>).

Bu veriler ağırlıklı olarak tütün ürünü olarak sigara kullanımını işaret etmekle birlikte nargile ve elektronik sigaralar da (e-sigara) son yıllarda özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. "Küresel Gençlik Tütün Araştırması (KGTA) 2017" sonuçlarına göre ülkemizde 13-15 yaş grubu öğrencilerde tütün ürünü kullanım sıklığının %17.9 olduğu belirlenmiştir (Ulusal Tütün Kontrol Programı Eylem Planı 2015-2018). Özellikle ergenleri ve gençleri etkilediği, sigaranın içimini kolaylaştırdığı ve pekiştirici özelliğini artırdığı bilinen nargile, içeriğine eklenen aroma-

lar (aroma katılmış nargileler) ve nargile kafeler aracılığıyla gençler arasında giderek yaygınlaşmaktadır. Öyle ki yapılan çalışmalar nargile kullanımının farklı ülkelerde %15 ila %62.6 (Jaffri ve ark., 2012; Salameh ve ark., 2014), ülkemizde ise %8.1 ila %67.9 (Çerik ve Kocataş, 2018; Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye Raporu, 2010) arasında değiştiğini ortaya koymaktadır. Bir tütün ürünü olan nargile kullanımı, hem ilerleyen dönemde düzenli sigara kullanımına bir geçiş kapısı oluşturması (Hassoy ve ark., 2011) hem de en az diğer tütün ürünleri gibi başta solunum sistemi ile ilgili hastalıklar olmak üzere sağlığa olan olumsuz etkileri (Okdemir, 2013) nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Üstelik diğer tütün ürünleri kullanımından farklı olarak kullanıcılarının büyük çoğunluğu tarafından nargile, sigara gibi bağımlılık yapıcı ve sağlığa zararlı bir tütün ürünü olarak algılanmamakta (Çerik ve Kocataş, 2018; Erbaydar ve ark., 2010) ya da bu etkileri yeterince bilinmemektedir. Tam tersine nargile, bir eğlence, sosyalleşme ve zevk aracı olarak görülebilmektedir (Shahbazi-Sighaldehy ve ark., 2018).

Tütün dumanı şeklinde, ancak duman yerine aroma eklenmiş nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlar olarak adlandırılan ve “4207 Sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun” kapsamında içeriği ne olursa olsun “tütün ürünü” olarak kabul edilmiş olan e-sigara da yaygın olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde e-sigara satışı ve kullanımı yasak olsa da internet üzerinden siparişler gibi farklı yollarla ülkemize girişi yapılabilmekte ve sigarayı bırakmada kullanımı önerilebilmektedir (<http://havanikoru.saglik.gov.tr>; Durmuş ve ark., 2016). Oysaki literatür e-sigaranın tam tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve sigara içme davranışını desteklediğini ortaya koymaktadır (Rigotti ve ark., 2018). Bunların yanı sıra e-sigaranın en az sigara ve diğer tütün ürünleri kadar başta akciğer hasarı olmak üzere sağlığa zarar verdiğine ilişkin literatür bilgileri de mevcuttur (Durmuş ve ark., 2016; Reinikovaite ve ark., 2018).

4. TÜTÜN KULLANIMI VE SAĞLIĞA ETKİLERİ

Üç çeşit tütün kullanımı söz konusudur. Birinci el tütün kullanımı yani “aktif içicilik, bir kişinin aktif olarak sigara ya da nargile, puro, pipo gibi bir tütün ürünü içmesidir”. Yani sigarayı (ya da nargile, puro, pipo gibi bir tütün ürünü) yakarak dumanını bizzat kendi içine çekmesidir. Emme, çiğneme, burna çekme şeklinde kullanılan dumansız tütün ürünleri de (enfiye, çiğneme tütün, Maraş otu vb.) bizzat kişi tarafından kullanıldığı için birinci el tütün kullanımı olarak nitelendirilebilir.

İkinci ve üçüncü el tütün kullanımı ise, “kişinin herhangi bir tütün ürünü kullanmamasına rağmen başkalarının kullandığı tütün ürünlerinin dumanına maruz kalmasıdır”. Birinci el tütün kullanımında “aktif

içicilik” söz konusu iken, ikinci ve üçüncü el tütün kullanımında “**pasif içicilik**” söz konusudur. Literatürde pasif içicilik yerine “çevresel sigara dumanı” ve “ikinci el sigara dumanı maruziyeti” tanımlamaları da yer almaktadır. **İkinci el tütün kullanımı**, “aktif olarak sigara içilmesi sırasında ortama yayılan sigara dumanının istemsiz olarak sigara içmeyen kişiler tarafından solunmasıdır (Dede ve Çınar, 2016). İkinci el sigara dumanı (İESD), sigara ya da diğer tütün ürünlerinin yanması sonucu ortaya çıkan duman (yan akım dumanı) ile sigara içen kişinin sigarayı içine çektikten sonra ağız ve burnundan dışarıya üflediği dumanın (ana akım dumanı) birleşiminden oluşan ve ortama yayılan dumandır” (Dede ve Çınar, 2016). Üçüncü el sigara dumanı (ÜESD) ise, “kapalı ortamda içilen sigara dumanının saç, deri, giysi, mobilya, yer döşemesi, duvar, yatak, halı, toz ve diğer yüzeyler tarafından tutularak bu yüzeylerde uzun süre kalması sonucu oluşan kalıntı dumandır”. **Üçüncü el tütün kullanımı** işte “bu kalıntı dumanın yüzeydeki kirleticilerle birleşerek daha toksik hale gelmesi ve özellikle bebek ve çocukların yüzeylerdeki bu kalıntı dumana maruz kalması olarak” tanımlanmaktadır (Dede ve Çınar, 2016). Görüldüğü üzere tütün kullanımı sadece aktif içicilerin sağlığına zarar vermekle kalmamakta, aynı zamanda pasif içicilerin sağlığına da son derece zarar vermektedir (<https://www.who.int>).

4.1. Aktif Sigara (Tütün) Kullanımının Birey ve Toplum Sağlığına Etkileri

Sigara kullanımı, bulaşıcı olmayan hastalıkların ve önlenebilir ölümlerin başlıca nedenidir. Yapılan çalışmalarda sigaraya bağlı ölümlerin artarak 2030 yılında 8-10 milyon kişinin ölümüne neden olacağı ve bu ölümlerin büyük çoğunluğunun gelişmekte olan ülkelerde görüleceği tahmin edilmektedir (Aslan ve ark., 2012; DSÖ Küresel Tütün Salgını Raporu, 2008). Tütün kullanımı sonucunda, dünya genelinde her yıl beş milyondan fazla kişi hayatını kaybetmektedir. Ülkemizdeki tüm ölümlerin yaklaşık yarısı tütüne bağlı hastalıklar nedeniyle olmaktadır (Durmuş ve ark., 2016). Sigara kullanımı, sigaraya bağlı sağlık sorunları nedeniyle içenlerin yaşam süresini 10-15 yıl kadar kısaltmaktadır (<https://hsgm.saglik.gov.tr>). Sigara, dünyada en önde gelen sekiz ölüm nedeninin altı tanesi (iskemik kalp hastalığı, serebrovasküler hastalık, alt solunum yolu enfeksiyonu, KOAH, HIV/ AIDS, tüberküloz ve akciğer kanseri) için risk faktörüdür. Yirmi birinci yüzyılda, bir milyardan fazla insanın sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle öleceği tahmin edilmektedir (Drope ve ark., 2018).

Sigara içiminin; başta akciğer kanseri olmak üzere kanser çeşitleri, solunum hastalıkları, kalp-damar hastalıkları gibi 20'ye yakın ölümcül hastalık ve yaklaşık 50 kadar ölümlerle sonlanmayan kronik hastalıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Terzioğlu ve ark., 2008). Sigara özellikle akciğer kanseri ve birçok kanser türü (larinks, özefagus, ağız boşluğu,

mesane vb.), solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, kalp damar hastalıkları, cilt hastalıkları, romatizma hastalıkları, endokrin hastalıklar, böbrek hastalıkları, ağız hastalıkları, diş ve diş eti hastalıkları, erkek üreme sistemi hastalıkları, kadın hastalıkları ve doğum anomalileri, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, koroner arter hastalığı ve serebrovasküler olaylar gibi birçok hastalık için nedensel bir faktör olarak tanımlanmıştır (DSÖ Küresel Tütün Salgını Raporu, 2008; Kalkhoran ve ark., 2018).

Erkekler kadar sigara içme oranları yüksek olmamakla birlikte kadınlar arasında sigara içme alışkanlığının giderek yaygınlaştığı bir gerçektir. Günümüzde sigara içme oranları açısından kadınların lehine olan fark gün geçtikçe kapanmaktadır. Kadınlar arasında sigara içme oranlarının düşük olduğu bölgelerde ise pasif içici olarak sigaranın zararlı etkilerine maruziyet söz konusu olmaktadır (Uncu, 2011). Kadınlar arasında sigara içme sıklığının giderek artması nedeniyle sigaranın yol açtığı çeşitli sağlık sorunları kadınlarda da görülmeye başlamıştır. Bu artışlardan dolayı, önümüzdeki 30 yıl içerisinde akciğer kanserleri başta olmak üzere kalp hastalıklarına, paralizilere ve diğer öldürücü hastalıklara bağlı ölümlerin, kadınlar arasında iki kattan daha fazla artacağı tahmin edilmektedir (Bilir, 2005). Önlem alınmazsa, “2030 yılına gelindiğinde” sigaraya bağlı gerçekleşmesi beklenen **“sekiz milyon ölümün iki buçuk milyonunu kadınların oluşturacağı”** tahmin edilmektedir (WHO, 2008).

Kadınlarda sigara içiminin akciğer kanseri, kronik akciğer hastalıkları, kronik bronşit, kalp-damar hastalıkları gibi genel sağlık üzerine olan bu olumsuz etkilerinin yanı sıra, içme süresinin uzunluğuna ve tüketilen sigara miktarına bağlı olarak kadın üreme sağlığına ilişkin olumsuz etkileri de özel bir önem taşımaktadır (Bilir, 2009; Terzioğlu ve ark., 2008). Sigara kadın üreme sağlığı ve fonksiyonlarını “düşük, osteoporoz, ektopik gebelik, infertilite ve erken menopoza” neden olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Bunların yanısıra sigara içimi; serviks, meme, endometriyum ve vulva kanseri; menstrual siklusla ilgili sorunlar, fetal gelişim geriliği ve malformasyonlar ve laktasyon dönemi ile ilgili olumsuzluklara da yol açmaktadır (Terzioğlu ve ark., 2008). Sigara içen kadınlarda tütün içerisinde bulunan kimyasalların meme dokusuna kadar ulaştığı ve meme kanseri gelişiminde tütün ürünlerinin etkisinin olabileceği bildirilmektedir (Kispert ve McHowat, 2017).

