

## **Saygıdeğer Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Üyeleri,**

1999 yılından beri büyük özverilerle toplumumuzun sağlığı, gençlerimizin tertemiz yarınlara sahip olması, ülkemizin geleceği için çok güçlü tütün kartellerine karşı hep mücadele ettik.

İlk zamanlarda işimiz çok zordu. Sigaranın ölümcül zararlarına karşı özellikle bilinçlendirilmemiş, hatta bu zehire teşvik edilmiş bir toplum, kartellerin güçlü baskısıyla eli kolu bağlanmış kamu yetkilileri ve her türlü güce sahip sigara firmaları. Mücadelemize gönülden bağlı olmamız, yaptığımız çalışmaların gelecek nesiller için ne kadar önemli olduğu konusundaki inancımız ile hiç yılmadık. Sigara yasaklarında örnek bir ülke olmamızda kararlı iradesiyle başta Sayın Cumhurbaşkanımız olmak üzere herkese şükranlarımı sunuyorum.

Türkiye’de her yıl binlerce insan sigaranın vücuduna verdiği zararlar nedeniyle hayatını kaybediyor. Sigara içmek de tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan koronavirüs salgınına davetiye çıkarıyor. Sigara, virüse elverişli ortam hazırlamaktadır. Yapılan bilimsel araştırmalar bu zararlı alışkanlığın Covid-19’a yakalanma riskini arttırdığını ortaya koymakta. Sadece içenler değil içmeyenler de, içenlerin çıkarttığı duman nedeniyle virüse maruz kalıyor. Çünkü sigara dumanı virüsü dört kat daha hızlı yayıyor, şayet maskesiz iseniz tehlike daha da büyük.

Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan Covid-19 salgını nedeniyle olağanüstü bir dönemden geçiyoruz. Alınan bu önlemler içinde yıllardır yılmadan mücadele ettiğimiz “Sigara ile Savaş” en ön sıralarda gelmekte. Bizlerde bu süreçte dernek olarak faaliyetlerimize ara vermeden devam ettik. Gerek yaptığımız online web seminerleri gerekse canlı yayınlar ile sigaranın zararlarını çeşitli uzmanlar ve akademisyenler ile anlattık.

Bilindiđi üzere, sigara ve nargile gibi tütün ve tütün ürünleri kullanımı solunum yollarının savunma mekanizmalarını bozuyor. Covid-19 da solunum yollarını hedef alan bir hastalık. Salgın sürecinde yapılan çalışmalarda sigara içenlerde ağır zatürre ve solunum yetmezliği ile seyreden Covid-19 vakalarının daha sık olduğu ve bu grupta ölüm riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. O yüzden ne kendi hayatınızı ne de çevrenizdeki insanların hayatını riske atmayın. Her zaman dediğimiz gibi savaşımız sigaranın son molekülü yok oluncaya dek devam edecektir!

Sevgi ve Saygılarımla.

**Doç. Dr. Mustafa AYDIN**

Genel Başkan



## 1 Ocak 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği İcra Kurulu Başkanı Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez Dijital Gelişim Platformu Nezaket ve Kişisel Gelişim Uzmanı Sayın Yüksel Bağışlar'ın düzenlediği instagram canlı yayınına konuk olarak katıldı. 1 Ocak 2021 tarihinde düzenlenen yayında “Ya Sigara Ya Sağlık” diyerek sigaranın zararları hakkında bilgilendirme sağlandı.



## 2 Ocak 2021

TSSD İcra Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez 2 Ocak 2021 tarihinde BBN Turk kanalında Ekonomi Meydanı programına konuk oldu. Sigaranın zararları, bütçeye etkileri ve zararlı alışkanlıklarımızdan kurtulmak için neler yapılabileceği hakkında paylaşımlarda bulundu.



### 18 Ocak 2021

Moderatörümüz TSSD Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacılarımız TSSD İcra Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Odyoloji Bölümü Öğretim Üyesi Sayın Dr. İnci Adalı ile “Tütün Ürünlerinin Zararları ve Gençleri Bilinçlendirme” konulu web semineri gerçekleştirildi.



### 19 Ocak 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği ve Silivri İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından ortak olarak düzenlenen Veli Akademi programının son canlı yayını 19 Ocak 2021 tarihinde gerçekleştirildi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Görevlisi Sayın Özgür Sağlam'ın konuk olduğu programda “Madde ve Alkol Bağımlılığı” hakkında bilgilendirme sağlandı.



### 23 Ocak 2021

TSSD İcra Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez 23 Ocak 2021 tarihinde Bloomberg TV Lütfen +1 programına konuk oldu. Sigaranın zararları, COVID-19 dönemi hakkında bilgilendirme sağlandı.



### 26 Ocak 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Yönetim Kurulu Üyelerimizle bu yılın ilk Yönetim Kurulu toplantısı gerçekleştirildi. Yeni projeler hakkında istişare edildi, 2021 yılında yapılacak etkinliklerimiz hakkında görüşüldü.



### 28 Ocak 2021

Moderatörümüz TSSD İcra Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve konuşmacımız Acıbadem Taksim Hastanesi Göz Hastalıkları Uzmanı Sayın Prof. Dr. Haluk Esgin ile “Tütün Ürünlerinin Göz Sağlığına Zararlı Etkileri” hakkında katılımcılara bilgilendirme sağlandı.



### 9 Şubat 2021

9 Şubat Dünya Sigarayı Boykot Günü dolayısıyla bir açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Pandemi sürecinde sigara kullanımının azalmasını bekliyoruz ancak Kovid-19 ile ilgili her türlü olumsuz etkisine rağmen satış ve tüketimi arttı.” ifadelerini kullandı. Basın bülteni kamuya duyurulmuştur.





9 Şubat Dünya Sigarayı Boykot Günü'nde sigarayı bırakmanın önemini vurgulamak amacıyla Antalya İl Sağlık Müdürlüğü'nde İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Türkiye Sigarayla Savaş Derneği ve Yeşilay Derneği işbirliğiyle öğrencilerin yapmış olduğu resimlerden oluşan bir sergi düzenlendi. Serginin açılışını Antalya İl Sağlık Müdürü Dr. Ünal Hülür yaptı. Sigarayı bırakmak isteyenler için önemli bir başlangıç olan 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nde konuşan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Antalya Temsilcisi Gürsel Yurtbahar sigaranın maruz bıraktığı sorunlara değinerek dumansız hava sahasına sahip çıkacaklarını söyledi. Tütün ve tütün maddesi kullanımının kişisel olarak bir faydasının bulunmadığını söyleyen Yurtbahar, tütün ve tütün maddesinin kanser hastalıklarına davetiye çıkarttığı, tabiatta bulunan tüm canlılara zarar verdiği, geleceğinizi ve neslinizi öldürdüğü bir gerçektir diyerek açıklamada bulunduğu basın bülteni kamuya paylaşılmıştır.





İstanbul Aydın Üniversitesi Engelsiz Yaşam Merkezi öğrencileri 9 Şubat Dünya Sigarayı Boykot Günü'ne özel olarak işaret dili ile "Aileniz, Çocuklarınız, Yaşadığınız Dünya ve Kendi Sağlığını için Lütfen Bugün Sigarayı Bırakın. Sigarasız Hayat Sağlıklı Hayat" diyerek mesajlarını ilettiler.



### 20 Şubat 2021

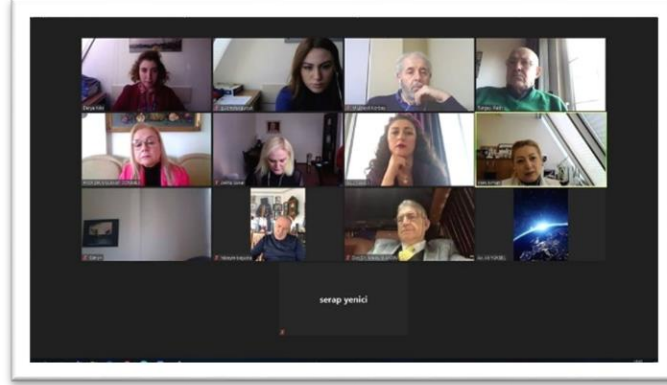
Türkiye Sigarayla Savaş Derneği İcra Kurulu Üyesi Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gözde Özdemir 20 Şubat 2021 tarihinde Yeşil Yıldız Derneği tarafından düzenlenen instagram canlı yayınına konuk olarak katıldı. Moderatörün Gazeteci Sayın Filiz Yaşa olduğu programda “İlk Basamak Sigara” başlığı ile sağlığı koruma yöntemleri ve sigaranın zararları hakkında konuşuldu.



### 23 Şubat 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Karar, son derece yerinde. Ancak bu uygulama, kaçak ve merdiven altı satışları artıracaktır. Bu nedenle denetimler sıklaştırılmalı ve ağır yaptırımlar gelmelidir.” diyerek “zincir marketler” düzenlemesine ilişkin açıklama yaptı. Basın bülteni kamu ile paylaşıldı.





### 25 Şubat 2021

Yönetim Kurulu Üyelerimiz ile Şubat ayı Yönetim Kurulu toplantısı gerçekleştirildi. Yeni projeler ve etkinliklerimiz hakkında istişare edildi.



### 4 Mart 2021

4 Mart 2021 tarihinde moderatörümüz TSSD Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü Öğr. Üyesi Sayın Özgür Sağlam ile "Madde ve Alkol Bağımlılığı" konulu web semineri gerçekleştirildi.



