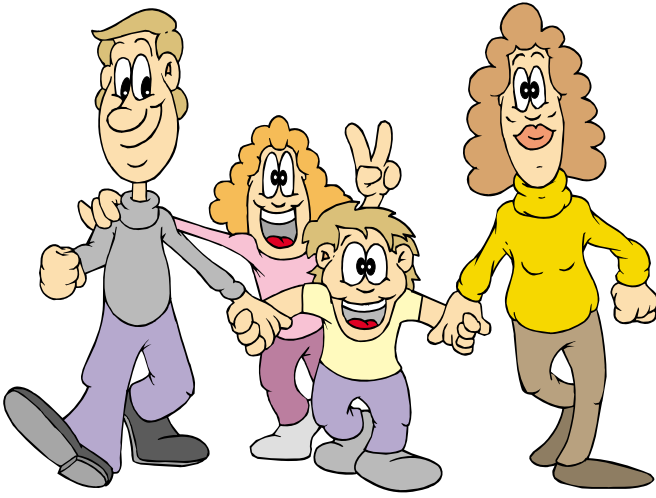




# Sağlıklı Bir Yaşam İçin, Sigara ve Alkole Hayır!

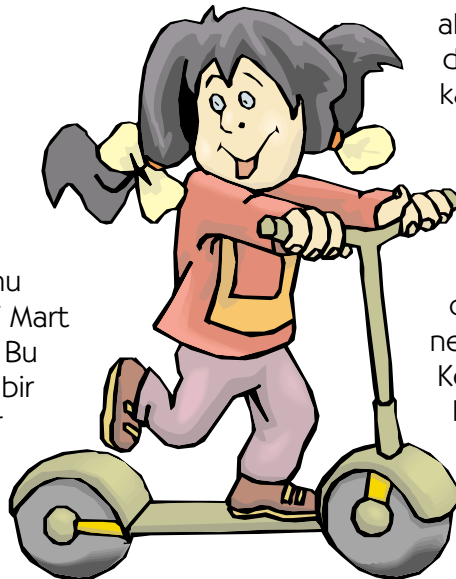
Adamın birini kırmızı ışıktaki geçtiği için trafik polisi durdurmuş, ehliyet ve ruhsat istemiş. Adam da “Yanımda yok, arkadaşın evinde içiyorduk, sanırım fazla kaçırdım, biraz sarhoşum, orada unutmuş olmalıyım” demiş... Kırmızı ışık, alkol, ehliyet ruhsat yok... Trafik polisi gitmiş komiserine durumu anlatmış... Komiser, adama ehliyet ruhsat sormuş, adam çıkarıp uzatmış hemen. Komiser şaşırılmış elbette... Alkolmetreyi çıkarıp üfletmiş, adamda zerre alkol yok... “Memur bana sizin alkollü olduğunuzu ve ehliyetinizin yanınızda olmadığını söylemişti” demiş. Bizim uyanık dönmüş komiser... “Siz ona aldırma, pek iyi değil galiba... Birazdan size kırmızı ışıktaki geçtiğimi filan da söyleyebilir.”

Alkole ilgili yapılan şakalara güleriz. Ama alkolün, sigaranın ya da alışkanlık yapan diğer maddelerin sağlığımız açısından ne kadar zararlı olduğunu kimi zaman unuturuz. Bunu anımsamak için ülkemizde her yıl 1-7 Mart tarihlerinde Yeşilay Haftası kutlanır. Bu haftada yapılan etkinliklerle, sağlıklı bir insan yaşamında bu maddelerin yer alamayacağını daha iyi anlarız. Araştırmaların da gösterdiği gibi

sigara, alkol ve diğer alışkanlık yapan maddelerin insan sağlığına verdiği zararlar o kadar büyüktür ki, bu zararlar savaşların yaptığı zararlarla eş tutulur. Belki de bu nedenle bu maddelere karşı alınan önlemlerin alındığı kampanyalarda "Sigarayla Savaş, Alkolle Savaş" şeklinde sloganlara yer verilir. Bu kampanyaların en çok yapıldığı yerlerden biri de ilköğretim kurumlarıdır. Çocukların ve gençlerin sigara, alkol vb. madde kullanımına tepki duymaları ve bunları kullananları uyarmaları gelecek için bir umuttur. Yetişkinler çocukların toplumu daha iyiye götüreceğini bilir ve bu konuda çocuklara güvenirlir. Ama neden insanların bu tür alışkanlıkları vardır? Bunu yetişkinlere sorduğumuzda bu konuda çok da açık yanıtların olmadığını görürüz. Çünkü her eğitilmiş insan, sigara içenlerin sağlıklı soluk alamadığını, alkol kullananların beyin hücrelerinin öldüğünü bilir. Sigara, alkol ve diğer maddelerin öksürük, deride buruşma, iştahsızlık, sindirim bozuklukları, çeşitli mide, bağırsak, böbrek ve karaciğer hastalıkları, kalp ve damar hastalıkları, uykusuzluk, görme bozuklukları, gırtlak kanseri, akciğer kanseri ve felce kadar sağlığı tehdit edecek birçok zararının olduğu