Sigaranın zararları yalnızca sigara içen kadının kendi sağlığına olan zararları ile sınırlı değildir. Sadece kadınlar tarafından yaşanan muazzam bir deneyim olan “gebelik, doğum ve doğum sonrası (lohusalık) süreçlerinde” de kadının sigara içme alışkanlığını sürdürmesi, yalnızca onun değil aynı zamanda anne karnından başlamak üzere fetüsün, yenidoğan bebeğinin ve yetiştireceği çocuklarının da sağlığını tehdit ettiği için çok

daha özel bir önem taşımaktadır. Ayrıca kendisi sigara içmese de gebe kadının yanında sigara içilmesine bağlı sigara dumanına maruz kalması da hem kadının hem de fetüsün sağlığını tehdit edebilmektedir (Bilir, 2009). Sigara içen kadınlarda içmeyenlere göre infertilite problemleri, (Bilir, 2005) dış gebelik ve spontan abortus görülme olasılığı daha fazladır (Reichert ve ark., 2009). Annenin emzirme döneminde sigara kullanımının annenin kanındaki nikotin seviyesini artırdığı, bunun da anede süt oluşumunu sağlayan **“prolaktin hormonunun azalmasına”** neden olduğu bilinmektedir. Prolaktin hormonunun azalması **“annenin süt miktarını azaltmaktadır”**, dolayısıyla bebeğini emzirme süresi de kısalmaktadır. Annesi sigara kullanan bebekler sigaradan sadece anne sütündeki nikotin dolayısıyla etkilenmemekte, annelerin bebeğin yanında sigara kullanmaları bebeğin sigara dumanındaki zararlı maddelerden daha fazla etkilenmesine neden olmaktadır (Özcebe, 2008). Sigara içilen evde büyüyen çocukların savunma mekanizmalarının zayıfladığı ve solunum yolu enfeksiyonlarına daha yatkın oldukları ve astım, bronşit, orta kulak iltihabı gibi solunum sistemi ile ilgili hastalıklara daha sık yakalandıkları da bilinmektedir. Astımı olan çocukların çevresel sigara dumanına maruziyetleri halinde **“astım ataklarının”** daha sık olarak görüldüğü ve daha ağır seyretmesine neden olduğu belirtilmektedir. Tüm bunların yanı sıra; **“sigara içilen bir ev ortamında yaşayan çocukların, sigara içen kişileri rol model olarak”** sigara kullanımına da **“erken yaşlarda”** başladıkları bilinmektedir (Bilir, 2009; Dumansız Hava Sahası Uygulama Rehberi, 2009; Özcebe, 2008).

Sigara kullanımı; sigaraya bağlı hastalık ve ölümlere yol açmasının yanı sıra **“ekonomik kayıplara”** da neden olmaktadır. Nüfusun kalabalık olduğu gelişmekte olan ülkelerde bu ekonomik kayıp daha önemlidir ve tütün salgınının daha da olumsuz hale gelmesine yol açmaktadır; çünkü bu ülkelerde tütüne bağlı ölümler çoğunlukla çalışma çağındaki gençlerde olmaktadır. Sigaranın yol açtığı ekonomik kayıp sadece bireyi değil, aynı zamanda aileyi, toplumu ve ülke ekonomisini de olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, söndürülmeden etrafa atılan sigara izmaritleri başta orman yangınları olmak üzere pek çok yangın ve buna bağlı can kayıplarına yol açmaktadır. Yine **“sigara izmaritleri, dünya çapında en yaygın atılan atıktır”**. Sigara izmaritlerinde bulunan birçok tehlikeli kimyasal madde ve e-sigara atıkları sulara ve toprağa sızarak doğaya zarar vermekte ve çevreyi kirletmektedir. Öte yandan çoğunluğu plastik olan milyonlarca ton tütün ambalaj atığı da çevreye gelişigüzel atılmakta ve ekosisteme zarar vermektedir (<https://hsgm.saglik.gov.tr>).

Tütün endüstrisi, sigara üretimi için yıllık 600 milyon adet ağaç kesmekte ve yılda 84 megaton karbondioksit eşdeğerinde sera gazı salınımına neden olmaktadır (<https://hsgm.saglik.gov.tr>). Kentlerde çıkan yangınların

yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkmaktadır. Türkiye’de sigara içen 20 milyon dolayında kişi sigara satın almak için günde en az 600 milyon TL ödemektedir (Aslan ve ark., 2010; Durmuş ve ark., 2016). Günde bir paket (sigaranın paket fiyatı ortalama 40 TL olarak hesaplandığında) sigara içen bir kişinin sigarayı bırakması durumunda; günde 2 kilo süt, haftada 1 kilo et ya da haftada bir adet gömlek/kazak alabileceği, ayda bir ailesi ile bir tur gezisine katılabileceği ve bir yılın sonunda dört kişilik bir tatil yapabileceği öngörülebilir.

4.2. Pasif Sigara (Tütün) İçiciliği Maruziyeti ve Pasif İçiciliğinin Birey ve Toplum Sağlığına Etkileri

4.2.1. Pasif içicilik maruziyeti

Dünya genelinde erkeklerin beşte birinin ve kadınların üçte birinin pasif içiciliğe maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Drope ve ark., 2018). İESD’ye maruz kalma, genellikle iç mekânlarda yani kapalı ortamlarda, özellikle evlerde ve arabalarda meydana gelmektedir. İçilen sigaranın ardından evde veya arabada pencere açmanın veya havalandırmayı artırmanın, İESD maruziyetinden korumadığı belirtilmektedir (<https://www.epa.gov>). Bebekler, çocuklar ve sigara içmeyen yetişkinler açısından en önemli maruziyet alanı evlerdir (Doruk ve ark., 2010). Bazı ebeveynlerin, özel araçlarında çocuklarının yanında sigara içerek onları İESD’ye maruz bıraktıkları belirtilmektedir (Akçay ve Özcebe, 2018; Jones ve ark., 2014). Birçok çalışma pasif içicilik maruziyetinin özellikle bebek ve çocuklarda oldukça yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Akçay ve Özcebe, 2018; İnci ve ark., 2018).

4.2.2. Pasif içiciliğinin birey ve toplum sağlığına etkileri

Sigara içmediği halde başkasının içtiği sigaranın dumanına maruz kalınması, aktif içicilikte olduğu gibi başta solunum sistemi hastalıkları olmak üzere birçok hastalığa ve ölüme yol açmaktadır (<https://www.who.int>). Dünya genelinde her yıl yaklaşık “**900 bin kişinin**”, ülkemizde ise yılda yaklaşık “**8-9 bin kişinin**” başkasının içtiği sigaranın dumanından etkilenerek hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir (Durmuş ve ark., 2016; <https://ourworldindata.org>). Pasif içicilik maruziyetinden etkilenim, henüz gelişimlerini tamamlamamış olmaları nedeniyle bebek ve çocuklarda yetişkinlere göre çok daha olumsuz olmaktadır. İESD maruziyetinin bebeklerde “düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromuna”; çocuklarda ise “beyin tümörü, lösemi, lenfoma gibi kanser türlerinin yanı sıra, solunum sistemi üzerinde akciğer fonksiyon bozukluğu, orta kulak iltihabı, bronşit, alt ve üst solunum yolu hastalıkları, astım başta olmak üzere ciddi sağlık sorunlarına” yol açtığı birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Fidancı ve ark., 2018; <https://www.epa.gov>). DSÖ küresel olarak çocukların yaklaşık yarısının pasif olarak sigara dumanından etkilendiğini ve her

yıl “65 bin çocuğun” pasif içiciliğe bağlı hastalıklar nedeniyle öldüğünü bildirmektedir (<https://www.who.int>).

Pasif içiciliğe maruziyet yetişkinlerde de başta akciğer kanseri olmak üzere diğer “kanselerler, inme, koroner kalp hastalığı, astım, KOAH” gibi kronik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (DSÖ Küresel Tütün Salgını Raporu, 2008; Kalkhoran ve ark., 2018). Sigara dumanından pasif etkilenimin, kalp hastalıkları riskini %25-30, akciğer kanseri riskini ise %20-30 oranında arttırdığı bildirilmektedir (<https://www.epa.gov>). Tütün dumanına maruz kalmanın “**risksiz bir seviyesinin olmadığı**”, solunan sigara dumanında yer alan birçok maddenin hem çocuklar hem de yetişkinler için kanser yapıcı ve zehirli olduğu belirtilmektedir (<https://www.epa.gov>; <https://havanikoru.saglik.gov.tr>; <https://hsgm.saglik.gov.tr>). Çünkü çevreye yayılan sigara dumanı normal olarak içilen sigaradan 3 kat daha fazla nikotin, %70 daha fazla katran ve 2.5 kat fazla CO içermektedir (Ergenç ve Yıldırım, 2007; www.ogelk.net). “Uluslararası Çevre Koruma Ajansı (EPA)” tarafından “**A Grubu kanserojenler**” arasında sınıflandırılan İESD’nin, yedi binden fazla zararlı madde içerdiği bildirilmektedir (<https://www.epa.gov>).

5. TÜTÜN KONTROLÜ

Başta erkekler ve özellikle genç kuşaklar olmak üzere tüm insanları etkileyen tütün kullanımı, yani aktif ve pasif içicilik, hem dünya ülkeleri hem de ülkemiz açısından müdahale edilmesi gereken önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sigara (tütün) kullanımı, diğer bağımlılık yapıcı maddeler için bir geçiş basamağı olması ve sağlık başta olmak üzere ekonomik ve toplumsal olarak önemli sorunlara yol açması nedeniyle tüm dünya ülkelerinin ortak mücadele etmesini gerekli kılmaktadır (Özcan ve ark., 2013). Bu bağlamda; “kapsamlı, sürekli, sürdürülebilir ve yeterli mali desteğe sahip tütün kontrol stratejilerinin” uygulanmasının en doğru yaklaşım olduğu ifade edilmektedir (Bilir ve Telatar, 2005). Tütün kontrol stratejileri; “toplumun tütün ürünleri tüketimini ve tütün dumanına maruz kalmasını önleyerek veya azaltarak sağlık düzeylerini yükseltmeyi, arz, talep ve zararı ise azaltmayı amaçlayan stratejiler” olarak tanımlanmaktadır. Tütün kontrolünün üç ana stratejisi “tütüne başlamanın önlenmesi, tütün bıraktırma desteği ve pasif etkilenimin önlenmesi” şeklinde belirtilmektedir. Başarılı bir tütün kontrolü için, her üç stratejinin birlikte uygulanması ve etkili yasal düzenlemeler yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Mutlu ve Seydioğulları, 2014). Şöyle ki; tütün ve tütün ürünlerinin kullanımının sağlığa olan etkileri, ekonomik ve toplumsal yıkımları ile ilgili birey, aile ve tüm toplumun eğitim yoluyla bilinçlendirilmesi sigaraya hiç başlanmamasında, sigara içenlerin ise bırakmasında etkili olacaktır. Sigara içmeyen bireylerin pasif içiciliğin zararları ve özellikle temiz hava haklarını savunmaları konusunda eğitim-

mesi, pasif içicilik maruziyetine dikkati çekecek ve dolayısıyla maruziyeti azaltmaya katkı sağlayacaktır. Bunların yanı sıra; toplumu hem aktif hem de pasif sigara içiciliği konusunda bilinçlendirmek ve bireylerin sağlığını geliştirmek için uluslararası ve ulusal düzeyde gerçekleştirilen tütün kontrol politika ve stratejilerinin izlenmesi önemlidir (Aslan, 2018).