### 5 Mart 2021

5 Mart 2021 tarihinde Moderatörümüz TSSD Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız İstanbul Aydın Üniversitesi Çevre ve İnsan Sağlığı Merkez Müdürü Sayın Dr. Öğr. Üyesi Menekşe Kılıçarslan ile "Alışveriş Bağımlılığı" hakkında katılımcılara bilgilendirme sağlandı.



### 3 Nisan 2021

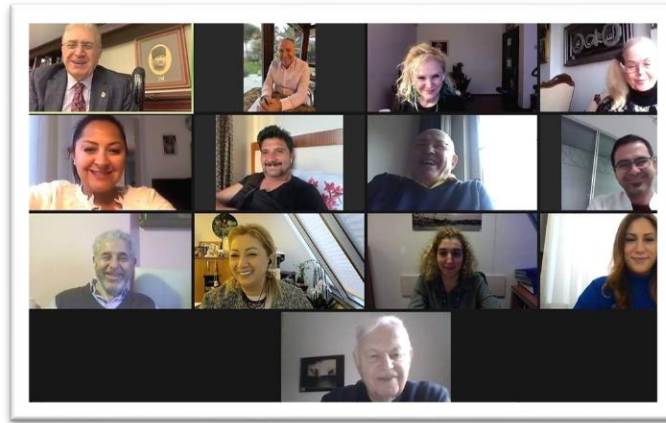
Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, 4 Nisan Dünya Sokak Hayvanları Günü'ne özel açıklama yaptı. Sigaranın, hayvanlar başta olmak üzere bitkiler ve diğer canlılara, insana verdiği zarar kadar, hatta daha fazla zarar verdiğini söyledi. Basın bülteni kamu ile paylaşmıştır.

**15 Nisan 2021**

Kalp Sağlığı Haftası nedeniyle yazılı açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, kalp sağlığının en büyük düşmanlarından birinin tütün ve tütün mamulleri olduğunu hatırlattı. Basın bülteni kamu ile paylaşılmıştır.

**16 Nisan 2021**

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, Dünya Kalp Sağlığı Haftası'na özel TVNET Gün Ortası programına konuk olarak katıldı. Sigaranın zararları ve kalp sağlığı üzerindeki zararlı etkilerinden bahsedildi.

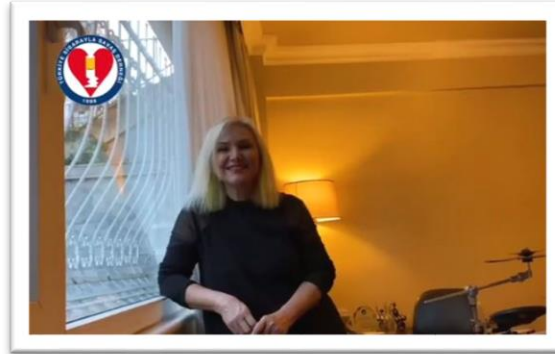


Yönetim Kurulu Üyelerimiz ile Nisan ayı yönetim kurulu toplantısı gerçekleştirildi. 31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü'ne özel olarak yapılacak etkinlikler hakkında planlama yapıldı.



### **19 Nisan 2021**

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın TRT Radyo1 Gün Ötesi programına konuk olarak katıldı. Derneğimizin yaptığı faaliyetler, sigaranın kalp sağlığı üzerindeki zararlı etkileri ve çevreye, canlılara ve çocuklara vermiş olduğu zararlar hakkında konuşuldu.



### **26 Nisan 2021**

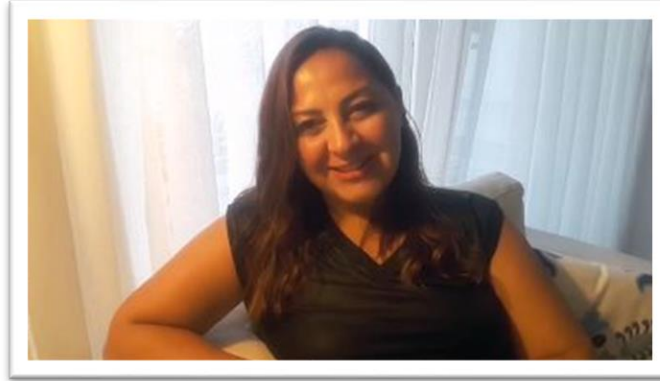
Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Zeliha Sunal sigara izmaritlerinin çevreye vermiş olduğu zararlar hakkında görüşlerini paylaştığı video sosyal medya kanallarında paylaşıldı.





### **27 Nisan 2021**

İcra Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez sigaranın kişilerde bırakmış olduğu olumsuz etkilerinden bahsettiği video sosyal medya kanallarından paylaşılmıştır.



### **25 Mayıs 2021**

Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Serap Yenici, sigara kullanımı sonrasında kişilerde ortaya çıkan kötü görüntünün imajı nasıl etkilediği hakkında görüşlerini paylaştı. Video sosyal medya kanallarından paylaşılmıştır.



**26 Mayıs 2021**

TED İzmir Koleji öğrencilerinin derneğimize sigaranın zararları ve bırakılması için çağrı hakkında yazdıkları mektupları yönetim kurulu üyelerimiz değerlendirdi. Öğrencilerimize teşekkür sertifikaları ve rozet iletildi.



Yönetim Kurulu Üyelerimizle Mayıs ayı yönetim kurulu toplantımızı gerçekleştirdik. 31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü'ne özel olarak hazırladığımız uluslararası konferansımızın detayları konuşuldu. Yakın zamanda basınla paylaşılacak olan "1 paket sigarayla neler alınabilir?" temalı afiş tasarımları paylaşıldı. Yeni projeler hakkında istişareler edildi.

**27 Mayıs 2021**

Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Kürşat Biçici sigaranın ses tellerine verdiği zararlar hakkında bilgilendirme sağladı. Video sosyal medya kanallarından paylaşılmıştır.

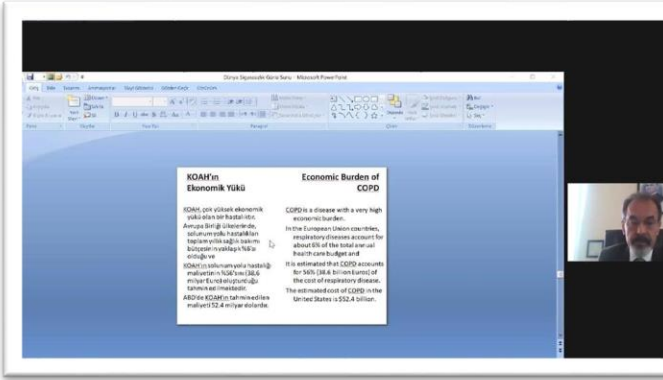
**30 Mayıs 2021**

31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü dolayısıyla, Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın, Kovid-19 pandemisi sürecinde sigara

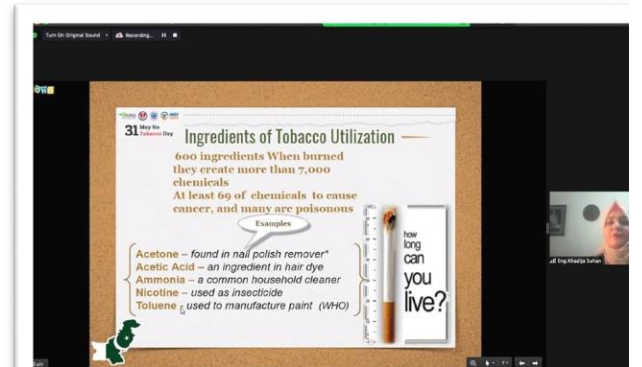
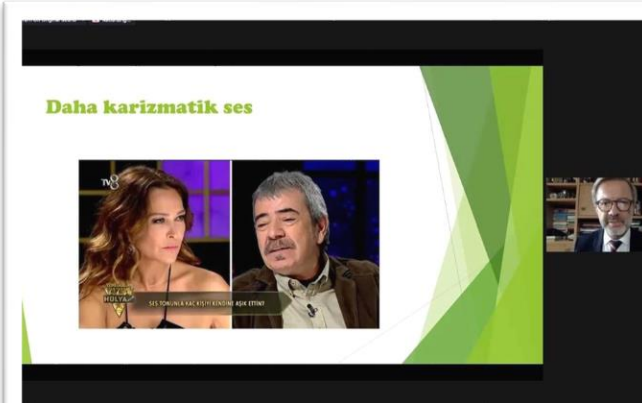


