

## ALKOLÜN ZARARLARI

İnsanın bir santimetreküp kanında bir miligram alkol bulunması, alkol zehirlenmesinin bütün belirtileri için yeterlidir. Şayet bu miktar 4-5 miligrama kadar yükselirse, içen komaya girer. Komaya her giren kurtulamaz.

Alkol asla bir gıda değildir. Alkol için söylenmiş güzel sözlere, aldatıcı reklâmlara aldanmamalıdır. Alkol ilâç olmadığı gibi, alkollü içkiler iştah açıcı da değildir. Bilakis zamanla mide rahatsızlıklarına, iştahsızlıklara ve sindirim bozukluklarına, iştahsızlıklara ve sindirim bozukluklarına sebep olur. Alkolün nihâî zararı akıl hastalıkları, felçler, kalp, karaciğer, böbrek ve damar hastalıkları, özürlü çocukları ve ölüm şeklindedir. İntihar olaylarında alkolün etkisi, içmeyenlere oranla 58 kat fazladır.

## *Biraya dikkat!*

**K**anada Sağlık Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırma sonucunda, erkeklerin bira tüketimi konusunda daha dikkatli olmaları gerektiği açıklandı... Çünkü birada kadın hormonları bulunduğu ortaya çıktı.

Erkeklerin bira içince kadınlaştığını iddia eden bu teori şu şekilde test edildi:

100 erkeğe 6 bira bardağıyla bira içirildikten sonra davranışları izlendi ve hepsinin de;

- Kontrolsüzce kilo aldıkları,
  - Düşünmeden anlamsızca konuştukları,
  - Gereğinden fazla duygusallaştıkları,
  - Araba süremedikleri,
  - Mantıklı düşünme yeteneğini kaybettikleri,
  - Hiçbir konuda uzlaşamadıkları,
  - Ve hata yaptıklarını asla kabul etmedikleri
- gözlendi.

Enstitü, daha başka teste ihtiyaç duyulmadığını açıkladı...





---

**Alkol dostunuz değildir**

---





## B İ R A

Alkolizmin tuzağı biradır. İstatistiklere göre, alkoliklerin %80'i alkollü içki alışkanlığına bira ile başlamışlardır.

Birada bulunan nitrozamin adlı madde kansere sebep olmaktadır. Bira yapımında kullanılan bira mayası, alkol üreten bir maya türü olduğundan alkolsüz bira olmaz.

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Cüneyt Özkürkçügil, böbrek hastalarının, biranın böbreklerdeki kumun veya taşın dışarı atılmasında rol oynadığı yolundaki yanlış inancını belirterek; “Bira içildikten sonra sıkça idrara çıkıldığı bir gerçek, ama bundan beklenen fayda elde edilmiyor. Hastalara tavsiye edilen bira, böbreklerdeki suyu emerek, kumların kalmasına neden olup, taş oluşmasını daha da kolaylaştırıyor” demiştir.

- Cinayetlerin % 5'i,
- Boşanmaların % 80'i,
- İrza tecâvüzlerin % 50'si,
- Trafik kazalarının % 70'i,
- Aile içi şiddetin % 70'i,
- Görevini terk edenlerin % 60'ı,

alkol yüzündendir.