5.1. Uluslararası Düzeyde Gerçekleştirilen Tütün Kontrol Politika ve Stratejileri

DSÖ tarafından uygulanan tütün kontrol politikaları arasında; 1988 yılından beri düzenlenen ve her yıl tütün ile ilgili bir temanın ele alınarak toplumsal farkındalığın artırılmasının amaçlandığı “**31 Mayıs “Tütünsüz Bir Dünya Günü”** etkinliği (<https://saglik2023.org>), 2003 yılında DSÖ tarafından kabul edilen ve tütün kontrolü konusundaki ilk uluslararası anlaşma özelliği taşıyan “**Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi (TKÇS)**” (<https://fctc.who.int>), TKÇS’nin uygulama kılavuzu niteliğinde olan, sigara içenlere bırakma desteği, içmeyenlerin pasif etkilenimden korunması, sigaranın zararlarına yönelik toplumun bilinçlendirilmesi ve tütün ürünlerinin reklam ve tanıtımının yasaklanması gibi önerilerin yer aldığı tütün salgınına kontrol etmeye yönelik altı maddelik “**MPOWER politika paketi**” () ve tütün tüketimi fazla olan ülkeler ağırlıklı olmak üzere dünyadaki tütün kullanım sıklığının takip edilmesine yönelik “**Küresel Yetişkin Tütün Araştırmaları (KYTA)**” (<https://havanikoru.saglik.gov.tr>) yer almaktadır.

Her yıl ayrı bir konunun işlendiği “**31 Mayıs Tütünsüz Bir Dünya Günü**” kapsamında son yıllardaki temaların; 2018 yılında “Sigara ve kalp hastalığı”, 2019 yılında “Tütün ve akciğer sağlığı”, 2020 yılında “Gençliğin korunması”, 2021 yılında “Tütünü bırakmaya söz ver”, 2022 yılında ise “Tütün: çevremizi tehdit ediyor” şeklinde olduğu ve bu temaların tütün kullanımının insana ve çevresine zarar verdiğine, insanları tütün kullanımından korumaya ve kullananları bırakmaya teşvik ettiğine dikkati çektiği görülmektedir (Aslan, 2020; <https://hasuder.org>; <https://www.who.int>).

DSÖ tarafından kabul edilen TKÇS’nin temel amacı, hem şimdiki hem de gelecekteki nesilleri tütün kullanımının olumsuz sağlık, sosyal ve ekonomik sonuçlarından korumaktır. TKÇS’de tütüne olan talebin azaltılmasına, tütün arzının azaltılmasına ve çevrenin korunmasına ilişkin önlemler vurgulanmaktadır (<https://fctc.who.int>). TKÇS’nin uygulanmasında rehber olan ve DSÖ tarafından 2008 yılında kabul edilen “MPOWER paketi” tütün kontrolünde etkinliği ispatlanmış olan altı ana stratejiden (tütün kullanımını izleme, pasif içiciliğin önlenmesi, sigara bıraktırma desteği, sigaranın zararları eğitimi, tütün ürünlerinin reklam ve tanıtımının yasaklanması ve tütün vergisinin artırılması) oluşmaktadır (<https://apps.who.int>; Kerna ve ark., 2021; Saeed ve ark., 2022).

KYTA, ilk olarak dünyada tütün kullanımının ve tütün kullanımına bağlı yükün en fazla olduğu, aralarında ülkemizin de yer aldığı 14 ülkede uygulanmıştır (KYTA Türkiye Raporu, 2010). KYTA çalışmalarının yanı sıra, küresel gençlik tütün araştırmaları, küresel okul personeli çalışması ve küresel sağlık meslekleri öğrencileri çalışmaları da tütün kullanım oranlarının takip edilmesi, tütün kullanımı konularındaki bilgi eksikliklerinin değerlendirilmesi ve elde edilen sonuçların küresel düzeyde birbirleri ile karşılaştırılması amacıyla belli aralıklarla yapılmaktadır (<http://www.halksağligi.hacettepe.edu.tr>; ; KYTA Türkiye Raporu, 2010).

5.2. Ulusal Düzeyde Gerçekleştirilen Tütün Kontrol Politika ve Stratejileri

Türkiye’de tütün kontrolü konusunda bir kilometre taşı olan en önemli gelişme 1996 yılında kabul edilen ve yürürlüğe giren “4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun”dur (<https://www.mevzuat.gov.tr>). Bu kanunla; eğitim ve sağlık kuruluşları başta olmak üzere bazı kamuya ait alanlarda tütün kullanımının yasaklanması, tütün ürünlerinin her türlü reklam ve tanıtımının yasaklanması, 18 yaş altına tütün ürünü satışının yasaklanması, sigara paketleri üzerine yazı ile sağlık uyarısı yazılması, radyo ve TV kanallarına ayda doksan dakika eğitici yayın yapma zorunluluğunun getirilmesi ve ceza hükümlerinin uygulanması gibi düzenlemeler getirilmiştir. Bu kanunun yürürlüğe girmesinden sonra başta toplu taşıma araçlarında sigara içmenin yasaklanması, tütün ürünlerinin reklam ve tanıtımının yasaklanması ve sigara paketleri üzerindeki yazılı sağlık uyarısı olmak üzere tütün kontrolü konusunda önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Bu kanunun en başarılı olarak uygulandığı alan ise toplu ulaşım araçlarında sigara kullanımının yasaklanması ve otobüslerde bulunan küllüklerin tamamen kaldırılması olmuştur (Aslan ve ark., 2010; KYTA Türkiye Raporu, 2010). Bu kanunun uygulanmasını takip eden yıllarda tütün kontrolü konusunda dünyada da önemli gelişmeler yaşanmaya başlanmış ve DSÖ tarafından 2003 yılında kabul edilen TKÇS’yi Türkiye 2004 yılında imzalayarak sözleşmeye “taraf ülke” konumuna gelmiştir. Sözleşmenin gereği olarak Türkiye’de “**Ulusal Tütün Kontrol Programları**” ve “**Ulusal Eylem Planları**” oluşturulmuştur (Aslan ve ark., 2010; KYTA Türkiye Raporu, 2010). Tütün kontrolüne yönelik son eylem planı 2018-2023 yılları arasını kapsamaktadır (<https://hsgm.saglik.gov.tr>).

Uluslararası politika ve stratejilerin uygulanabilmesi ve ulusal tütün kontrol ve eylem planlarının amacına ulaşabilmesi için yasal düzenlemelere gerek duyulduğu için, 3 Ocak 2008 tarihinde, 1996 yılındaki yasanın (4207 sayılı) kapsamı genişletilerek “**Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun**” (No. 5727) kabul edilmiştir. Bin dokuz yüz doksan altı yılında çıkarılan “**4207 sayılı kanunun**” adı da “**Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlen-**

mesi ve Kontrolü Hakkında Kanun” olarak değiştirilmiştir. Kapalı alanlarda sigara içmenin yasaklanmasını içeren kanunun uygulanması temelde iki aşamada gerçekleşmiş olup, ikram sektörü dışında kalan kapalı alanlar ile ilgili hükümler 19 Mayıs 2008 tarihinde, ikram sektörünü (restoran, bar, kafe, kahvehane vb.) içine alan hükümler de 19 Temmuz 2009 tarihinde yürürlüğe girmiş ve Türkiye “tam dumansız ülke” konumuna gelmiştir (Aslan ve ark., 2010; Mutlu ve Seydioğulları, 2014). Bu yeni kanunla; tüm kapalı ortamlarda (ikram sektörü işletmeleri, kamu hizmet binaları, oteller, barlar, spor, kültür ve eğlence yerleri), okul ve dershanelerin ise hem kapalı hem de açık alanlarında (bahçelerinde) sigara içilmesi yasaklanmış ve böylelikle kapalı alanlar sigara dumanından arındırılmıştır (Aslan ve ark., 2010; KYTA Türkiye Raporu, 2010). Bu yasa ile Türkiye, kapalı alanlarda uygulanan tütün kullanımı yasağını dünyada başarı ile yerine getiren belli başlı ülkeler arasında yer almıştır (<https://birakabilirsin.org>). Ayrıca yasada tütün ürünlerinin her türlü reklam ve tanıtım faaliyetleri yasaklanmış, kısıtlamalara uymayan kişi ve kuruluşlara yönelik ceza hükümleri açık ve net olarak belirtilmiş, sigara paketleri üzerine birleşik uyarılar (hem yazı hem de resim ile sigaranın sağlığa zararlı olduğu uyarısı) eklenmiş, radyo ve televizyonlarda eğitici yayınların süresi ve saati düzenlenmiş ve yerel düzeyde illerde “**İl Tütün Kontrol Kurulları**” ve “**İl Denetim Ekipleri**” oluşturulmuştur (Aslan ve ark., 2010; KYTA Türkiye Raporu, 2010).

Ulusal düzeyde gerçekleştirilen yasal düzenlemelerin yanı sıra, tütün kontrolü konusunda istenilen başarıyı elde etmek için toplumun tütün ve tütün ürünlerinin zararlarına ilişkin bilgi düzeyini artıracak ve konuyla ilgili bilinçlenmelerini sağlayacak eğitimlerin yapılması ve ulusal düzeyde “**medya kampanyalarının yürütülmesi**” hayati önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, “**Havayı Korum**” ve “**Dumansız Hava Sahası**” sloganlarıyla medyada kamu spotları yayınlanmış, güçlü medya kampanyaları yürütülmüş ve bu kampanyalar yasanın kamuoyu tarafından benimsenmesini kolaylaştırmıştır (Tütün Kontrolü Strateji Belgesi 2018-2023). Böylelikle bu kampanyalar özellikle sigara içmeyen bireylerin, temiz hava haklarını savunmaları konusunda farkındalık geliştirme ve pasif içiciliğe maruz kalmama düzeylerini artırmıştır. Ayrıca; ulusal tütün kontrol politikalarına sigara ya da diğer tütün ürünlerini kullanan bireylere yönelik bıraktırma desteğinin sağlanması da dâhil edilmiştir. Ülkemizde bu destek ağırlıklı olarak sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla daha çok yüz yüze verilmekte olup, kurulan “**Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı**” ile de telefonla uzaktan destek sağlanmaktadır. Ayrıca sigara bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçlar ve “Nikotin Replasman Tedavisi (NRT)” preparatları da sigara bırakma polikliniklerinde bireylere ücretsiz olarak verilmektedir (Tütün Kontrolü Strateji Belgesi 2018-2023). Tütün kontrolünde

ve toplumun sağlığını geliştirmede, tütün kullanımına yönelik bireysel ve toplumsal düzeyde ele alınacak yaklaşımlar etkili olacaktır.

6. TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDA SAĞLIĞI GELİŞTİRME

Bireylerin sağlık düzeylerini artırmak için onların sağlıklarını etkileyen faktörler üzerinde kontrollerini arttırmayı sağlayan bir süreç olarak tanımlanan “**Sağlığı geliştirme**” kavramı, “**hem bireyi hem de toplumu güçlendirmeyi hedefleyen**” bir yaklaşımdır. Bu hedefe ulaşmanın temelinde bireysel ve toplumsal düzeyde değişim yatmaktadır. Bireysel düzeyde sağlığın geliştirilmesi, “**yaşam tarzı değişikliklerini yani sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını içselleştirmeyi ve bu davranışları yaşamına yansıtmayı**” gerektirir. Toplumsal düzeyde sağlığın geliştirilmesinde ise “**sağlıklı toplum politikalarının geliştirilmesi ve uygulanması**” esastır (Şimşek, 2013). Sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesinde en önemli adım, sağlığa zarar veren “**riskli davranışlarından kaçınmak**”tır. Tütün bağımlılığı da sağlığı olumsuz yönde etkileyen riskli davranışların başında gelmektedir. Sigara kullanımı, kronik hastalıkların ortaya çıkışında etkili olan “**primer risk faktörlerinden**” biridir. Sigara içenlerin sigarayı bırakmaları, sağlıklarını geliştirmelerine katkıda bulunan önemli bir yaşam tarzı değişikliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Sigaranın bırakılması, sadece sigara içenleri değil aynı zamanda sigara dumanından pasif olarak etkilenen yakın çevresinin de sigara dumanı maruziyetini ortadan kaldırarak sağlıklarını koruyacak ve geliştirecektir.

6.1. Tütün Bağımlılığında Bireysel Düzeyde Sağlığı Geliştirme Yaklaşımları

Tütün kontrolü çalışmalarının, “hem sigara içmeyen hem de sigara içen bireyleri koruyan bir yaklaşım” olduğu görülmektedir (Bilir ve Özcebe, 2014).

6.1.1. Sigara içmeyen bireylere yönelik sağlığı geliştirme uygulamaları

Sigara içmeyen kişilerin **sigaraya hiç başlamamaları**, bir başka deyişle sigara içme alışkanlığını hiç kazanmamaları, tütün kontrolünün üç temel stratejisinden biridir. “Sağlığın geliştirilmesi; sağlığı olumlu yönde etkileyen davranışların sürdürülmesi ve pekiştirilmesine, sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranışların ise değiştirilmesine yönelik aktiviteleri kapsamaktadır” (Adıbelli, 2016). Bu bağlamda, olumlu sağlık davranışlarından biri olan sigara içmeme davranışını sergileyen bireylerin hem sosyal çevreleri hem de sağlık profesyonelleri tarafından sigara içmeme motivasyonlarını sürdürmelerine yönelik desteklenmeleri sağlıklarını koruma ve geliştirmede oldukça önemlidir. Sigara içme alışkanlığının daha küçük yaşlarda, özellikle ergenlik döneminde kazanılmaya başlandığı dikkate alındığında; sigaraya başlamayı önlemek için çocuklara ve gençlere yö-

nelik tütün ve tütün ürünlerinin zararlarına ilişkin eğitici programların yapılması, çocuklara kesinlikle sigara satışının yapılmaması, sigaranın her türlü reklam ve tanıtımının yasaklanması, çocuklar ve gençler için rol modeli olan anne ve babalar ile öğretmenler, sanatçı ve sporcuların sigara içmemeleri ya da çocukların göreceği şekilde sigara içmemeye özen göstermeleri, sigara ücretlerinin artırılması gibi uygulamalar etkili olacaktır (Kalkhoran ve ark., 2018).

6.1.2. Sigara içen bireylere yönelik sağlığı geliştirme uygulamaları

Sigaraya bağlı hastalık ve ölüm yükünün azaltılmasında sigarayı bırakmış olmanın önemi büyüktür ve sigara içen bireylere sigara bıraktırma desteğinin sağlanması tütün kontrolünün üç temel stratejisinden biridir (Aşut, 2011). Türkiye’de tütün kontrolüne yönelik “2008 ve 2009 yıllarında çıkarılan yasalara” ve etkin politikalara rağmen tütün endüstrisinin uyguladığı stratejiler ve pazarlama yaklaşımları nedeniyle tütün (sigara) kullanımı halen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlık hizmetlerinin sunucusu olan sağlık çalışanları, tütün kontrolünde önemli bir konuma sahiptirler. Sağlık çalışanları kavramı; doktorlar, hemşireler, ebeler, diş hekimleri, psikologlar, psikiyatristler, eczacılar ve diğer sağlık çalışanlarını içermektedir. Sağlık çalışanları, bireysel düzeyde tütün kullanımının ve çevresel sigara dumanı maruziyetinin yol açacağı sağlık sorunlarına yönelik bireyleri bilgilendirebilirler. Ayrıca, tütün bağımlılarının bağımlılık tedavisi ile tütün kullanımını bırakmalarına yardımcı olabilirler (Bilir ve Telatar, 2005).

Etkili tütün kontrolünde sigara içen bireylerin oranının azalması, daha doğrusu sigara içenlerin sigarayı bırakmalarının sağlanması esastır. “TKÇS’ye göre; tütün kullananların bırakmalarını sağlamada, tütün bağımlılığını tedavi etmede kanıta dayalı olarak geliştirilmiş kılavuzların ve etkili programların kullanılması önem arz etmektedir” (Aşut, 2011). Bağımlılığın tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğu dikkate alındığında; tütün bağımlılığının kontrol altına alınmasında ve tedavisinde birincil sorumluluk sağlık hizmetlerindedir. Sağlık hizmetleri tarafından, tütün bağımlılığına yönelik üç temel tedavi yaklaşımının uygulanması gerekmektedir:

1. Sigara içme (tütün kullanımı) durumunun değerlendirilmesi ve sigarayı bırakma önerisi birinci basamak sağlık hizmetlerine mutlaka dâhil edilmelidir.
2. Sigara bıraktırmada kullanılan ilaç tedavisi mümkünse ücretsiz, mümkün değilse ucuz ve ulaşılabilir olmalıdır.
3. Sigara bıraktırma desteği için ücretsiz ve kolaylıkla ulaşılabilir bir bırakma hattı yer almalıdır (Aşut, 2011).

Sigaranın bırakılması, sağlığa olan önemli katkılarının yanı sıra maliyet etkin bir sağlık müdahalesidir. Sağlık çalışanlarının, özellikle hekimlerin sigarayı bırakma girişiminde bulunmaları, hem kullanıcıların bırakmaya çalışma çabalarını başlatıcı etki sağlamakta, hem de bırakma denemelerinin başarı şansını önemli seviyede yükseltmektedir (Kocataş ve Güler, 2019). Yapılan bir çalışmada, “ikinci ve üçüncü basamakta sigara bırakma polikliniklerine başvuran olguların bir yıl bırakmış kalma oranlarının %17-%42 arasında değiştiği” bildirilmiştir (Uzaslan, 2009). Literatürde; bir hastaya tütün kullanımları hakkında soru sorulduğunda ve hemşireler de dahil olmak üzere birçok sağlık uzmanı tarafından bırakılması önerildiğinde, bırakma olasılıklarının bir önceki yıla göre iki katından daha fazla olduğu belirtilmektedir (Aslan ve ark., 2010). Kanıtlar, genelde sağlık hizmetleri sunumunda özelde ise birinci basamakta yapılan kısa tavsiyelerin ve davranışsal desteğin bile tek başına tütün kullanımını bırakma oranlarını artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gardner ve ark., 2018).

Birinci basamakta sigara bırakma müdahalelerinin artırılmasına yönelik önerilen girişimler; genel pratisyenler başta olmak üzere sağlık çalışanlarının sigara bırakma danışmanlığı ve tedavisi konusunda eğitilmeleri, sağlık profesyoneli aday öğrencilerin eğitimleri sırasında müfredat programlarında tütün bağımlılığı ve tütün kontrolü konularına yer verilmesi, klinik uygulama kılavuzları hazırlanarak yaygınlaştırılması ve kılavuzun uygulanması için destek sağlanması, farmakolojik tedavinin birinci basamak düzeyinde ulaşılabilir olması ve sevk modellerinin geliştirilmesi şeklindedir (Aşut, 2011).

Sigaranın bırakılması genellikle çok sayıda başarısız denemeden sonraki başarılı deneme neticesinde gerçekleşmektedir. Sigarayı bırakmak isteyenler öncelikli olmak üzere tüm sigara içicilerine, tütün ürünü kullanıcılarına bıraktırma desteğinin verilmesi başta pratisyen hekim, aile hekimi olmak üzere tüm sağlık çalışanlarının görevidir (Özge, 2011). Bu nedenle tüm sağlık çalışanlarının gerek birinci basamakta sahada gerekse ikinci ve üçüncü basamakta polikliniklerde ve kliniklerde karşılaştıkları sağlıklı ya da hasta tüm bireylerin herhangi bir tütün ürünü kullanma durumlarını mutlaka değerlendirmeleri, kullanıcı olduğunu belirledikleri bireylerden daha ayrıntılı anamnez almaları, ardından mutlaka net ve kesin bir şekilde tütün kullanımını bırakma önerisinde bulunmaları ve bıraktırma desteği vermeleri oldukça önemlidir.

Sigarayı kendi kendine bırakanların ya da sadece bırakma tavsiyesi ile sigarayı bırakmayı deneyenlerin önemli bir kısmı sigarayı bırakamamakta ya da bıraksa bile sigaraya tekrar (relaps) başlayabilmektedir. Tütün bağımlılığı olan hastaların sadece %3 kadarının bırakmayı başarabildiği belirtilmektedir (Özge, 2011). Tütün bağımlılığının azaltılmasında ve ön-

lenmesinde; bırakma tavsiyesinin yanında mutlaka klinik uygulama kılavuzları doğrultusunda profesyonel desteğin ve bunun yanı sıra farmakolojik tedavinin de eklenmesinin başarı oranlarını artırmada etkili olduğu vurgulanmaktadır. Sigara bıraktırma desteğinde “**kısa klinik girişimler**” üç hasta grubuna uygulanmaktadır:

1. Sigara içen ve bırakma denemesi için istekli olan kişiler
2. Sigara içen ve bırakma denemesi için isteksiz olan kişiler
3. Sigarayı yeni bırakmış olan kişiler

Sigara bırakma polikliniğine başvuran hastaların bu üç gruptan hangisinde olduğunun belirlenmesi ve buna yönelik olarak uygun yaklaşımda bulunulması sigara bıraktırma başarısını artıracaktır. “Klinik uygulama kılavuzları”; sigarayı bırakmak için istekli olan bireylerde “5A (5Ö)”, sigarayı bırakmak için isteksiz olan bireylerde “5R” yaklaşımının (stratejilerinin) kullanılmasını önermektedir. Sigarayı yeni bırakmış olan kişilerde ise “bırakmış kalmaları için motivasyonel desteğin sürdürülmesi” tavsiye edilmektedir (Kerna ve ark., 2021; Özge, 2011).

