

SİGARA YA DA HAYAT;

SEÇİM SİZİN...

Ankara Ticaret Borsası Yönetim Kurulu Üyesi Murat Başar, sigaranın zararları üzerinde duruken, gelişmiş ülkelerde sigara tiryakiliğinin azaldığına buna karşı az gelişmiş olan ülkelerde tiryaki sayısının her geçen gün arttığına dikkat çekiyor. Başaran, **"Sigara ya da hayat, seçim sizin. Kararınızı şimdi verin, yarın çok geç olabilir"** anımsatmasında bulunuyor.

Dünyada milyonlarca kişi sigara içtiği için hayatını kaybediyor. Uzmanlar sigara içenlerle aynı ortamda bulunan insanları da pasif içici olarak görüyor. Dolayısıyla sigara içmenin başkalarının temiz hava soluma hakkına yapılan müdahale olduğunun bilinciyle böylesi bir konumdan kurtulmak, ömrü akıllıca yaşamak, genç, dinç ve iyi yaşlanmak, hayatı kontrol altında tutmak, yaşadığını fark etmek isteyen bireylerin beden ve ruh sağlığına saygı duyması gerekiyor. Bunun için de ilk önce sigara bağımlılığını bırakmak için sigara içenlerin kendi kendilerine yardım etmeleri, bu konuda istekli ve kararlı olmaları tavsiye ediliyor. "Bana bir şey olmaz", deyip vakit kaybedilmemesi sağlıklı olmanın, hastalanmayı önlemenin, tedaviden daha ucuz ve kolay olduğunun fark edilmesi önemsenmeli. Böylece inancın sağlığa iyi geldiği, huzur ve sevincin tedavi edici gücünü de yüreğinizde hissedeceksiniz.

Sigara içen anne babaların çocukları, birçok önemli hastalığı önleyen genlerden uzak olarak dünyaya geliyor. Unutulmaması gereken bir şey de çocukların daima büyüklerini örnek aldıkları, onlar gördüklerini taklit ettikleri, öğrendiklerini yapmaları. Sigara tiryakisi olan ailelerde, anne-babanın ısrarla sigara içmeyi bırakmaması çocukların da sigara içme yaşının çok düşmesine sebep oluyor.

Sigaranı **vücuda** etkileri

1- Zihinsel ve bedensel yoğunluk hissi.
2- Cilt bozukluğu.
3- Ağız ve yutak kanseri.
4- Kroner arter hastalığı.
5- Yemek borusu ve mide kanseri, ülser.
6- Kısırlık.
7- Rahim kanseri.
8- Erken menapoz.
9- Beyin felci.
10- Koku ve tat alma duyularında azalma.
11- Gırtlak, nefes borusu, akciğer, meme ve pankreas kanseri.
12- Kemik erimesi.
13- Damar hastalıkları.
14- Döllenmede azalma.

Murat BAŞAR
Ankara Ticaret Borsası Yönetim Kurulu Üyesi



Bundan çok değil yüz yıl sonra sigara dünyadan tamamen yok edilince, tarih kitaplarında şöyle yazacak: "İnsanlar yüz yıl önce çıldırmış olmalıydılar kendilerini çocuklarının, arkadaşlarının yanlarında sigara içerek zehirleyip hayatlarına son verdirmek için birbirleriyle yarış edip milyarlarca lira harcıyorlardı."

SİGARADAN UZAK DURMAKLA NE ELDE EDERİZ?

Sigaradan uzak durmakla, çocuklarınıza sağlıklı hayat imkânı sağlarsınız. Kalp krizi riskinden, kanser belasından, beyin kanaması tehlikesinden, felç, unutkanlık, damar tıkanıklığı ve sağlıksız çocuk sahibi olma riskinden trafikte dikkatsizlikten korunursunuz. Sigara içen insanların elleri, ağzı, nefesi ve elbiselerine sinen kötü kokular nedeniyle etrafındakileri rahatsız eden kendisinden tiksindiren olumsuz niteliklerden kurtulur. Sigara içimi, yaşlanmayı hızlandıran, ömrü kısaltan zararlı bir alışkanlıktır, temiz bir havayı soluyabilmek herkes için bir haktır. Özellikle bebek ve çocukların bulunduğu yerlerde sigara içilmemeli. Kısa bir süre sonra sigara içmiyor olacaksınız. Tekrar sigara içmeye başlasanız bile sigara içmemeyi defalarca da olsa denemekten vazgeçmeyin.