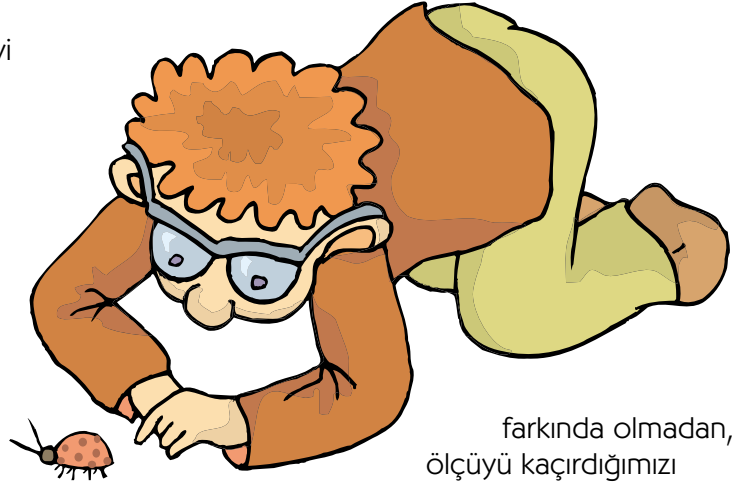
araştırmalarla belirlenmiştir. Ayrıca bu alışkanlıkların insanın dikkatini dağıttığı, bu nedenle çeşitli kazaların ortaya çıktığı da bilinir.

Gazeteler toplumu uyarmak amacıyla bu tür haberlere özellikle yer verir. Ya sigara, alkol vb. madde alışkanlığı olan insanların sinirli ve mutsuz olmasına ne demeli? Bunun nedenini uzmanlar şöyle açıklar: Keyif alma ve rahatlatma duygusuyla başlayan alışkanlıklar bir süre sonra kâbusa dönüşür. Abur cubur yemeyi seven bir insanı düşünün. Böyle bir insan bu tür



besinleri tükettiğinde kendini iyi hisseder. İyi hissetmek için de yemeyi sürdürür. Bir süre sonra iyi hissetmeyecek kadar düzensiz ve dengesiz yemeye başlar. Bu da çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkmasına yol açar. Bu alışkanlıklarını sürdürürse rahatsızlıkları artar, içinden çıkılmaz bir duruma gelir, sonuçta mutsuz olur, ayrıca kendini engelleyemediği için de öfke duyar.

İnsanların bu tür alışkanlıklara keyif alma ve rahatlama amacıyla başlamaları ve sonra çok acı çekmeleri şaşırtıcı. Ama daha şaşırtıcı olanı kimi insanlarda bu tür alışkanlıkların ilköğretim çağında başlaması! Bunun nedeni de çocuksu merak, yetişkinlere özenme ve arkadaşlar arasında kabul görme duyguları. Merakımız yüzünden çocukluğumuzda başımız ufak tefek dertlere girebilir. Ama her şeyin bir sınırı vardır. Neyi yapmayacağımızı ve nerede duracağımızı bilirsek, bu tip konularda daha az güçlük çekeriz. Yetişkinler de kimi zaman çocuklara örnek olduklarını unutabilirler. Çocukların sağlıklarına özen göstermeleri, sınırlarını bilmeleri ve bu doğrultuda hareket etmeleri en doğrusu değil mi? Bu bilince özellikle arkadaşlık ilişkilerinde gereksinimimiz vardır. Hepimiz arkadaşlarımız olsun ve onlar bizi sevsin isteriz. Onların ilgisini çekmek için zaman zaman kendimizi olduğumuzdan farklı gösterme yanlışlığına da düşebiliriz. Bu yanlışlığa düşmemek için kendimize güvenmeyi ve "hayır" demeyi öğrenmemiz gerekir. Ailemizle ilişkilerimizi düşünelim. Bizi çok sevdikleri halde kimi isteklerimize "hayır" derler. Bunu yaparken de bizi düşünürler. Öyleyse birisine "hayır" demek onunla ilişkimizi bozmaz, ilişkimizin dürüst, sağlıklı ve güvenli olmasını sağlar.



farkında olmadan, yani ölçüyü kaçırdığımızı anlamadan kendimizi sorunların içinde bulmamızdır. Bu nedenle sigara, alkol ve diğer madde alışkanlıkları toplumsal bir konu olarak görülür. Eğitimle bilinçlenme sağlanmaya çalışılırken, yapılan araştırmalarla da bu alışkanlıkların sağlığımıza verdiği zararlar ortaya çıkarılır. Alışkanlıkları daha önceden kazanmış kişilere sağlık merkezlerinde tedavi yapılır. Daha da önemlisi bu alışkanlıkları önlemeye yönelik yasalar düzenlenir. Çocukların alkol ve sigara içmesini yasaklayan, yetişkinlerin toplu yaşamın olduğu yerlerde sigara içmesini engelleyen yasaların birçok ülkede uygulandığı düşünülürse tüm dünyanın bu alışkanlıklara savaş açtığı görülür.



Bırakalım sigara, alkol ve diğer madde alışkanlıklarıyla ilgili öyküler sadece fıkralarda yer alsın. Sağlıklı yaşamın öneminin ve bilincinin daha arttığı günümüzde kendimizi spor, sanat ve bilim gibi uğraşlar

edinelim. Futbol oynayalım, gitar çalalım, resim yapalım, kuşları gözleyelim, kelebekleri sayalım, çeşitli kulüplere üye olup, onların etkinliklerine katılalım. Yaşamımız sağlık, sevgi, güven içinde ve hoşça zaman geçirebildiğimiz etkinliklerle sürdürükçe sigara, alkol ve diğer bağımlılık yapan maddelere "hayır" demek parmağımızı şıklatmak kadar kolay olacak.