6.1.2.1. Sigarayı bırakmak için istekli olan bireylerde 5A stratejileri

Beş basamaklı 5A (5Ö) stratejilerinde sağlık çalışanlarının izlemesi gereken basamaklar şu şekildedir:

- **Öğren-sor (Ask):** Sağlık kuruluşuna gelme nedeni ne olursa olsun başta sigara olmak üzere “her bir bireyin herhangi bir tütün ürünü (nargile, pipo, puro, sarmalık tütün, Maraş otu vb.) kullanma durumu mutlaka sorgulanmalıdır”. Sigara ya da başka bir tütün ürünü kullanma durumu olması halinde; kişiye günde kaç adet içtiği, kaç yıldır içtiği, nasıl ve ne zaman içmeye başladığı, içmeyi sürdürme nedeni, sosyal çevresinde tütün ürünü kullanım durumu ve sıklığı gibi sorular sorulmalıdır (Özge, 2011).

- **Öner (Advise):** Her tütün ürünü kullanıcıya mutlaka net bir şekilde bırakma önerisinde bulunulmalıdır. Bırakma önerisi kişiye özel, açık, net ve güçlü bir mesaj içermelidir.

- **Ölç-değerlendir (Assess):** Her danışanın kullandığı tütün ürünü, sigarayı bırakma isteği mutlaka değerlendirilmelidir. Bırakma isteği olan danışanlar için bırakmayı isteme (sağlık sorunları mı?, ekonomik nedenler mi? vb.) nedeni, kararlılık durumu ve bağımlılık düzeyi (Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi) değerlendirilmeli ve bu bilgiler ışığında profesyonel destek sağlanmalıdır. Daha önce bırakma deneyimi olup olmadığı, olduyorsa kaç kez olduğu, bırakma sürecinde karşılaşılan güçlükler, en uzun bırakma süresi, bırakma yöntemi (kendi kendine, psikoterapi, farmakolojik tedavi vb.) alıp almadığı, tekrar başlama nedenleri sorgu-

lanmalıdır. Bu basamakta; kişinin bırakma isteğinin, bırakmaya ne kadar motive olup olmadığının, bırakmayı düşünme düzeyinin “Prochaska ve DiClemente” tarafından geliştirilen altı aşamalı “Değişim Aşamaları Modelinden” yararlanılarak değerlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır (Aslan ve ark., 2010). Sigarayı bırakmak isteyen hastanın kararlılığını ve hangi düşünce ve durum içerisinde olduğunu belirlemek için kullanılması gereken değişim aşamaları şu şekildedir:

•**Düşünme öncesi-düşünmeme:** Davranışı değiştirmesi gerektiğinin farkında değildir (**Gelecek 6 ayda sigarayı bırakmayı düşünmeme**)

•**Düşünme:** Hem bir problemi olduğunu ve hem de bu davranışı değiştirmenin fizibilitesi (olabilirliğini) ve maliyetini düşünmesiyle başlar. Kararsızlık vardır (**Gelecek 6 ay içinde sigarayı bırakmayı düşünme**)

•**Niyet (hazırlık):** Değişmek için kararı bu aşamada verirler (**Gelecek 1 ay içinde sigarayı bırakmayı düşünme**)

•**Eylem:** Problem davranışı düzeltmeye başlarlar. Genellikle 3-6 ay sürer (**0-6 ay süreyle sigarayı bırakmış olma**)

•**Sürdürme:** Eylem aşamasını başarıyla geçip değişikliği yerinde tutma aşamasıdır (**6 aydan daha fazla süredir sigarayı bırakmayı sürdürme-Bırakmış kalma durumu**)

•**Relaps:** Tekrar içmeye başlanan aşamadır (**Tekrar sigaraya başlama-Bırakmış kalmayı sürdürememe durumu**) (Aslan ve ark., 2010).

Bu modelin üstün olan tarafı, kişinin bulunduğu aşamaya göre görüşmeyi yönlendirme ve kişiye bulunduğu aşamadan bir sonraki istedik aşamaya geçiş olanağı sağlamasıdır. Örneğin gelecek 6 ay içinde sigarayı bırakmayı düşünmediğini ifade eden bir kişi ile sigaranın zararlarına yönelik eğitim ve bilinçlendirme sonrası bırakmasını net ve güçlü bir mesaj ile ileterek bir sonraki aşama olan sigarayı bırakmayı düşünme aşamasına geçmesi sağlanabilir (Özge, 2011).

• **Önderlik et-yardım et (Assist):** Bu adımda danışanın bırakma planı yapmasına yardımcı olunmalıdır. Bırakma isteğinde olan danışan ile birlikte bir “**bırakma planı**” hazırlanmalı, motivasyonunu artırmak için mutlaka bir “**bırakma günü**” belirlenmelidir. Bırakma gününün danışan ile yapılan görüşme sonrası iki hafta içerisinde olması ideal kabul edilmektedir. Danışana sigarayı bırakma kararını eş, aile, arkadaş gibi yakın çevresiyle paylaşması ve böylelikle sosyal destek alması önerilmelidir. Hatta sigara bırakma sürecine evli ise sigara içen eş, evli değilse sigara içen arkadaş ya da aile üyeleri de dâhil edilmelidir. Sigara içen bir kişinin ailesinden ve arkadaşlarından bırakma konusunda aldığı güçlü sosyal destek algısının bırakma başarısını artırdığı ifade edilmektedir (Kalkho-

ran ve ark., 2018). İlk haftalarda yoğun olarak yaşanabileceği için nikotin yoksunluk (çekilme) belirtileri ve bu belirtiler ile nasıl başa çıkabileceği konusunda hastaya bilgi verilmelidir.

Bırakma sürecindeki kişiye; sigarayı bıraktıktan sonra hiç sigara içmemesi, “**bir taneden bir şey olmaz**” düşüncesine asla kapılmaması gerektiği, sigara içilen ortamlardan uzak durması ve yanında sigara içilmesine kesinlikle izin vermemesi gerektiği açıklanmalıdır. Sigara bırakma gününü kararlaştırırken, sosyal ve profesyonel desteğin yanı sıra kişinin bağımlılık düzeyi dikkate alınarak orta veya yüksek düzeyde bağımlılığı varsa bırakma başarısını artırmak için farmakolojik tedavi desteği de verilmelidir (Özge, 2011). Farmakolojik tedavi çeşitleri, kullanılan ilaçların etki mekanizması, yan etkileri ve kullanım şekilleri konusunda kişi bilgilendirilmeli, ilaç desteği alıp almama nihai kararı kişinin kendisine bırakılmalı, sigarayı bırakmada temelde kişinin kararlılığının önemli olduğu vurgulanmalıdır (Özge, 2011).

Sigarayı kendi kendine bırakamayan ve bırakmada farmakolojik destek alması gerektiğine karar verilen hastalarda, bağımlılık yapıcı madde nin nikotin olmasından dolayı “NRT” uygulanmaktadır. NRT, nikotin eksikliğine bağlı yaşanan yoksunluk belirtilerinin ortadan kaldırılmasında ve kişinin sigara içme isteği duymadan ya da çok fazla sorun yaşamadan sigarayı bırakmasını sağlamak amacıyla uygulanmaktadır (Kalkhoran ve ark., 2018; Kerna ve ark., 2021). “NRT”de en fazla kullanılan nikotin formları nikotin bandı ve nikotin sakızıdır”. Bunların dışında nikotin inhaler, nikotin nazal sprey, nikotin sublingual tablet ve pastil gibi formlar da yer almaktadır. Ayrıca farmakolojik olarak nikotin içermeyen “bupropion, vareniklin” gibi oral ilaçlar da hastanın bağımlılık düzeyine ve durumuna göre değerlendirilerek uygunsa kullanılabilir (Kalkhoran ve ark., 2018). Sigara bırakma başarısının artırılmasında, farmakolojik tedavinin yanı sıra davranışçı ve bilişsel girişimler uygulanarak sigara bıraktırma desteği sağlanmalıdır (Kalkhoran ve ark., 2018).

- **Örgütle-izle (Arrange):** Bırakma sürecindeki danışanlar yakından takip edilmeli, telefon görüşmeleri yoluyla mümkünse de sigara bıraktırma polikliniğinde “yüz yüze” olmak üzere izlenmelidir. İkinci görüşme (ilk izlem), sigarayı bıraktıktan sonraki ilk hafta içinde yapılmalı, ardından kişinin bırakma sürecindeki durumuna göre 15 günde bir, ayda bir ve 3. aydan sonra üç ayda bir izlemler yapılmalıdır. Her bir görüşmede; danışandan bırakma sürecinin nasıl gittiği, bir sorun yaşayıp yaşamadığı, ilaç kullanıyorsa herhangi bir yan etkisi olup olmadığı, duygu durum değişiklikleri, bir kaçamak olup olmadığı, yoksunluk belirtileri ile nasıl baş ettiği, sigaranın yerine koyduğu aktivitelerin neler olduğu vb. bilgiler alınmalıdır (Özge, 2011).

6.1.2.2. Sigarayı bırakmak için isteksiz olan bireylerde 5R stratejileri

Sigarayı bırakmada isteksiz olan kişilere yönelik olarak önerilen beş basamaklı 5R stratejilerinde sağlık çalışanlarının izlemesi gereken basamaklar şu şekildedir:

- **İlişki (Relevance):** Sigara içmeyi sürdürmenin kişinin hastalık riski, sağlık endişeleri, aile veya sosyal durum, ekonomik durum, evde çocukların olması, yaşı ya da cinsiyetine özgü durumlarla ilişkisini, olası tüm etkilerini mümkün olabildiği kadar anlaması sağlanmalı ve böylelikle kişi sigarayı bırakmaya teşvik edilmelidir. Sigarayı bırakmanın kişinin kendisiyle ne kadar ilgili olduğu açıklanmalıdır.

- **Riskler (Risks):** Kişiyne sigara içmeye bağlı akut ve uzun dönemde karşılaşılabileceği sağlık riskleri anlatılmalı, sigarayı bırakması durumunda risklerin azalacağı ve giderek ortadan kalkacağı vurgulanmalıdır. Kişiyne sigara içmeye devam etmesi durumunda ortaya çıkması muhtemel nefes darlığı, astım atağı, gebelik varsa fetüse olan olumsuz etkileri, infertilite riski, impotans ya da kanda karbonmonoksit düzeyinin yükselmesi gibi “akut sağlık riskleri”; kalp krizi, inme, akciğer kanseri ve diğer kanserler, KOAH, kronik bronşit ya da yoğun bakım ihtiyacı gibi “uzun dönemli sağlık riskleri”; gebe ise ani bebek ölümü, düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma riski, çocuklarında astım, bronşit, orta kulak iltihabı, solunum yolu enfeksiyonu, eşinde pasif içiciliğe bağlı akciğer kanseri ya da kalp hastalığı riski gibi çevresel riskler hakkında bilgi verilerek bilinçlenmesi sağlanmalıdır.