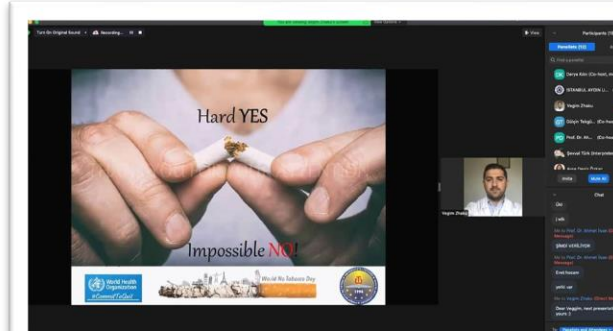
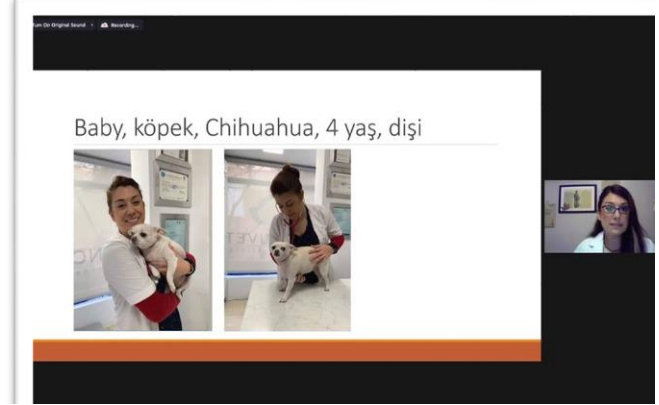
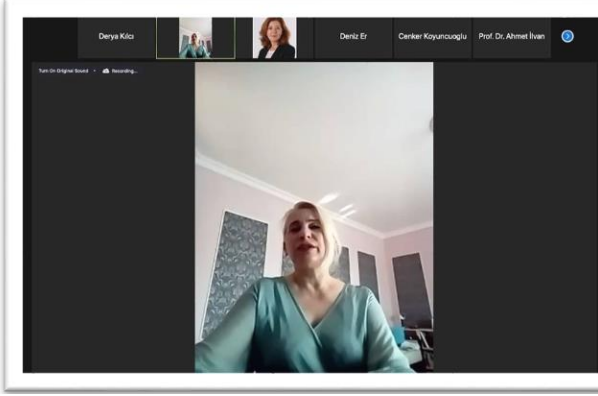
**DÜNYA VE TÜRKİYEDEKİ DURUM**

Dünyada sigara kullanan kişi sayısı:	1.300.000.000
Dünyada sigaradan ölen kişi sayısı:	8.000.000 7 milyon kendi içtiği için 1 milyon başkasının içtiği sigaranın durumuna maruz kalığı için
Dünyada sigaradan günlük ölen kişi sayısı:	21.917
Türkiye'de bir kişinin sigaraya ortalama bir yılda harcadığı miktar:	7.540 TL
Türkiye'de sigara kullanan kişi sayısı:	19.200.000 yetişkin 600.000 çocuk
Türkiye'de sigaradan yıllık ölen kişi sayısı:	121.000
Türkiye'de sigaradan günlük ölen kişi sayısı:	332
Türkiye'de sigara kaynaklı toplam ekonomik zarar:	70.000.000.000 TL



- ✓ DSO: 7 binden fazla toksik kimyasal madde
- ✓ Tüm dünyada 1,1 milyar - tütün ve tütün ürünleri
- ✓ % 80'inin az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde
- ✓ Dünya çapında yılda > 8 milyon insan Doğrudan tütün kullanımına bağlı: > 7 milyon Pasif içicilik: ~ 1,2 milyon kişi





### 31 Mayıs 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği, İstanbul Aydın Üniversitesi, Avrasya Üniversiteler Birliği (EURAS) ve Anadolu Eğitim ve Kültür Vakfı (AKEV) iş birliği ile 31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü'ne özel olarak uluslararası konferans düzenlendi. Konferansta Sivil Toplum Kuruluşları ve çeşitli ülkelerden alanında uzman akademisyenler tarafından sigaranın birçok alanda vermiş olduğu zararlı etkilerinden bahsedilen sunumlar yapıldı. Sigarayı bırakma çağrısında bulunuldu.







TSSD Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mustafa Aydın 31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü'ne özel TV Net, CNN Türk, 24 TV, A Haber ve Akit TV ile görüntülü haber gerçekleştirdi. Pandemi sürecinde artan sigara kullanım oranlarına bağlı olarak bilinçlendirme çalışmalarının daha da artırılması gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Aydın, bugün herkes için bir milat olmasını dileyerek sigara kullanan kişilere bırakmaları için çağrıda bulundu. Sigara kullanımının çocuk yaşlara düşmesiyle ilgili, bu alanda yıllarca faaliyet gösteren TSSD dışında ilgili kurumlar tarafından da bu konuya destek verilmesi gerektiğini belirtti. Son zamanlarda yapılan bir araştırmaya dikkat çeken Doç. Dr. Aydın, İngiltere'de yapılan araştırmaya göre Covid-19 sürecinde sigara kullanımının 1,1 milyar kişi ile en yüksek seviyeye geldiğini söyledi ve "Z kuşağında kullanım yaygın halde. Anne ve babalara bu anlamda büyük görev düşüyor. Karantina nedeniyle gelecek kaygısı, artan stres ve kaygı neden gösteriliyor. Sigarayla mücadele konusunda en büyük silah, sigaraya başlamamaktır. Zira sigarayı bir kere deneyen her üç gençten biri bağımlı hale geliyor. Lütfen bugün sigarayı bırakın" diyerek sözlerini sonlandırdı.







#### 4 Haziran 2021

31 Mayıs Dünya Sigarasızlık Günü'ne özel olarak BİL Kolejleri ile düzenlenen resim yarışmasının sonuçları açıklandı. Katılan öğrencilerimize teşekkür sertifikaları ve rozet iletildi.

**SİGARASIZ TOPLUM  
WEBİNARLARI-13**

**SES  
BOZUKLUKLARI  
VE  
SİGARA**

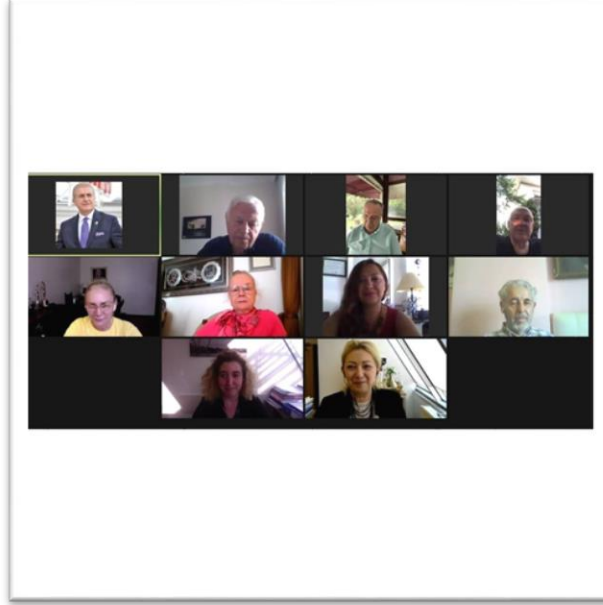
**24 Haziran 2021  
15:00-15:40  
Meeting ID: 822 0836 4362**

Prof. Dr. Ferhan Öz  
Ses Konuşma Yutma Bozukluklar  
Derneği Geçmiş Dönem Başkanı,  
Türk KBB Cerrahisi Derneği Geçmiş  
Dönem Başkanı  
Konuşmacı

Serap Yenici  
TSSD Yönetim Kurulu Üyesi  
Moderatör

#### 24 Haziran 2021

Moderatörümüz Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Serap Yenici ve konuğumuz Türk KBB Cerrahisi Derneği Geçmiş Dönem Başkanı Sayın Prof. Dr.. Ferhan Öz ile “Ses Bozuklukları ve Sigara” hakkında webinar gerçekleştirildi.



### 25 Haziran 2021

Yönetim Kurulu Üyelerimiz ile Haziran ayı Yönetim Kurulu toplantımızı gerçekleştirdik. Bir önceki toplantıda alınan kararların aşamaları hakkında bilgilendirme sağlandı.



### 28 Haziran 2021

İstanbul Aydın Üniversitesi Diş Dokunur İşler kulübü, Türkiye Sigarayla Savaş Derneği ve AKEV işbirliği ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi desteği ile İstanbul'un kırsal kesimlerindeki köylerine oyuncak yardımı ve çocuklar için etkinlik düzenleme amacıyla bir kampanya başlatıldı. Sosyal medya kanallarından duyuru olarak paylaşılmıştır.





31 Temmuz 2021

"Bir daha asla" diyoruz!

Cennet vatanımızın hiçbir noktasında yeni yangınlar, yeni kayıplar istemiyoruz. Bu amaçla üniversitelerimiz, eğitim kurumlarımız, STK'larımız bir araya geldik. Orman yangınlarının azaltılması noktasında alınması gereken tedbirleri belirlemek üzere, bilimsel, ulusal, uluslararası destek ve fon sağlayacak proje çalışmaları yapmak, ilgili tüm kamu kurumlarımız ile bu çalışmaları paylaşmak, orman yangınlarının etkilerini azaltmak için; 7'den 70'e herkesi eğitimlerle bilinçlendirmek, yangınlardan etkilenen ailelerimizin eğitim çağındaki çocuklarına eğitim bursları ile destek vermek, bu konuda en geniş toplumsal birlikteliği sağlamak hedefiyle yola çıktık. İlk adımı Marmaris'te atıyor, Yeşil Vatan'ımızın her köşesi ve her fidanı için birlikte olmaya çağırıyoruz.





### 6 Ağustos 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Ağustos ayı Yönetim Kurulu toplantımızı gerçekleştirdik. Yeni projeler ve etkinliklerimiz hakkında istişare ettik. Sigarasız bir dünya için mücadelemiz hız kesmeden devam ediyor.



### 18 Ağustos 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği ve Yeşil Vatan Platformu ile ortak olarak “Bir Fidan Tüm Vatan” Instagram canlı yayınları düzenlenmektedir. Her konuk yangın ve sel afetleri sonrası uzmanlık alanlarına göre durum değerlendirme ve alınabilecek önlemler hakkında bilgi vermektedir.