Gelişmiş ülkelerde sigara tiryakiliği azalmakta olup, az gelişmiş ülkelerde tiryaki sayısı hızla artmaya devam ediyor. Bunun en büyük nedeni uluslararası tütün şirketlerinin gelişmekte olan ülkelerde uyguladıkları yeni pazar oluşturma stratejilerinin inkâr edilmez başarısı. Dünyanın birçok gelişmiş ülkesinde sigara içenlerle sigara içmeyenlerin bulundukları yerler kesin sınırlarla belirlenip ayrılmıştır. Neredeyse sigaranın çevreye zarar vermemek koşuluyla sadece açık hava ve parklarda içilmesine izin verilecek noktaya gelmiştir. Yemek yerken, istirahat ederken, seyahatlerde, yolculuklarda, otobüste, uçakta, trende, vapur sigara içen, sigara içmeyen ayrımı sanki içmeyenler birinci sınıf, içenler ikinci sınıf vatandaş yerine konuluyor gibi yorumlanabilecek düzeydedir. Bütün bunlar bu işe gelişmiş ülkelerin ne kadar önem verdiğini gösterir, bir bakıma bu da insanların geleceği için sağlıklı, temiz nefes alınır bir dünyada yaşamanın değerini belirler.

Sigara içememek, vücudun direncini ve savunma etkisini artırarak her türlü hastalıkla çok daha fazla mücadele gücü verir.

Uzmanlar tarafından sigara dumanında bulunan katran içinde sayıları dört bin dolayında çeşitli zararlı kimyasal maddeler olduğu belirtiliyor. Bunların vücuttaki çeşitli organlar üzerinde değişik sağlıksal etkileri oluyor. Bu nedenle sigarayı bırakırken, bağımlılık meydana gelmesine izin vermeden mümkün olduğu kadar erken dönemde sigarayı bırakmak önemli oluyor.

SİGARAYA ÖDENEN RAKAM ANCAK BELA OLARAK GERİ DÖNER

Eğer zamanında sigarayı bırakmazsanız o sizi bıraktığında artık yaşamıyor olabilirsiniz. Sigarayı bırakmak çok da kolay değil, ama insanların yaşadıkları hayatta nereleri başarabildikleri düşünülürse, sigarasız yaşamanın çok daha zor olmayacağı anlaşılır. Bununla beraber sigarayı bırakıp, sağlıklı bir hayatı seçen insanların sayısı her geçen gün giderek artıyor.

Ayrıca konunun başka boyutu da, sigara için harcanacak parayı tasarruf ederek bu rakamı çocuklarımızın ve torunlarımızın geleceğe daha iyi hazırlanabilmesi için onları İngilizce, bilgisayar, üniversite hazırlık kurslarına yazdırarak, genç nesli geliştirerek eğitimlerine katkıda bulunabilir, bunun da ticaret hayatında rekabet edecek olan gençlerimize yapılacak en iyi yatırım olacağını düşünüyorum.

Hatırlanmalıdır ki, sigarayı içmekten kurtulduğunuz zaman irade gücünüzden dolayı ve daha sağlıklı olmaya karar verdiğiniz için hem kendinizi tebrik edecek hem de sizi sevenler, aile fertleriniz, akrabalarınız komşularınız tarafından da kutlanarak, örnek alınacaksınız aynı zamanda başka insanların sigarayı bırakmasına sebep olacağınızı düşünerek gurur duyacaksınız.

En önemlisi de size emanet olunan bu vücudu daha iyi korumanın ruhsal ve fiziksel huzurunu yaşayacaksınız. Bu kavramında sonsuz manevi değerini ömür boyunca hissedeceksiniz. Gelecek zamanların tüm insanlarımız için sigarasız ve sağlıklı olması dileklerimle.

Sigarayı bırakmanın sağlığa yararları

- Sigarayı bıraktıktan 20 dakika sonra; Kan basıncınız ve nabzınız normale döner, özellikle el ve ayaklarınızdaki kan dolaşımı düzelir.
- 8 saat sonra; Kanınızdaki oksijen düzeni normale yükselir. Kalp krizi riskiniz azalmaya başlar.
- 48 saat sonra; Vücudunuz nikotinden tamamen arınır. Tat ve koku alma duyularınız düzelir.
- 72 saat sonra; Nefes almanız kolaylaşır, enerji düzeyiniz artar.
- 2-12 hafta sonra; Bütün vücudunuzdaki kan dolaşımınız düzelir. Yürümeniz ve fizik egzersizleri yapmanız kolaylaşır.
- 3-9 ay sonra; Solunum sorunlarınız, öksürük, nefes darlığı ve hırıltılı solunum düzelir. Akciğer kapasiteniz %5-10 artar.
- 5 yıl sonra; Kalp krizi geçirme riskiniz sigara içenlere göre yarı yarıya azalır.
- 10 yıl sonra; Akciğer kanseri riskiniz sigara iç enlere göre yarı yarıya azalır. Kalp krizi geçirme riskiniz hiç sigara içmeyenlerle aynı düzeye düşer.