- **Ödüller (Rewards):** Kişiyne sigarayı bırakmanın “kendisine ve çevresine sağlayacağı yararlar açıklanmalıdır”. Sigaranın ileri bir yaşta ya da herhangi bir sağlık sorunu geliştikten sonra bile bırakılmasının sağlığa olan yararları, hastalık ve ölüm riskini azaltmaya olan katkıları açıklanmalıdır (Kalkhoran ve ark., 2018). Sigarayı bıraktığı andan itibaren sağlık durumundaki daha iyi tat ve koku alacağı, kendisini daha iyi ve enerjik hissedeceği, daha iyi hareket edeceği, kalp krizi ve akciğer kanseri ve diğer organ kanserleri riskinin azalacağı şeklindeki iyileşmeler anlatılmalıdır.

- **Engeller (Roadblocks):** Kişinin sigarayı bırakmasının “önündeki engeller (yoksunluk belirtileri yaşama, kilo alma korkusu, sigaradan keyif alma, sigarayı arkadaş gibi görme, sigara içen bir çevrede yaşama, başarısızlık korkusu ya da sosyal destek azlığı gibi)” belirlenmeli ve bu engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik stratejiler geliştirilmelidir.

- **Tekrar (Repetition):** Daha önceki denemelerinde başarısız olan ve bu nedenle sigara bırakmada isteksiz olan bireylere, birçok sigara içici-

sinin, başarılı bir şekilde bırakmadan önce pek çok bırakma denemesinde bulunduğundan söz edilmelidir (Aslan ve ark., 2010). Motivasyonu olmayan bireylere; her başvurusunda, her karşılaşmada “**motivasyonel görüşme**” tekrarlanmalıdır.

6.1.2.3. Sigarayı yeni bırakmış olan kişilere yönelik stratejiler

Sigarayı yeni bırakmış ve halen bırakma sürecinde olan bir kişi ile karşılaşıldığında, kişi bırakmayı sürdürme başarısından dolayı kutlanmalı ve sigaradan uzak durması ve herhangi bir “tekrar başlama yaşamaması için destek olunmalıdır”. Bırakma sürecinde, sigarayı bırakmaya bağlı yaşadığı ya da ortaya çıkabilecek olası sorunların (yoksunluk belirtileri, kilo alma vb.) ve tekrar başlamaya neden olabilecek faktörlerin (stres yaşama, olumsuz duygu durumu içinde olma, sigara içen arkadaş ile karşılaşma vb.) belirlenmesi ve bunlara yönelik çözüm önerilerinin getirilmesi önemlidir (Özge, 2011).

6.2. Tütün Bağımlılığında Toplumsal Düzeyde Sağlığı Geliştirme Yaklaşımları

Toplumu tütün kullanımı ve sonuçları hakkında bilgilendirme, bilinçlendirme, topluma eğitim verme yani önleme çalışmaları gerçekleştirme, kullanımın önüne geçmek için etkili yöntemler olarak sıralanabilir (<https://birakabilirsin.org/tutun-bagimligina-karsi-yedam-destegi/>). Tütün ürünlerinin bağımlılık yaptığı, birey, aile ve ülke ekonomisine olan olumsuz etkileri, hem kullanan kişinin hem de çevresindeki kişilerin sağlığına olan zararları hakkında tüm toplumun bilinçlenmesi; tütün kullanım oranlarının azalmasına, toplumun sağlık düzeyinin yükselmesine, toplumun ekonomik gücünün yükselmesine ve dolayısıyla ülkenin gelişmişlik ve kalkınmasına katkıda bulunacaktır.

Toplumun tütün kullanımı ve etkileri konusundaki bilinçlenmesinin yanı sıra, “tütün ürünlerindeki vergilerin artırılarak fiyatlarının yükseltilmesinin” de tütün bağımlılığını azaltmada oldukça etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle sosyoekonomik düzeyi düşük olan gençlerin, ileri yaştakilerin ve yoksulların fiyat artışına daha duyarlı oldukları vurgulanmaktadır (Kerna ve ark., 2021). Artan fiyatlar, çok sayıda insanın tütün kullanımını bırakmasını sağlayabilir ve böylelikle toplumun sağlık düzeyini yükselterek yaşam kalitesini geliştirebilir. Azalan tütün kullanımı, tütün salgını nedeniyle olan hastalık yükünde ve bu nedenle olan ekonomik kayıplarda da önemli bir azalma sağlayacaktır. Sigara üzerindeki vergilerin artırılarak, fiyatının yükseltilmesi, sigara tüketimini azaltmasının yanında kamuya da azımsanmayacak bir kaynak oluşturacaktır. Sigara bıraktırma tedavisinin maliyeti, tütün vergilerinin artırılması yolu ile elde edilen kaynak ile finanse edilebilir (Kerna ve ark., 2021).

Tütün bağımlılığını önlemede, “sağlık çalışanları tarafından sağlanacak sigara bıraktırma danışmanlığı ve tütün kullanımının zararlarına yönelik sağlık eğitimi” önemlidir. Bu danışmanlığın etkin verilebilmesi için, sağlık profesyonellerinin eğitimleri sırasında tütün bağımlılığı ve tütün kontrolü konularına yer verilmesi gerekmektedir. Tütün kullanımını önlemede, “sağlık çalışanlarının rol modeli olmalarının” da çok önemli olduğu belirtilmektedir (Bilir ve Telatar, 2005; Kalkhoran ve ark., 2018). Sağlık çalışanlarının kendilerinin de tütün ürünlerini kullanmayarak özellikle gençler arasındaki tütün kullanımını “denormalize edebilen” önemli toplumsal liderler olmaları gerektiğinin altı çizilmektedir (Kalkhoran ve ark., 2018).

Sigarayı bırakmayı teşvik etmede “toplum ve politika düzeyindeki müdahaleler” de önemlidir. İşyerinde sigara içmeme politikası olan sigara içenlerin, sigara içilmeyen işyeri olmayanlara göre hem sigara kullanımını azaltmaları hem de sigarayı bırakmaları daha olasıdır (Houle ve Siegel, 2009). Sigara fiyatları, sigara içme davranışı ile ters orantılıdır ve sigara fiyatlarının yükselmesine neden olan tütün tüketim vergilerindeki artışlar, yetişkinler arasında sigara içme sıklığını azaltabilir (Saeed ve ark., 2022). Sigara içenleri bırakma konusunda eğitmek için “medya kampanyalarını” içeren kapsamlı tütün kontrol programları (Saeed ve ark., 2022) ve bırakmalarını sağlamak için ödüllü “sigarayı bırak ve kazan yarışmaları” gibi uygulamalar (Cahill ve Perera, 2021) yetişkinler arasında sigarayı bırakmayı teşvik etmede etkili olabilir. Ayrıca günümüz teknolojisi dikkate alındığında sigara içenlere yönelik yeni teknoloji ürünü araçlardan da destek alınabilir. Örneğin; yapılan çalışmalar “web tabanlı” (Koyun ve Eroğlu, 2019; Kwon ve ark., 2022) ya da “mobil cep telefonu uygulamaları” (Aye ve ark., 2022; Cottrell-Daniels ve ark., 2022) yoluyla gerçekleştirilen sigara bıraktırma programlarının, yeni teknolojileri daha etkin kullanan gençlerde tütün kullanımını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tütün bağımlılığını önlemede ve toplum sağlığını korumada “tütün endüstrisinin pazarlama stratejileri ile mücadele etmenin önemi” yadsınmaz bir gerçektir. Tütün şirketlerine karşı sağlık çalışanları başta olmak üzere sivil toplum örgütlerinin, gençlik gruplarının, akademik kurumlarının, halk sağlığı profesyonellerinin ve politika yapımcıların dâhil olduğu bir ortak çalışma platformu oluşturulmalıdır. Ancak o zaman bireysel çabalar birleştirilebilir, güçlendirilebilir ve tütün karşıtı savunuculuk gerçek amacına ulaşabilir (Saeed ve ark., 2022).

Son olarak “tütün kullanımının izlenmesi”, tütün kontrol politikalarının etkin bir şekilde sürdürülmesi, yasaların çıkarılması ve uygulamaya konması, tüm kapalı alanlarda tütün ürünleri kullanımının yasaklanmasını içeren yasaların uygulanmasının takibi, yasaya uymayanlara etkili ceza-i

yaptırımların uygulanması da özellikle tütün ürünü kullanmayanların temiz hava haklarının korunmasına, pasif içicilik oranlarının azalmasına ve dolayısıyla toplumun sağlığını geliştirmeye katkı sağlayacaktır (Kalkhoran ve ark., 2018). Etkili tütün kontrol politikalarının benimsenmesinin ve etkin bir şekilde uygulanmasının artırılması, dünya çapında önemli bir halk sağlığı önceliğidir (WHO, 2017). Sağlık çalışanları ve özelde halk sağlığı uzmanları, aktif ve pasif sigara içiciliğine yönelik rutin taramalar yaparak, bağımlılıkları önlemeye yönelik bireysel ve toplumsal düzeyde sağlık eğitimleri vererek, dumansız ev ve araba politikalarının benimsenmesi için gerekli girişimlerde bulunarak birey, aile ve toplumun sağlığını geliştirmeye yardımcı olabilirler (Kalkhoran ve ark., 2018).

Tütün bağımlılığının önüne geçmede ve toplumun sağlık düzeyinin yükseltilmesinde “topluma yönelik girişimler” önem kazanmaktadır. Özellikle sağlık eğitimi gibi “okul temelli müdahaleler”; ergenlerin ergenlik çağından önce hedef alındığında sigaraya yönelik tutumlarında ve sigaraya başlamalarını önlemede etkili olmaktadır (Xiao ve ark., 2017). Gerçekten de ergenlik, gelecek yıllara taşınan sağlık davranışlarının planlanmasında gelişimsel bir evredir. Bu sağlık davranışlarından tütün kullanımı, hem insan sağlığına zararlı etkisi hem de yetişkin sigara içenlerin çoğunun ergenlik döneminde sigaraya başlaması ve nikotin bağımlılığı oluşturması nedeniyle gelecekteki sağlık durumunun önemli bir belirleyicisidir (Bakou ve Vivilaki, 2021). Okulun gençlerin sağlığını desteklemek için önemli bir potansiyele sahip olduğu gösterildiğinden, “okul temelli müdahalelere” daha fazla ağırlık verilmeli ve bu müdahaleler güçlendirilmeli, böylelikle gençlerin sigaraya bağımlı hale gelmesi önlenmelidir (Hoi, 2021; Vaihekoski ve ark., 2022).