Moderatörümüz Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Başkan Yardımcısı Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız Işık Üniversitesi İş Sağlığı Güvenliği Programı Acil Durum Yönetimi Uzmanı ve Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Yücel Karakuş ile ilk Instagram canlı yayını gerçekleştirildi. “Doğal Afet Nedir?” konusuyla ilgili bilgi aktarımı sağlandı.



### 19 Ağustos 2021

19 Ağustos 2021 tarihinde moderatörümüz Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Başkan Yardımcısı Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız Yük Hayvanlarını Koruma ve Kurtarma Derneği Kurucu Başkanı Okan Oflaz “Afetlerin Doğal Yaşama Etkisi “ konulu canlı yayın gerçekleştirildi.



19 Ağustos 2021 tarihinde Moderatörümüz TSSD İcra Kurulu Başkanı ve Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve konuşmacımız TSSD İcra Kurulu Üyesi ve Uzman Psikolog Sayın Alanur Özalp ile “Psikolojik Etkinin Sigarayı Bırakmadaki Rolü” hakkında web semineri düzenlendi.



### 20 Ağustos 2021

20 Ağustos 2021 tarihinde moderatörümüz Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Başkan Yardımcısı Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız Afet Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Koordinatörü Sayın Serhat Yılmaz ile "Afetlere Karşı Dirençli Toplum" konulu canlı yayın gerçekleştirildi.



### 31 Ağustos 2021

31 Ağustos 2021 tarihinde moderatörümüz Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Başkan Yardımcısı Sayın Zeliha Sunal ve konuşmacımız Ege Orman Vakfı Genel Müdür Yardımcısı Sayın Yasemen Bilgili ile "Orman Hayattır" konulu canlı yayın gerçekleştirildi.





**SİGARASIZ TOPLUM  
WEBİNARLARI-15**

**İKLİM  
DEĞİŞİKLİĞİ,  
SİGARA VE  
ORMAN  
YANGINLARI**

**16 Eylül 2021**

**21:00-21:40**

**Meeting ID: 897 6843 0095**

**Password: 519807**

**Dr. Uygur Özesmi**  
Çevre Bilimci,  
Good4Trust.org Kurucusu  
Konuşmacı

**Prof. Dr. Melahat Dönmez**  
Kadın Hastalıkları, Doğum ve  
Perinatoloji Uzmanı  
TSSD İcra Kurulu Başkanı ve  
Yönetim Kurulu Üyesi  
Moderatör

### 16 Eylül 2021

16 Eylül 2021 tarihinde moderatörümüz TSSD İcra Kurulu Başkanı ve Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve konuşmacımız Çevre Bilimci ve Good4Trust.org'un Kurucusu Sayın Dr. Uygur Özesmi ile "İklim Değişikliği, Sigara ve Orman Yangınları" konulu web semineri gerçekleştirildi.

**SİGARASIZ TOPLUM  
WEBİNARLARI-16**

**DİYABETİK  
HASTA  
BESLENMESİNDE  
SİGARANIN  
ZARARLARI**

**27 Eylül 2021**

**20:00-20:40**

**Meeting ID: 863 1249 1138**

**Password: VHV5kK**

**Ayşe Üstün**  
Diyetisyen  
Konuşmacı

**Prof. Dr. Melahat Dönmez**  
Kadın Hastalıkları, Doğum ve  
Perinatoloji Uzmanı  
TSSD İcra Kurulu Başkanı ve  
Yönetim Kurulu Üyesi  
Moderatör

### 27 Eylül 2021

27 Eylül 2021 tarihinde Moderatörümüz TSSD İcra Kurulu Başkanı ve Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve konuşmacımız Diyetisyen Sayın Ayşe Üstün



ile “Diyabetik Hasta Beslenmesinde Sigaranın Zararları” hakkında katılımcılara bilgilendirme sağlandı.



### 12 Ekim 2021

Saygıdeğer Yönetim Kurulu Üyelerimizle Ekim ayı Yönetim Kurulu toplantımızı gerçekleştirdik. Yeni projelerimizle ilgili değerlendirmelerde bulunduk. Sigaranın son molekülü yok oluncaya kadar savaşa devam!

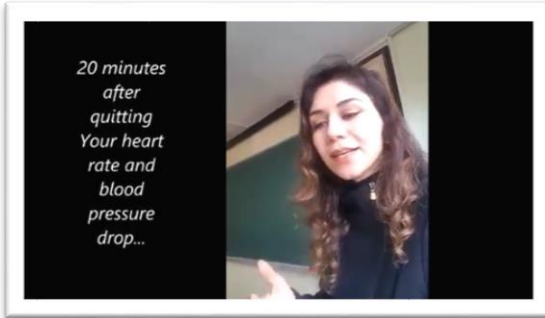


### 18 Ekim 2021

18 Ekim 2021 tarihinde Moderatörümüz TSSD İcra Kurulu Başkanı ve Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Prof. Dr. Melahat Dönmez ve konuşmacımız Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Nutrigenetik ve Epigenetik Derneği Başkanı Sayın Doç. Dr. Gülşen Meral ile “Sigaranın Epigenetik Değişikliklere Etkisi” hakkında katılımcılara bilgilendirme sağlandı.

**19 Kasım 2021**

20 Kasım Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nde açıklamalarda bulunan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, özellikle pandemi sürecinde sigara tüketiminin ve satışının arttığını belirterek, "Dünyada sigara içenlerin sayısı bir milyarı geçmiş durumda, tüm zamanların rekorunu kırdığı tahmin ediliyor. Küresel tüketimin büyük çoğunluğunu oluşturan 10 ülke arasına Türkiye de dâhil" dedi. Basın bülteni kamuoyu ile paylaşılmıştır.

**20 Kasım 2021**

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Yönetim Kurulu Üyemiz Sayın Dr. Öğretim Üyesi Gözde Özdemir, 20 Kasım Dünya Sigarayı Bırakma Günü'ne özel birçok dilde "Sigarayı bırakın!" çağrısında bulundu.



### 16 Aralık 2021

İcra Kurulu Üyelerimizle bu yılın son İcra Kurulu toplantısını gerçekleştirdik. 2022 yılı aksiyon planlarımızı değerlendirdik. Savaşımız sigaranın son molekülü yok oluncaya kadar devam etmekte!



### 20 Aralık 2021

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği 2021 yılı son Yönetim Kurulu toplantısını Sn. Güneri Özsoy, Sn. Hüseyin Başusta ve Sn. Turgay Şeremet Beyefendinin ev sahipliğinde gerçekleştirdik. 2021 yılı faaliyetlerini değerlendirip 2022 yılı aksiyon planımızı hazırladık.



## BASIN YANSIMALARIMIZ

### “DOÇ. DR. MUSTAFA AYDIN’DAN ‘ZİNCİR MARKETLER’ DÜZENLEMESİNE İLİŞKİN AÇIKLAMA”

*Ticaret Bakanlığı’nın zincir marketlere getirmeyi planladığı sigara satışını değerlendiren Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Karar, son derece yerinde. Ancak bu uygulama, kaçak ve merdiven altı satışları artıracaktır. Bu nedenle denetimler sıklaştırılmalı ve ağır yaptırımlar gelmelidir” dedi.*

Ticaret Bakanlığı, zincir marketlerle ilgili yeni bir düzenleme yapmaya hazırlanıyor. Buna göre elektronik ticaret yoluyla yapılan satışlar ve satış alanı bin 500 metrekareden büyük zincir mağazaların satışları hariç olmak üzere, gıda perakende sektöründe faaliyet gösteren zincir mağazalarda tütün mamulü, mobilya, cep telefonu, elektronik eşya ve beyaz eşya satışı yapılamayacak.

### “DESTEKLİYORUZ AMA DENETİMLER SIKILAŞTIRILMALI”

‘Zincir marketler’ düzenlemesini değerlendiren Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, dernek olarak gelişmeyle ilgili ‘temkinli bir iyimserlik’ yaklaşımı içinde olduklarını belirterek, “Karar, son derece yerinde. Tütün ve tütün mamullerinin satışında getirilebilecek sınırlandırmalar bizim her zaman için desteklediğimiz uygulamalardır. Bu nedenle başta Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan ve Ticaret Bakanımız Sayın Ruhsar Pekcan olmak üzere emeği geçen herkese şükranlarımızı sunuyoruz. Ancak bu uygulama, kaçak ve merdiven altı satışları artıracaktır. Bu nedenle denetimler sıklaştırılmalı ve ağır yaptırımlar gelmelidir” dedi.

### “PANDEMİDE SİGARA TÜKETİMİ NÜKSETTİ”

*Pandemi sürecinde sigara tüketiminin ve satışının arttığını söyleyen Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, “ABD’de yapılan bir araştırma, bu dönemde sigara satışlarının yüzde 0,4 oranında arttığını, dolayısıyla da sigara tüketiminin maalesef nüksettiğini gösteriyor” dedi.*

9 Şubat Dünya Sigarayı Boykot Günü dolayısıyla bir açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Pandemi sürecinde sigara





### **“SİGARA İÇENİN KOVİD-19 OLMA RİSKİ 14 KAT FAZLA”**

Pandemi döneminde ABD’de sigara satışlarının yüzde 0,4 oranında arttığını söyleyen Doç. Dr. Aydın, “Ülkemizde de maalesef sigara tüketimi nüksetmiş durumda. Özellikle de Z kuşağında kullanım yaygın halde. Anne ve babalara bu anlamda büyük görev düşüyor. Bunun gerekçesi olarak da pandemi ve karantina nedeniyle gelecek kaygısı, artan stres ve kaygı gösteriliyor. Bundan başka karantina tedbirleri nedeniyle evde kalan insanların, işyerlerine oranla daha kolay sigara içebildiği için günlük tüketim miktarını artırdığı ifade ediliyor.

