



Mehmet Sasmaz

Sigara öldürür

20 Kasım "Sigarayı Bırakma Günü"nü geride bıraktık. Tiryakiler sigaraya mahkûm de-ğiller. Bir tiryaki daha sigarayı bırakıp, si- garasız hayatı seçer umudumuzu hiç kaybetmiyo-ruz. Almanya'da olduğu gibi Avrupa'nın çeşitli ül- kelerinde sigara içen vatandaşlarımız ayda ortalama olarak 150 Euro ki bunun yılda 1800 Euro yapı- tığını hesaplarsak, bu paranın 1680 Euro'sunu ce- bimize 120 Euro'sunu da Mehmetçik Vakfı'na ba- ğışta bulduğumuz takdirde yapacağımız işin hem sağlığımız, hem kesemiz hem de toplum için faydalı olacağını, anavatanımızı koruyan askerleri- mize bir nebze de olsa yardımcı olacağını düşünö- yorum. Sigaranın insan sağlığına ve hayatına vere- ceği zararlardan bir kısmını yazmak istiyorum:

1) Belli başlı hastalıklarda, sigaranın yüzde ola- rak payları: Beyin tümörlerinin % 99 'u, beyin ka- namalarının yüzde 85'i, akciğer kanserlerinin yüz- de 97'si, gırtlak kanserlerinin yüzde 98'i sigara kaynaklıdır.

2) Sigara içenlerin vücuduna yüzde 15 ila yüz- de 33 daha az oksijen girmektedir. Bu öncelikle beynin, kalp ve damarların tahribatına yol açar. Dudaklarımıza dumanın değdiği andan itibaren 8 saniyede beyne ulaşan nikotin, her nefes sigara çekiminde yaklaşık 50 bin beyin hücremizin ölü- müne sebep olur. Ve bu ölen hücreler asla yeni- lenmez. 55 yaşın altında kalp krizinden ölümlerin yüzde 80'i sigara kaynaklıdır.

3) Bacak damar tıkanıklıklarının yüzde 90'ı siga- radandır. Günde bir paket sigara içenlerin vücu- dunda 20 yılda 7 kg is ve katran birikimi olmakta- dır.

4) Tütün dumanında siyanürden, fare zehiri ar- seniğe kadar 4 bin adet zararlı madde vardır.

5) Günde bir sigara içen kişi, her gün 10 bin kez röntgen çekirmiş kadar radyoaktivite dozu alır. İki paket sigara içen bir kişi, Hiroşima'ya atılan atom bombasının öldürücü dozunda radyoaktivite etki- sinde kalmaktadır.

6) Sigara içen bayanlar, içmeyen bayanlardan 15 vas daha fazla ihtiyarlanmaktadır.