KAYNAKÇA

- Adıbelli, D. (2016). Sağlıkın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam. İçinde: Erci B. (Ed). *Halk Sağlığı Hemşireliği*, Genişletilmiş 2. Baskı, Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri, s. 229-241. ISBN: 978-605-83928-1-6.
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2018). Çocukların evde sigara dumanından pasif etkilendirme durumlarının incelenmesi. *ResearchGate*, June 2018. Doi: 10.16948/zktipb.336508
- Akvardar, Y., Arıkan, Z., Berkman, K., Dilbaz, N., Oral, G., Uluğ, B., Uzbay, T., Annette-Akgür, S., Bilici, M., Tamar-Gürol, D., Mete, L., Gürel, Ş.C., & Zorlu, N. (2012). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Bakanlık Yayın Numarası: 879, Pozitif Matbaa, 2012, Ankara.
- Argun-Barış, S., Yıldız, F., Başığit, İ., & Boyacı, H. (2011). Kocaeli’de sigara içme prevalansı. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 59(2),140-145.
- Aslan, D., Bilir, N., Dilbaz, N., Kılınç, O., Örsel, O., Özcebe, H., Sain-Güven, G., & Uzaslan, E. (2010). *Tütün Bağımlılığı İle Mücadele El Kitabı (Hekimler İçin)*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 796, Anıl Matbaacılık Ltd. Şti., Ankara.
- Aslan, D., Bilir, N., Özcebe, H., Çan, G., & Ergüder, T. (2012). Türkiye’de tütün kontrolünün dünü- bugünü ve yarını (Bölüm-4). s.197-223. Bölüm Editörü: Prof. Dr. Nazmi Bilir. *HASUDER Türkiye Sağlık Raporu- 2012*. ISBN 978-975- 97836-2-4
- Aslan, D. (2018). Tütün kontrolünde farkındalığın önemi. *STED*, 27(“31 Mayıs Tütünsüz Bir Dünya Günü” Nedeniyle Özel Sayı), 1-4. ISSN 1300-4387
- Aslan, D. (2020). 31 Mayıs Tütünsüz bir dünya günü 2020 yılında gençlere odaklandı. *STED*, 29(Özel sayı), 6-9.
- Aşut, Ö. (2011). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde sigara bırakma girişimleri ve genel pratisyenin rolü. İçinde: Karadağ M., Bilgiç H. (ed.), Aytemur Z.A., Akçay Ş. ve Elbek O. (Konuk ed.) *Tütün ve Tütün Kontrolü Kitabı*. Toraks Kitapları. 2. Baskı, Türk Toraks Derneği, AVES Yayıncılık, Ankara. s. 424-438.
- Aye, S.S., Hakim Bin Hashim, L.N., Bin Hishamuddin, M.I., Binti Mohd Nazri, N.A., & Binti Che Yusoff, S.S. (2022). The elements in smoking cessation apps of ios and android. *International Journal of Academic Research and Reflection*, 10(1), 53-63.
- Bakou, A., & Vivilaki, V. (2021). The importance of school intervention programmes in promoting health literacy and healthy lifestyles. *Tob. Prev. Cessation*, 7(Supplement), 68. Doi: 10.18332/tpc/144721
- Bilir, N., & Özcebe, H. (2014). Tobacco dependence and control: Individual, community approaches and social marketing method. *Eurasian J Pulmonol*, 16(2), 63-68. Doi: 10.5152/ejp.2014.43925

- Bilir, N., & Özcebe, H. (2012). Kapalı ortamda sigara içilmesinin yasaklanması uygulamasının iç ortam hava kalitesine etkisi. *Tüberküloz ve Toraks*, 60(1), 41-46.
- Bilir, N., & Telatar, G. (2005). Tütün Kontrolünde Sağlık Profesyonellerinin Rolü, Çeviri: Bilir N ve Telatar G, Tütünsüz Yaşam Derneği, Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü, Ankara.
- Bilir, N. (2005). Sigara Kullanımının Kadın Sağlığına Etkileri ve Kontrolü. s.1-7. http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/sigara_kul_kadın_saglığına_etkileri.pdf (Erişim Tarihi: 8 Eylül 2018)
- Bilir, N. (2009). Kadınlar arasında sigara kullanımı ve korunma stratejileri, İçinde: *Halk Sağlığı İle İlgili Güncel Sorunlar ve Yaklaşımlar*, Yayına Hazırlayan: Doç. Dr. Dilek Aslan, Ankara Tabip Odası, Grafker Matbaası, Ankara, s. 31-36.
- Cahill, K., & Perera, R. (2021). Quit and win contests for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*, 11(11), CD004986. Doi: 10.1002/14651858.CD004986.pub4
- Coşkun, F., Karadağ, M., Ursavaş, A., & Ege, E. (2010). Öğretmenlerin sigara içme alışkanlıkları ve yeni yasaya bakışları. *Solunum Dergisi*, 12(3), 119-124.
- Cottrell-Daniels, C., Jones, D.M., Bell, S.A., Bandlamudi, M., & Spears, C.A. (2022). Mindfulness and mobile health for quitting smoking: A qualitative study among predominantly African American adults with low socioeconomic status. *Am J Qual Res*, 6(1), 19-41. Doi: 10.29333/ajqr/11427
- Çerik, B.E., & Kocataş, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Nargile İçme Profilleri ve Nargilenin Sağlığa Olan Etkilerine Yönelik Algıları. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Dede, C., & Çınar, N. (2016). Çevresel sigara dumanı ve çocuk sağlığı. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 69-72.
- Demir, T. (2008). *Sigara Bağımlılığı. Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi No:62*, 231-238. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.
- Doruk, S., Çelik, D., Etikan, İ., İnönü, H., Yılmaz, A., & Seyfikli, Z. (2010). Tokat’da kapalı alanlarda sigara içiminin engellenmesine dair yasaya ilişkin işletme çalışanlarının bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 58(3), 286-292.
- Drope, J., Schluger, N.W., Cahn, Z., Drope, J., Hamill, S., Gomeshtapeh, F.I, Liber, A., Nargis, N., & Stoklosa, M. (2018). *The Tobacco Atlas*. Sixth Edition. American Cancer Society, Vital Strategies, Atlanta, USA. p. 22-28.
- Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım, F.K., & Işlak-Durmuş, H. (Editör) (2016). *Sigara Vücudun Düşmanı*, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim

Programı, TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8, 6. Baskı, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul.

Erbaydar, N.P., Bilir, N., & Yildiz, A.N. (2010). Knowledge, behaviors and health hazard perception among Turkish narghile (waterpipe)-smokers related to narghile smoking. *Pak J Med Sci*, 26(1), 195-200.

European Smoking Cessation Guidelines (2012). *European Network for Smoking and Tobacco Prevention aisbl (ENSP)*. Behrakis P.K., Bilir N., Clancy L., Dautzenberg B., Konstantinovich Demin A., Gilljam H., Trofor A. (Eds). Karalezli A., Börekçi Ş. (Türkçe çeviri editörleri), Golden Print Matbaacılık ve Tic. A.Ş., İstanbul. ISBN: 978-605-86575-4-0

Fidancı, İ., Öztürk, O., Fidancı, İ., & İşcan, G. (2018). Çocuklarda sigara dumanına maruziyetin kanıtları ile sigara içme durumunu öngören karar denge ölçeği'nin değerlendirilmesi. *Jour Turk Fam Phy*, 09(2), 47-52. Doi: 10.15511/tjtfp.18.00247

Gardner, K., Kearns, R., Woodland, L., Silveira, M., Hua, M., Katz, M., Takas, K., & McDonald, J. (2018). A scoping review of the evidence on health promotion interventions for reducing waterpipe smoking: Implications for practice. *Front Public Health*, 6, 308. Doi: 10.3389/fpubh.2018.00308

Hassoy, H., Ergin, I., Davas, A., Durusoy, R., & Karababa, A.O. (2011). Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde sigara, nargile, sarma tütün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve öğrencilerin sigara, nargile, sarma tütüne başlama ve sürdürme konusundaki görüşleri. *Solunum Dergisi*, 13(2), 91-99. Doi: 10.5505.7solunum.2011.50490

Hoi, H.T. (2021). Attitudes and perceptions about smoking behavior of students in the school environment and some suggested solutions. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(50B), 323-328. Doi: 10.9734/JPRI/2021/v33i50B33457

Houle, B., & Siegel, M. (2009). Smoker-free workplace policies: Developing a model of public health consequences of workplace policies barring employment to smokers. *Tobacco Control*, 18(1), 64-69. Doi: 10.1136/tc.2008.026229

; *Küresel Yetişkin Tütün Araştırması; Türkiye 2016 Verileri- Global Adult Tobacco Survey (GATS)*, Erişim Tarihi: 2 Ağustos 2022

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-mucadele-bagimlilik-db/haberler/tutun_eylem_plani/Tutun_Kontrolu_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Plani.pdf; Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2018-2023, Erişim Tarihi: 2 Ağustos 2022

<http://havanikoru.saglik.gov.tr/sagligimize-etkileri/pasif-icicilik.html>, Erişim Tarihi: 2 Mart 2019

<http://havanikoru.saglik.gov.tr/tutun-hakkinda/rakamlarla-tutun-gercegi.html>, Erişim Tarihi: 28 Ocak 2019

- ; Küresel Gençlik Tütün Araştırması, KGTA-2017, [Erişim Tarihi: 2 Ağustos 2022](#)
<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=4207&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>; Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun - 4207 Sayılı Kanun. (2008), [Erişim Tarihi: 26 Nisan 2022](#)
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43888/9789241596633_tur:j-sessionid=26B90542BC8906DE4C0B6C1D9C0A882E?sequence=5; MPOWER- Tütün Salgını Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://birakabilirsin.org/tutun-bagimlilikina-karsi-yedam-destegi/>; Tütün Bağımlılığına Karşı YEDAM Desteği, [Erişim Tarihi: 7 Ekim 2022](#)
- <https://docplayer.biz.tr/5598207-Sigara-bagimlilikigi-ve-tedavisi-uzerine-psikolojikbagimlilik.html>, [Erişim Tarihi: 10 Şubat 2017](#)
- <https://fctc.who.int/publications/i/item/9241591013>; WHO Framework Convention on Tobacco Control & World Health Organization. World Health Organization, 2003; updated reprint, 2004, 2005, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://hasuder.org/anasayfa/index.php/painless-configuration/264-31-mayis-tue-tuensuez-bir-duenyaguenuue-nedeniyle>; [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://havanikoru.saglik.gov.tr/dosya/dokumanlar/yayinlar/KYTA-Turkiye-Raporu-2010-TR.pdf>; Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, “Küresel Yetişkin Türkiye Araştırması Türkiye Raporu-2010”, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/31-mayis-2022-dunya-tutunsuz-gunu.html>; 31 Mayıs 2022 Dünya Tütünsüz Günü, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://ourworldindata.org/smoking#deaths-from-smoking>, [Erişim Tarihi: 16 Mart 2019](#)
- <https://saglik2023.org/pie/idea/31-mayis-tutunsuz-bir-dunya-gunu-yaklasirken>, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/secondhand-smoke-and-smoke-free-homes>; What are the Health Effects of Secondhand Smoke?, [Erişim Tarihi: 29 Temmuz 2022](#)
- <https://www.who.int/news/item/13-12-2021-protect-the-environment-world-no-tobacco-day-2022-will-give-you-one-more-reason-to-quit>; Protect the environment, World No Tobacco Day 2022 will give you one more reason to quit; WHO today announces the 2022 global campaign for World No Tobacco Day – “Tobacco: Threat to our environment.”, [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2022](#)
- İnci, G., Baysal-Uğur, S., & Şişman, A.R. (2018). Beş yaşından küçük sağlıklı çocukların çevresel tütün dumanından etkilenmesi (Ön çalışma). *Türk Ped Arş*, 53(1), 37-44.
- Jaffri, S.B., Yousuf, A., & Qidwai, W. (2012). Water pipe smoking amongst the