Oysa sigara kullananlar, kullanmayanlara göre, Kovid-19'a yakalanma olasılığı açısından 14 kat tehlike altında. Çünkü sigara kullanan insanlar, diğer insanlara göre yüzlerine ve ağızlarına elleriyle daha fazla dokunuyor. Bu da daha kolay enfekte olmaları anlamına geliyor” diye konuştu.

### **“KOVİD -19'DAN ÖLENLERİN YÜZDE 85’İ SİGARA İÇİYOR”**

Sigara kaynaklı hastalıklar nedeniyle günde 332 kişinin yaşamını yitirdiğini ifade eden Doç. Dr. Aydın, sözlerine şöyle devam etti:

“Yapılan çalışmalarda yoğun bakımlarda Kovid-19’dan yatanların yüzde 30’unun, ölenlerin ise yüzde 85’inin sigara içtiği tespit edilmiştir. Yakın zamanda yapılan çalışmalar, elektronik sigara kapsüllerinin tatlandırılmasında kullanılan 40 kimyasalın akciğer dokusu üzerindeki zararlı etkilerini açıkladı.

Elektronik sigaranın genellikle amfizem, reflü hastalığı, kalp hastalığı, akciğer kanseri ve uyku apnesinin habercisi olan horlama ile ilişkili olduğunu göstermiştir” ifadelerini kullandı. Türkiye Sigarayla Savaş Derneği İcra Kurulu Başkanı Prof. Dr. Melahat Dönmez ise “Kanser, kalp, damar hastalıkları, idrar kaçırılmalar, gebelikte erken doğum, anne karnında bebek ölümleri, düşükler, yüksek tansiyon, düşük doğum ağırlıklı bebek, ani bebek ölümleri gibi sağlık sorunlarının birincil failinin sigara olduğunu söyledi.”



### **“SİGARA HAYVANLARA, İNSANLARA VERDİĞİ KADAR ZARAR VERİYOR”**

*4 Nisan Dünya Sokak Hayvanları Günü nedeniyle bir açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, sigaranın, hayvanlar başta olmak üzere bitkiler ve diğer canlılara, insana verdiği zarar kadar, hatta daha fazla zarar verdiğini söyledi.*



Türkiye'nin sigaraya verdiği savaşta 1999 yılından bu yana çok büyük aşamalar kaydetmesine büyük katkı veren Türkiye Sigarayla Savaş Derneği'nin (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, 4 Nisan Dünya Sokak Hayvanları Günü dolayısıyla bir açıklamada bulundu. Aydın, sigaranın hayvanlarda yarattığı tahribatın insandakinden bile daha fazla olduğunu ifade etti.

### **“SİGARA DOĞAL YAŞAMA BÜYÜK ZARAR VERİYOR”**

Dünya genelinde sigara kullanan insanların yüzde 85'e varan bir oranının izmariti yere attığını ifade eden Doç. Dr. Aydın, “Bu davranış maalesef toplumda normal karşılanan bir durum. Oysa yere, dolayısıyla doğaya atılan sigara izmaritinin tahribatı çok fazla. Söz gelimi pek çok izmarit, doğada 7,5 ila 14 yıl arası sürede yok oluyor. Denize atılan çöplerin yüzde 70'ten fazlasını sigara izmaritleri oluşturuyor. İngiltere'de yapılan bir araştırmada doğaya atılan izmaritlerin, bitkilerin boylarının yüzde 28'e varan oranlarda daha kısa olmasına sebep olduğunu ortaya kondu. Denize atılan izmaritler de deniz canlıları için fevkalade zehirli bir ortam yaratıyor. Bunlar doğaya atılan izmaritlerin doğal yaşama verdiği büyük zararın sadece basit birer örneği” diye konuştu.

### **“HAYVANLAR ALLAH'IN DİLSİZ KULLARI, BİZİM DE SADIK DOSTLARIMIZ”**

Hayvanlar için halk arasında yaygın olarak kullanılan “Allah'ın dilsiz kulları” tanımlamasını hatırlatan Doç. Dr. Aydın, “Onlar Allah'ın dilsiz kulları olmasının yanında bizim de en yakın ve en sadık dostlarımız. Özellikle sokak hayvanları, evde bizlere yarenlik eden hayvan dostlarımızdan daha güçsüz ve savunmasız olabiliyorlar. Özellikle kedi ve köpeklerin solunum yolları, insanlara göre daha kısa olduğu için, sigara dumanından insanlara oranla çok daha ağır etkilenebiliyorlar. Sigara dumanı olan ortamda kalan kedi ve köpekler üzerinde yapılan testlerde bu hayvanların diğerlerine göre çok daha fazla hassasiyet sahibi olduğu görülmüştür” ifadelerini kullandı.

### **“BİLİNCİN ARTIRILMASI İÇİN ÇALIŞMA YAPILMALI”**

“Tüylü dostlarımızı sigaranın olumsuz etkilerinden korumak, bu gibi nedenlerle hayati öneme sahip” diyen Doç. Dr. Aydın, “Bunun en önemli yolu da elbette sigara, tütün ve tütün ürünlerini kullanmamaktan geçiyor. Türkiye Sigarayla Savaş Derneği olarak 1999 yılından bu yana yaptığımız çalışmalarla sigara kullanan insan sayısının azalmasında önemli bir başarı sağladık. Ancak tüylü dostlarımızı, bu illetin etkilerinden korumak için bilinçlendirmeye yönelik çalışmaların çoğaltılması gerekiyor. Kamuoyunda yere izmarit atmanın doğal bir davranış olmadığı hakkında bilincin artırılması şart. Bunun yanında,



özellikle sokak hayvanlarının daha güçlü olabilmesi için, uygun yerlere birer kap mama ve su bırakılması çok faydalı olacaktır” diyerek sözlerini noktaladı.

### “SİGARA, KALP KRİZİ RİSKİNİ 5 KAT ARTIRIYOR”

*Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, sigara kullanımının kalp krizi riskini 5 kata kadar artırdığını belirterek “Sadece kullanmak değil, sigara dumanına maruz kalmak bile kalp için çok büyük olumsuzluklar doğurabiliyor” dedi.*

Kalp Sağlığı Haftası nedeniyle yazılı açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, kalp sağlığının en büyük düşmanlarından birinin tütün ve tütün mamulleri olduğunu hatırlattı. Sigara kullanımının kalp krizi riskini 5 kata kadar artırdığını belirten Doç. Dr. Aydın, “Sigaranın biri de bir, bini de bir. Günde 1 ilâ 4 sigara kullanmak bile koroner kalp hastalıkları riskini 2 kat artırıyor. ‘Ben günde 2-3 sigara içiyorum, bir şey olmaz’ diyenlere hatırlatmak isterim” diye konuştu.

### HER YIL 3 MİLYONDAN FAZLA KİŞİ DOĞRUDAN SİGARA NEDENİYLE HAYATINI KAYBEDİYOR

Sigaranın kandaki kolesterol dengesini bozarak iyi kolesterolü azaltıp kötükolesterolü yükselttiğini belirten Doç. Dr. Aydın, bu durumun da başta damar sertliği olmak üzere kalp ve damar hastalıklarının en büyük tetikleyicisi olduğunu dile getirdi.

Elektronik sigaraların da sağlığı tehdit ettiğini vurgulayan Doç. Dr. Aydın, “Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) dünya üzerinde kalp rahatsızlıkları nedeniyle her sene yaşanan 18 milyon ölümün yüzde 17'sinin sebebinin sigara tüketimi olduğunu belirtiyor. Bu, 3 milyondan fazla insanın doğrudan sigara nedeniyle hayatını kaybettiği anlamına geliyor. DSÖ uzmanlarına göre elektronik sigaralar da insanların arterlerini daraltıyor ve kalp atış hızı ile tansiyonu yükseltiyor” ifadelerini kullandı.

### “BIRAKMAK İÇİN EN DOĞRU ZAMAN, ŞİMDİ”

Sigara kullananlar arasında yaygın olan “Ben yıllardır sigara kullanıyorum, artık bıraksam da bir faydası olmaz” düşüncesinin son derece yanlış olduğunu söyleyen Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Zira yapılan çalışmalara göre, sigaranın bırakılmasından sonraki 3 yıl içinde kalp krizi geçirme riski yarıya düşüyor, 6 yılın sonunda da risk sigara içmeyen kişilerin düzeyine iniyor. Dolayısıyla sigarayı bırakmak için en doğru zaman şimdidir. Türkiye Sigarayla



Savaş Derneği olarak sigarayı bırakma kararı alan tüm vatandaşlarımıza yardım etmeye de hazırız. Kalp sağlığı için sigaradan uzak durmanın yanında sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz gibi noktalara da dikkat edilmeli. Bir tane ömrümüz var. Onu da kaliteli ve sağlıklı geçirmek bizim elimizde” dedi.

### “PANDEMİDE SİGARA KULLANIMI ARTTI”

*31 Mayıs Dünya Sigarasız Günü dolayısıyla bir açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, Kovid-19 pandemisi sürecinde sigara kullanımının artarak tüm zamanların en yüksek seviyesine geldiğini kaydetti. Doç. Dr. Aydın, “Türkiye en çok sigara kullanılan ilk 10 ülke arasında yer alıyor. Alınan tedbirleri sıkı bir şekilde denetlemeliyiz. Zira sigara, diğer sağlığa zararlı uyuşturucu maddelerine göre 8 kat daha fazla bağımlılık yapma gücüne sahip” dedi.*

Kurulduğu 1999 yılından bu yana sigarayla savaşta çok önemli katkılarda bulunan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği'nin (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, 31 Mayıs Dünya Sigarasız Günü dolayısıyla bir açıklama yaptı.

Doç. Dr. Aydın, İngiltere’de yapılan bir araştırmaya göre Kovid-19 pandemisi sürecinde sigara kullanımının 1,1 milyar kişi ile tüm zamanların en yüksek seviyesine geldiğini kaydetti. Aydın, “Bu araştırmaya göre Türkiye, en çok sigara kullanılan ülkeler sıralamasında ilk 10 ülke arasında yer alıyor. Bu da ülkemizde sigara konusunda alınan tedbirler ve konan yasakların sıkı bir şekilde denetlenmesinin ne derece büyük öneme sahip olduğunu gösteriyor. Bu konunun üzerinde hassasiyetle durulmalı, aksi takdirde bugüne kadar yapılan çalışmalar ve alınan yol boşa gidebilir” ifadelerini kullandı.

### “SİGARA UYUŞTURUCUDAN 8 KAT DAHA FAZLA BAĞIMLILIK YAPIYOR”

Sigaranın, diğer uyuşturucu ve yasaklı maddelere göre 8 kat daha fazla bağımlılık yapma gücü olduğunu söyleyen ve fiziksel etkisinin zamana yayılarak ortaya çıktığını hatırlatan Doç. Dr. Aydın, “Bu da sigara kullanıcısının adaptasyonunu ve son tahlilde bağımlı olma riskini de artıran bir durum maalesef. Üstelik sigarayı bırakan bir insanın, üzerinden 10 yıl geçse bile bir tek sigara içmesi dahi, sigaraya başlamasını tetikleyebiliyor. Zira sigara kullananlarda beyinde oluşan nikotin reseptörleri, ömür boyu varlığını sürdürüyor.

Dolayısıyla sigarayı bırakmış olan bir kişi 10 yıl sonra 1 adet bile sigara içtiğinde nikotin reseptörleri uyanıyor. Bu da kullananın hemen ertesi gün 1-1,5 paket sigaraya





geçmesine neden oluyor. Bu durum da 'Bir taneden bir şey olmaz' düşüncesinin ne derece yanlış bir yaklaşım olduğunu ortaya koyuyor" diye konuştu.

### **"BAŞKA YERDE İÇİP GELEN DE ZARAR VERİYOR"**

"2021 yılında sigaranın zararlarından konuşmanın artık manası yok, çünkü artık herkesi bu zararları biliyor" diyen Doç. Dr. Aydın, şöyle devam etti:

"Ancak sigaranın bilinen zararlarının üstüne her gün yeni bir soruna sebep olduğu da ortaya çıkıyor. Araştırmalar, pasif içicilik dediğimiz, sigara içen kişinin yanında olmanın ötesinde, farklı bir ortamda sigara içip diğer insanların yanına gelen insanın da en az pasif içicilik kadar çevresine zarar verdiğini gösteriyor. Örneğin, anne bebeğini salonda bırakıyor, balkona çıkıyor. 1 adet sigara içip tekrar salona giriyor. Ardından bebeğini kucağına alıyor. 1 saat sonra bebeğe idrar tahlili yapıldığında, idrarda sigaraya dair atıklar saptanıyor. Yani annenin teninden, nefesinden sigaranın toksinleri bebeğe geçiyor" ifadelerini kullandı.

### **"TSSD HERKESİN YANINDA"**

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1 ay boyunca günde sadece 1 adet sigara kullananı bile 'bağımlı' kabul ettiğini hatırlatan Doç. Dr. Mustafa Aydın, "Sigarayla mücadele konusunda en büyük silah, sigaraya başlamamaktır. Zira sigarayı bir kere deneyen her üç gençten biri bağımlı hale geliyor. Türkiye Sigarayla Savaş Derneği olarak, 1999 yılından bu yana 'Sigaranın son molekülü yok oluncaya kadar savaşa devam' düsturuyla insanlarımızın yanındayız. Sigaradan kurtulmak isteyen vatandaşlarımız, sağlık kuruluşlarına ve Bakanlığımıza başvurabilirler" diyerek sözlerini tamamladı.

### **"ORMAN YANGINLARIYLA MÜCADELE İÇİN 'YEŞİL VATAN PLATFORMU' KURULDU"**

*Üniversiteler, eğitim kurumları ve STK'lar bir araya gelerek 'bir fidan tüm vatan' sloganıyla Yeşil Vatan Platformu'nu kurdu. Platformun öncelikli amacı, insanları orman yangınlarıyla mücadelede bilinçlendirmek için eğitimler vermek. Platform Kurucusu Doç. Dr. Mustafa Aydın, "Yangının etkilerini azaltmak için; 7'den 70'e herkesi eğitimlerle bilinçlendirmek, yangınlardan etkilenen ailelerimizin eğitim çağındaki çocuklarına eğitim bursları ile destek vermek, bu konuda en geniş toplumsal birlikteliği sağlamak hedefiyle yola çıktık" dedi.*



Anadolu Eğitim ve Kültür Vakfı (AKEV), Franchising Derneği (UFRAD), Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD), İstanbul Aydın Üniversitesi (İAÜ), BİL Koleji, Küçükçekmece Kent Konseyi, İstanbul Aydın Üniversitesi Mezunlar Derneği ve Kıbrıs İlim Üniversitesi'nin (KİÜ) dahil olduğu 8 farklı kurum; Yeşil Vatan Platformu çatısı altında bir araya geldi.

### **"ÖNCELİK EĞİTİM VERMEK"**

Yangınlar başta olmak üzere doğa felaketlerine karşı mücadele başlatan platforma ve hedeflerine ilişkin bilgi veren platform kurucusu Doç. Dr. Mustafa Aydın, "Hâlâ daha aramıza katılan Sivil Toplum Kuruluşları (STK) oluyor. Amacımız, 'orman yangınlarıyla mücadelede uzun vadeli çözüm' üretmektir. Şu anda yapılan yardımlar çok kıymetli fakat ülkemiz yangın bölgesidir.

Her yıl bu ülkede, bir şekilde orman yangınları yaşıyor. O nedenle bu platformu kurduk, önceliğimiz eğitimidir" diye konuştu.

### **"ÇEVRE VE AFET DUYARLILIĞI HEDEFLENİYOR"**

Doç. Dr. Aydın, "Bölgede o alanları kullanan ve yaşayan insanları yangın konusunda duyarlı hale getirmek için eğitimler vereceğiz. Şu anda eğitim programı hazırlanıyor. Bu konuya ilişkin Avrupa Birliği (AB) projesi de yazıyoruz. Diğer bir amacımız da şudur ki, ağaçla yanan toprakta 1 yıl geçmeden herhangi bir ekim yapılamıyor ve toprağın 1 yıl dinlenerek ekilebilir hale gelmesi gerekiyor. Ayrıca toprak hazır olunca sizin de hazır olmanız icap ediyor. O toprağa uygun, ateşe dayanıklı ağaç türlerinin tespit edilmesi de ayrı bir ihtiyaç oluyor. Bu kapsamdaki çalışmalarımıza şimdiden başladık" ifadelerini kullandı.

### **PİLOT BÖLGE: MARMARİS**

1 yıl sonra gerekli çalışmaların yapılarak ağaç ekimine başlanacağını aktaran Doç. Dr. Aydın, "Üçüncü aşamada ise; toprak hazır hale geldiğinde ve ağaçlar tespit edildikten sonra bölgenin ağaçlandırması gerekiyor. Platform olarak Marmaris'i hedef ilçe seçtik. Çünkü doğası daha az bozulan bir ilçe. Diğer bölgelerde ciddi yapılaşmalar vardı. İlçedeki yerel yönetimlerle, STK'larla ve özellikle turizm alanında çalışan kişilerle bir araya gelerek bölge tespiti yapıyoruz. Ardından ağaçları tespit edecek ve 1 yıl sonra da ekime başlayacağız" dedi.

### **"EĞİTİM SEFERBERLİĞİ BAŞLATILDI"**

"Bir sigara izmaritinin nelere mal olacağını, ormanın insan hayatı için önemini ve kişilerin torunlarına bırakacağı miras olduğunu, yeşilin vatan anlamına geldiğini



anlatamaz, o bilinci oluşturamazsak; ağacın, toprağın tespit edilip hazır hale getirilmesinin hiçbir anlamı yoktur.” diyen Doç. Dr. Aydın, sözlerine şöyle devam etti:

“O nedenle önceliğimiz eğitimidir. Yeşil Vatan Platformu’yla, öncelikli olarak insanımıza yangına karşı nasıl önlem alınması gerektiğini anlatacağız. Yangın, orman ve ağaçların korunmasına yönelik ‘kalıcı bir kültür’ oluşturmak istiyoruz edilmesine müsaade etmemeliyiz.

‘Eğitimcinin Eğitimi’ başlığını verdiğimiz hizmet içi eğitimlerimiz de olacaktır. Şu an hızla çeşitli ekipler oluşturuyoruz. Bölgede yangından sonra yapılması gereken çalışmalarını ve ani müdahalenin nasıl olması gerektiğini bilen, bunun eğitimini verecek yetkin bir kadro hazırlıyoruz. Bu eğitimlerde, yangın anında ve sonrasında yapılması gerekenler bütünüyle anlatılacaktır.”