- university and college students of Karachi, Pakistan. *Pakistan Journal of Chest Medicine*, 18(2), 13-19.
- Jones, L.L., Moodie, C., MacKintosh, A.M., & Bauld, L. (2014). Young people's exposure to and perceptions of smoking in cars and associated harms in the United Kingdom. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 21(3), 225-233. Doi: 10.3109/09687637.2013.875517
- Kalkhoran, S., Benowitz, N.L., & Rigotti, N.A. (2018). Prevention and treatment of tobacco use: JACC health promotion series. *Journal of The American College of Cardiology*, 72(9), 1030-1045. Doi: 10.1016/j.jacc.2018.06.036
- Kerna, N.A., Flores, J.V., Holets, H.M., Hafid, A., Carsrud, N.D.V., Nwokorie, U., Anderson, II, Rashid, S., & Albadri, Z. (2021). Nicotine addiction and smoking cessation programs in private practice and the public health sector: A comprehensive and practical review of how populations become addicted to nicotine and programs for tobacco smoking cessation. *EC Cardiology* 8.8(2021), 25-37. Doi: 10.31080/eccy.2021.08.00843
- Kispert, S., & McHowat, J. (2017). Recent insights into cigarette smoking as a lifestyle risk factor for breast cancer. *Breast Cancer -Targets and Therapy*, 9, 127- 132. Doi: 10.2147/BCTT.S129746
- Kocataş, S., & Güler, N. (2019). *Tüm Boyutlarıyla Tütün Bağımlılığı*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yayın No: 1, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Matbaası, Sivas. ISBN: 978-605-7902-14-6.
- Koç, E.M., Ayhan-Başer, D., Döner, P., Yılmaz, T.E., Yılmaz, T., Demir-Alsancak, A., Şencan, İ., Kasım, İ., Kahveci, R., & Özkara, A. (2015). Hastane çalışanlarının sigara içme düzeylerinin belirlenmesi ve dumansız hava sahası uygulamasının değerlendirilmesi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations (JCEI)*, 6 (1), 33-39. Doi: 10.5799/ahinjs.01.2015.01.0482
- Koyun, A., & Eroğlu, K. (2019). Developing a web-based smoking cessation program and evaluating its effectiveness. *Holist Nurs Pract*, 33 (1), 27-35. Doi: 10.1097/HNP.0000000000000304
- "Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye Raporu-2010". Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 803. Ankara.
- Kwon, D.M., Santiago-Torres, M., Mull, K.E., Sullivan, B.M., & Bricker, J.B. (2022). Older adults who smoke: Do they engage with and benefit from web-based smoking cessation interventions? *Preventive Medicine*, 161 (2022). Doi: 10.1016/j.ypmed.2022.107118
- Mutlu, E.İ., & Seydioğulları, M. (2014). Tütün Kontrolü ve Hukuk Mücadelesi, *STED*, 23(Özel Sayı), 12-17.
- Okdemir, S. (2013). Nargile İçimine Bağlı Karboksi Hemogloblin Seviyelerinin Değerlendirilmesi. GÜ Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Ankara.

- Özcan, S., Taş, H.Y., & Çetin, Y. (2013). Sigara ile mücadelede toplumsal bilinç. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 2(4), 152-175. ISSN: 2147-3668
- Özcebe, H. (2008). *Gençler ve Sigara*. Ankara: Klasmat Yayıncılık.
- Özge, C. (2011). Sigara bırakma tedavisinde 5A ve 5R kavramları. İçinde: Karadağ M., Bilgiç H. (ed.), Aytemur Z.A., Akçay Ş. ve Elbek O. (Konuk ed.) *Tütün ve Tütün Kontrolü Kitabı*. Toraks Kitapları. 2. Baskı, Türk Toraks Derneği, AVES Yayıncılık, Ankara. s. 451-459.
- Perincek, G. (2021). Öğretmenlerin sigara içme konusunda tutum ve düşüncelerinin değerlendirilmesi: Kesitsel bir çalışma. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 12(1), 38-43. Doi: 10.31067/acusaglik.831910
- Primack, B.A., Shensa, A., Kim, K.H., Carroll, M.V., Hoban, M.T., Leino, E.V., Eissenberg, T., Dachtler, K.H., & Fine, M.J. (2013). Waterpipe smoking among US University Students. *Nicotine Tob Res*, 15(1), 29-35. Doi: 10.1093/ntr/nts076
- Reichert, V.C., Seltzer, V., Efferen, L.S., & Kohn, N. (2009). Women and tobacco dependence. *Obstet Gynecol Clin N Am*, 36(4), 877-890. Doi: 10.1016/j.ogc.2009.10.003
- Reinikovaite, V., Rodriguez, I.E., Karoor, V., Rau, A., Trinh, B., Deleyiannis, F.W.B., & Taraseviciene-Stewart, L. (2018). The effects of electronic cigarette vapour on the lung: direct comparison to tobacco smoke. *Eur Respir J*, in press. Doi: 10.1183/13993003.01661-2017
- Rigotti, N.A, Chang, Y., Tindle, H.A., Kalkhoran, S.M., Levy, D.E., Regan, S., Kelley, J.H.K., Davis, E.M., & Singer, D.E. (2018). Association of e-cigarette use with smoking cessation among smokers who plan to quit after a hospitalization: A prospective study. *Ann Intern Med*, 168(9), 613-620. Doi: 10.7326/M17- 2048
- Saeed, S., Shahroz, I.M., Khan, S.U., & Agha, A.A. (2022). Voice against tobacco: A call for integrated action for effective change. *Pak J Med Sci*, 38(2), 436-437. Doi: 10.12669/pjms.38.ICON-2022.5788
- Salameh, P., Salame, J., Waked, M., Barbour, B., Zeidan, N., & Baldi, I. (2014). Waterpipe dependence in university students and effect of normative beliefs: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 4, e004378. Doi: 10.1136/bmjopen-2013- 004378
- Sayan, İ., Tekbaş, Ö.F., Göçgeldi, E., Paslı, E., & Babayiğit, M. (2009). Bir eğitim hastanesinde görev yapan hemşirelerin sigara içme profilinin belirlenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 19(1), 9-15.
- Shahbazi-Sighaldehy, S., Baheiraei, A., Dehghan, S., & Charkazi, A. (2018). Persistent use of hookah smoking among Iranian women: A qualitative study. *Tob. Prev. Cessation*, 4(November), 38, 1-8. Doi:10.18332/tpc/99507
- Şimşek, Z. (2013). Sağlığı geliştirmenin tarihsel gelişimi ve örneklerle sağlığı

- geliştirme stratejileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(3), 343-358. Doi:10.5455/pmb.1346142787
- Terzioğlu, F., Türk, R., & Yücel, Ç. (2008). Sigaranın üreme fonksiyonlarına etkisi. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst*, 18(6), 383-394.
- Turgut, S. (2008). Gecekonduca Yaşayan Kadınların Sigara İçme Davranışlarına Etki Eden Sosyo-Ekonomik Faktörler, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı (2018-2023). 30 Mayıs 2018. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-mucadele-bagimlilikdb/haberler/tutun_eylem_plani/Tutun_Kontrolu_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Planı.pdf (Erişim Tarihi: 2 Mart 2019)
- Uncu, Y. (2011). Kadın sağlığı, gebelik, infertilite ve tütün. İçinde: Karadağ M., Bilgiç H. (ed.) Aytemur Z.A., Akçay Ş. ve Elbek O. (Konuk ed.) *Tütün ve Tütün Kontrolü Kitabı*. Toraks Kitapları, Birinci Basım, Türk Toraks Derneği, AVES Yayıncılık, Ankara. s.224-237.
- Uzaslan, E. (2009). Türkiye Sigara Bırakma Poliklinikleri Sonuçları, Türk Toraks Derneği 12.Yıllık Kongresi, Yuvarlak Masa Oturumu, 11 Nisan 2009, Antalya. [Internet]<http://www.toraks.org.tr/SunuMerkezi/?s=225F-5D205A2028263D>. (Erişim Tarihi: 20 Şubat 2017)
- Üzer, F. (2018). Devlet hastanesi çalışanlarının sigara kullanma alışkanlıklarına bakış. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 22(2), 92-99. Doi: 10.15511/tahd.18.00292
- Vaihekoski, A., Lagström, H., Eloranta, S., Bäars, S., Hannula, A., Lehvikkö, M., & Salakari, M.. (2022). Influencing adolescents' attitudes towards nicotine products: A systematic review. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs (NAD)*, 39(5), 568-584. Doi: 10.1177/14550725221096908
- World Health Organization (2008). *DSÖ Küresel Tütün Salgını Raporu, 2008*, MPOWER Paketi, Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü. Çev. Edit: Prof. Dr. Nazmi Bilir, Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, 342p.
- World Health Organization. (2011). *WHO Report On The Global Tobacco Epidemic, 2011 (Warning about the dangers of tobacco)*, MPOWER Package, World Health Organization (WHO), 164p.
- WHO Report On The Global Tobacco Epidemic (2017). Monitoring tobacco use and prevention policies; Executive Summary. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, p.19 (Erişim Tarihi: 26 Ocak 2019)
- World Health Organization. (2019). *DSÖ Küresel Tütün Kullanımı Eğilimleri 2000-2025*. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, Third edition. Geneva: World Health Organization; 2019, https://www.tuseb.gov.tr/tuhke/uploads/genel/files/tutunsuz_gunu.pdf (Erişim Tarihi: 31 Ekim 2022)

www.ogelk.net/Dosyadepo/maddeler.pdf, Ögel K., Bağımlılık Yapıcı Maddeler,
(Erişim Tarihi: 10 şubat 2017)

Xiao, L., Feng, G.Z., Jiang, Y., Zhang, J.R., & Liu, L.X. (2017). Tobacco use rate and associated factors in middle school students in China. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 38(5), 567-571. Doi: 10.3760/cma.j.isn.0254-6450.2017.05.002