### "GÖNÜLLÜLÜK ESASLI ÇALIŞMALAR YAPILACAK"

Doç. Dr. Mustafa Aydın, eğitim verecek kadronun içeriğine ilişkinse “Kadroda eğitim kurumlarından, STK’lardan gönüllüler bulunuyor. Projede gönüllük esas. İnsanlarımızı, platforma gelmeye ve çalışmalara katılmaya davet ediyorum. Hep birlikte ülkemizin akciğerlerini kurtarmalıyız. Yangın anında yapılacaklardan öte, bir ‘koruyucu hekimlik’ mantığı ile o yangının engellenmesi lazım. Bunun için çareler üretmeye çalışıyoruz, çalışacağız” dedi.

### “SİGARA İÇENLER BÜYÜK TEHLİKEDE”

*Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Antalya Temsilcisi Gürsel Yurtbahar, tütün kullanıcılarının bağışıklık sisteminin düşük olmasından dolayı koronavirüse yakalanma risklerinin daha yüksek olduğunu söyledi.*

### BULAŞ RİSKİ DAHA FAZLA

“Tütün ve tütün mamulleri kullanımı önlenemez hastalık olup, sağlık konusunda birinci sırada önceliği olan mücadele konusudur” diyen Yurtbahar, “Yapılan araştırmalarda; sigara içenlerin Covid-19 nedeniyle yakalanma ve hastalık süreçlerinin ağır semptomlar gösterme riskinin yaklaşık iki kat arttığı, içmeyenlere göre yaklaşık üç kat daha fazla yoğun bakıma yatırıldığı, solunum cihazına bağlandığı veya yaşamını kaybettiği görülmüştür. Hastalık riski içinde bulunan sigara kullanan kişilerin; öksürmesi ya da



hapşırması nedeni ile verdiği tükürük damlaları, dört binden fazla zehirli kapsayan dumanın içinde bulunan parçalar ile ve çevreye atmış olduğu izmaritler ile covid-19 hastalığını yayma ya da bulaş hızları daha fazla olmaktadır” şeklinde konuştu.

Dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs her geçen gün değişim göstererek hayatımızda büyük bir tehlike olmaya devam ediyor. Delta varyantı ve ardından Kolombiya varyantı derken mutasyona uğrayan koronavirüs insanların canını almaya devam ediyor.

Bilim Kurulu üyeleri ve uzmanlar aşılmanın önemine dikkat çekerken Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Antalya Temsilcisi Gürsel Yurtbahar, tütün kullanıcılarının bağışıklık sisteminin düşük olmasından dolayı koronavirüse yakalanma risklerinin daha yüksek olduğunu söyledi.

Tütünün kullanıcılarının kolayca ulaşabileceği ve dünyada bulunan tüm canlılara zarar veren bir madde olduğunu söyleyen Yurtbahar, “Kullanıcılarının tüm organlarını olumsuz etkileyen bir madde olmasının yanı sıra kullanıcı dışında, tüm varlıkları da ölümsüz etkilemektedir. Kanser dahil olmak üzere tüm hastalıkları kullanıcılara davet eden hastalıkların dostu olan bir maddedir” dedi.

#### **TÜTÜN VE TÜTÜN MALULLERİ COVID-19 DOSTU**

Tütün ve tütün kullanımının Covid-19 döneminde kişisel ve toplumsal zararları daha net görüldüğünü dile getiren Gürsel Yurtbahar, “Tütün kullanıcılarının bağışıklık sistemi zayıf olmasından dolayı, özellikler Covid-19 hastalığının yerleşme bölgesi olan akciğerlerin zarar görmesi nedeni ile yakalanma riski ve tedavi süreçleri zor, uzun olmaktadır. Yapılan araştırmalarda; sigara içenlerin Covid-19 nedeniyle yakalanma ve hastalık süreçlerinin ağır semptomlar gösterme riskinin yaklaşık iki kat arttığı, içmeyenlere göre yaklaşık üç kat daha fazla yoğun bakıma yatırıldığı, solunum cihazına bağlandığı veya yaşamını kaybettiği görülmüştür” ifadelerini kullandı.

#### **4 BİNDEN FAZLA ZEHİRİ BARINDIRIYOR**

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Antalya Temsilcisi Gürsel Yurtbahar, “Hastalık riski içinde bulunan sigara kullanan kişilerin; öksürmesi ya da hapşırması nedeni ile verdiği tükürük damlaları, dört binden fazla zehirli kapsayan dumanın içinde bulunan parçalar ile ve çevreye atmış olduğu izmaritler ile Covid-19 hastalığını yayma ya da bulaş hızları daha fazla olmaktadır. Tütün ve tütün mamulleri kullanımı önlenemez hastalık olup, sağlık konusunda birinci sırada önceliği olan mücadele konusudur” şeklinde konuştu.





## 2021 SİGARAYI BIRAKMA YILI

“Dünya sağlık örgütü de bu konuda dikkat çekmek için 2021 yılını sigara bırakma yılı olarak ilan etmiştir. Bu konuda teşvikler, kampanya, eğitimler yapılmaktadır” diyen Yurtbahar şunları söyledi: “Ülkemizde sigara ile mücadelede olumlu gelişmeler örnek olmasına rağmen; satış noktalarında sıkıntılar, ekonominin dinamiti olan kayıt dışı ile satış, 5727 sayılı kanun uygulamasında tüketicilerin korunması konusundaki sıkıntılar konusunda çalışmalar yapmaktayız.”

Yurtbahar, “Bu çalışmalarımızın olumlu yansımaları zaman için göreceğiz. Tütün ve tütün maddesinin kullanılmasının kişisel olarak bir faydasının olmadığı, geleceğinizi ve neslinizi öldürdüğünü, toplum sağlığı için bir canavar olduğunu, çevre için dinamit olduğunu her zaman söyledik. Söylemeye de devam edeceğiz. Bu canavar ile mücadele etmek anayasal ve vicdani bir görevdir” açıklamasında bulundu.

## “EN YAYGIN ZARARLI ATIK: SİGARA İZMARİTİ”

*İngiltere’de yapılan bir araştırma, doğaya atılan en yaygın zararlı atığın sigara izmariti olduğunu ortaya koydu. Konuyu değerlendiren TSSD Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Daha yaşanabilir ve iyi bir gezegen için hızla filtresiz hayata geçmeliyiz” dedi.*

İngiltere'nin Anglia Ruskin Üniversitesince yapılan araştırma, toprağa ve çimlere atılan sigara izmaritlerinin insan yapımı maddeler içinde çevreyi en fazla kirleten atıklar olduğunu ortaya koydu. Deniz kıyıları ve şehirlerden toplanan çöpün yüzde 30 ila 40'ını, sigara izmaritlerinin oluşturduğunu belirten araştırmacılar, her yıl doğaya yaklaşık 4,5 trilyon izmaritin atıldığını ifade etti.

## “GERÇEK, BİLİMSEL BİR BOYUT KAZANDI”

Konuyla ilgili değerlendirmelerde bulunan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, “Sigaranın insan sağlığına ve ekonomiye verdiği zararların yanında, doğaya verdiği zararlar da artık bilinen bir gerçek. Söz konusu araştırmayla bu gerçek şimdi bir de bilimsel bir boyut kazandı. İnsan yapısı atıkların yüzde 30-40'ının sigara izmariti olması, durumun vahametinin ne boyutlara geldiği açısından da çarpıcı bir veri” ifadelerini kullandı.

## “SİGARANIN OLDUĞU YERDE OT BİTMEZ”



Aynı araştırmada sigara izmaritlerinin bitkilerin gelişimine de olumsuz etki yaptığının tespit edildiğine dikkat çeken Doç. Dr. Aydın, “Söz konusu araştırmada sigara izmaritlerinin çimenlerde ve yoncalarda büyümeyi yüzde 27-28 oranında, bitki köklerinde ise yüzde 57’ye varan oranlarda olumsuz etkilediği ortaya kondu. Böylece sigaranın insan ve hayvandan başka bitkilerin de gelişiminde olumsuz etkilerinin olduğunu görmüş olduk. Dolayısıyla sigara izmaritlerinin sıkça doğaya atıldığı bölgelerde gerek doğal, gerekse de tarımsal bitki gelişiminin yaşayabileceği sıkıntılar da açığa çıkmış oldu. Buna, büyüklerimizin deyimleriyle ‘Sigaranın olduğu yerde ot bitmez’ de diyebiliriz” diye konuştu.

### **ORMAN YANGINLARI VE SİGARA**

Sigaranın orman yangınlarına etkisi hakkında da açıklamalarda bulunan Doç. Dr. Aydın, “Geçtiğimiz günlerde başta Marmaris ve Manavgat bölgelerinde yaşanan orman yangınlarının çıkış sebebi olarak ortaya atılan iddialardan biri de yanan sigara izmaritiydi. Bu konu üstünde aslında çok da konuşmaya gerek yok. Ormanlık alanda tam sönmemiş sigara izmaritini doğaya bırakmanın zararlarını artık sağır sultan bile duydu. Bu konuda çalışma yapmak bile bize artık zül geliyor, ancak demek ki bu noktada da kat edecek daha çok yolumuz var” şeklinde konuştu.

### **“DAHA İYİ BİR GEZEĞEN İÇİN FİLTRESİZ HAYAT”**

TSSD’nin, kurulduğu 1999 yılından bu yana, başta bilinçlendirme çalışmaları olmak üzere, sigara karşıtı birçok çalışmaya imza attığını hatırlatan Doç. Dr. Aydın, “Biz yola çıktığımızda halen uçaklarda sigara kullanılabilirdi. Biz bunun önüne geçtik. Dumansız Hava Sahası, kapalı alanlarda sigara yasağı gibi birçok başarılı çalışmaya imza attık. Şimdi de sigara izmaritleriyle ilgili çalışmaları yoğunlaştırıyoruz. Amacımız, ‘Sigaranın son molekülü yok oluncaya kadar savaşa devam’ mottosuyla, daha iyi ve yaşanabilir bir gezegen için filtresiz hayat” diyerek sözlerini noktaladı.



### **“SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA VÜCUT 15 YILDA HIÇ SİGARA İÇMEMİŞ GİBİ OLUYOR”**

*25 Eylül Dünya Akciğer Günü dolayısıyla bir açıklama yapan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, KOAH ve akciğer kanserinin yüzde*



*90'lara varan oranda sigaradan kaynaklandığını söyledi. Aydın, sigarayı bıraktıktan sonra vücudun 15 yıl içinde hiç sigara içmemiş gibi olduğunu da kaydetti.*

Türkiye'nin sigaraya karşı savaşına en büyük katkıyı yapan sivil toplum kuruluşlarından Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, 25 Eylül Dünya Akciğer Günü dolayısıyla bir açıklama yaptı. Aydın açıklamada, akciğer kanseri ve KOAH gibi hastalıklarının kaynağının yüzde 90 oranında sigaradan kaynaklandığını hatırlatarak, sigarayı bıraktıktan 15 yıl sonra vücudun kendisini tamamen temizleyerek hiç sigara içmemiş gibi olduğunu kaydetti.

### **“SİGARA EN BÜYÜK ZARARI AKCİĞERLERE VERİYOR”**

Doç. Dr. Aydın, “Aslında sigaranın akciğere verdiği zararları anlatmak artık malumun ilamı oldu ama, sık sık hatırlatmakta her zaman fayda var. Sigara, ağız, yutak, soluk borusu ve yemek borusu gibi üst organlarının yanında en büyük zararı akciğerlere veriyor. Her şeyden önce, akciğerin içindeki alveol adı verilen ve havadaki oksijenin kana karışmasını sağlayan küçük keseciklerin yapısını bozarak amfizeme neden olur. Zamanla nefes darlığı oluşturarak yaşam kalitesini azaltır. Sigara içenlerin en büyük şikayetlerinden birinin de ‘iki basamak merdiven çıkınca soluk soluğa kalmak’ olduğunu hatırlayınız. Ancak iş bu kadarla kalsa keşke. Bu nefes darlığı zamanla Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'na (KOAH) dönüşüyor ve akciğer kanseri gibi, KOAH'tan kaynaklı ölümlerin de yüzde 90'ının sigara kaynaklı olduğu biliniyor” diye konuştu.

### **“AKCİĞER KANSERİ RİSKİNİ 30 KATA KADAR ÇIKARTIYOR”**

Sigara kullanan bir bireyin, hayatında hiç sigara içmemiş birine oranla 10 ilâ 30 kat daha fazla akciğer kanseri riski taşıdığını kaydeden Doç. Dr. Aydın, “İşte bu nedenle sigarayı bırakmaktan çok başlamamak önemli. Şimdi şöyle düşünelim: Sigara kullanıyordunuz ama bıraktınız. 10 yıl sonra akciğer kanseri riskiniz, sigara kullanmaya devam eden birine göre yarı yarıya iner. 15 yıl sonra vücut hiç sigara içmemiş gibi olur. Ancak hiç sigara içmemiş birine göre akciğer kanseri riskiniz hala minimum 10 kat fazla. İşte bu yüzden en iyi tedbir başlamamak” ifadelerini kullandı.

### **“AZI-ÇOĞU OLMAZ, ZEHİR ZEHİRDİR!”**

Son dönemdeki sigara zamları nedeniyle kullanıcıların açık tütüne yönelmelerini de değerlendiren Doç. Dr. Aydın, “Kullanıcılar bunun bir nedeni olarak da, sigaranın çeşitli kimyasal işlemlerden geçtiğini, ancak açık tütünde böyle bir şey olmadığını, dolayısıyla açık tütünün sigaraya göre daha az zararlı olduğunu ileri sürüyorlar. Biz bu görüşe kesinlikle karşıyız. Zehrin az zararlısı çok zararlısı olmaz, zehir zehirdir. Üstelik bu açık



tütünler, merdiven altı ortamlarda, bilinmeyen koşullarda üretiliyor. Tütünün verdiği zarara bir de hijyenik olmayan koşullar ekleniyor. Bir de bu maddelerin genelde kaçak olduğunu ve devletimizin uğratıldığı zararı da düşünürsek, neyle mücadele edildiği anlaşılır” diyerek sözlerini noktaladı.

### "TÜRKİYE, TÜTÜN KULLANIMINDA İLK 10 ÜLKE ARASINDA"

*20 Kasım Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nde açıklamalarda bulunan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, özellikle pandemi sürecinde sigara tüketiminin ve satışının arttığını belirterek, "Dünyada sigara içenlerin sayısı bir milyarı geçmiş durumda, tüm zamanların rekorunu kırdığı tahmin ediliyor. Küresel tüketimin büyük çoğunluğunu oluşturan 10 ülke arasına Türkiye de dâhil" dedi.*

20 Kasım Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nde açıklamalarda bulunan Türkiye Sigarayla Savaş Derneği (TSSD) Genel Başkanı Doç. Dr. Mustafa Aydın, Dünya genelinde sigara içenlerin sayısının artmasıyla birlikte sigara kaynaklı ölümlerinde de arttığına dikkat çekerek, "Bağımlılık yaşı ise tüm ülkelerde gün geçtikte düşmeye devam ediyor. Tehlikeye dikkat çekmemiz lazım. Aileleri, gençleri bilinçlendirici çalışmaların yanı sıra sigara satışına karşı da caydırıcı tedbirler almalıyız" dedi. Dünya Sağlık Örgütü'nün istatistiklerinden örnekler de veren Aydın, dünyada tahmini 3 yetişkinden birinin sigara kullandığını söyledi. Türkiye'de yapılan araştırmalara göre ise 15 yaş üstü erkeklerin yüzde 62,8, kadınların yüzde 24,3 ve tüm nüfusun ise yüzde 43,6'sının sigara kullandığını açıkladı.

Tütün içen küresel nüfusun üçte ikisini ise yalnızca 10 ülkenin oluşturduğunu vurgulayarak Türkiye'nin de bu ülkeler arasında üst sıralarda yer aldığını ifade eden Aydın, özellikle pandemi sonrası artan sigara kullanımına ve sigara satış alanlarının da genişlemesine dikkat çekti. Dernek olarak yaptıkları çalışmalarda sigara satış alanlarının belirli kurallara tabi olması ve tütüne erişimin zorlaşmasına yönelik hazırlıklara başladıklarını bildirdi.

### "NEDEN DEĞİL NASIL SORUSUNA ODAKLANILMALI"

Doç. Dr. Mustafa Aydın, TSSD'nin sigara kullanım oranındaki artışın nedenlerini incelediğini ve nikotin bağımlılığının kimyasal, psikolojik ve sosyal bölümleri olan kuvvetli bir bağımlılık olduğunu önemle vurguladı. Kişilere sigarayı bıraktırabilmek





adına öncelikle onları sigaraya yönlendiren nedenlerin tespit edilmesi ve “neden bırakılması gerektiğinin” değil “nasıl bırakılması gerektiğinin” açıklanmasının önemli olduğunu ve herkesin sigaranın zararlarını bildiğini, bilmelerine rağmen içmeye devam ettiklerinin altını çizdi. “Önemli olan insanlara bundan kurtuluş yolunu göstermek.” İfadelerini kullanan Aydın, sigara bağımlılığın nedenleri incelendiğinde özellikle psikologlara da önemli görevler düştüğünü dile getirerek bu konuda öncü çalışmalar yapılmasının önemli olduğunu sözlerine ekledi.

Aydın, kapalı alanlarda sigara kullanımı yasaklansa da denetimlerin sıklaştırılmasının ve caydırıcı cezaların getirilmesi gerektiğinin önemini ifade etti. Fahri denetçilik kavramına da önemle değindi ve “Uygulama sayesinde sigara kullanımına ilişkin yasakların delinmesini engelleyerek, sigara bağımlıları üzerinde caydırıcı bir etki oluşturulacağını söyledi. Fahri sigara denetçilerinin ceza kesme ve kolluk kuvvetleriyle koordineli çalışarak yasal işlem yapma yetkilerine sahip olmaları gerektiğini dile getirdi. “Yoksa bugün de duyarlı vatandaşlarımız sigara yasağının delindiği yerlerde gerekli mercilere şikâyetlerde bulunuyorlar. Bu yetkilere sahip olmayan bir fahri denetçilik, bu tip ihbarları resmi olarak yapan bireylerden öteye geçemez.” diyerek değerlendirmede bulundu.

Genel Başkan Doç. Dr. Aydın, ambalajlı sigaraların yanı sıra elektronik sigara ve bunun gibi benzer ürünlerin piyasada var olmasının yanlış olduğunu ve bu ürünlerin de zararlı olduğunu gösteren araştırmaların dikkatle incelenerek bu ürünlerin satışına dair de caydırıcı çalışmalara TSSD olarak öncülük etmekten çekinmeyeceklerini belirtti.