

Sigaradan itibaren bütün içki ve uyuşturucuların en büyük zararı beyne ve merkezî sinir sistemine dönük olup,diğer bütün organlara da sayısız zararları söz konusudur.

**İçkinin kalbe zararları:** Alkol, kalp ve cilt damarlarını genişletir. Kalbin çalışma hızını artırır, kan dolaşım düzenini bozar, damarların sertleşmesine,tansiyonun artmasına,felç ve ânî ölümlere sebep olur.

**İçkinin karaciğere zararları:** Karaciğer hücrelerinde yağlanma meydana gelmesine, siroz hastalığına sebep olur, karaciğer büyür. Karaciğerin vazifesi dışarıdan gelecek zararlı maddeleri zararsız hale getirmektir.Karaciğer,içkiyi zararsız hale getirmek için çalışırken fazla yorulur,vazifesini tam yapamaz olur, bir çok zararlı maddenin vücuda girmesine ve çeşitli hastalıklara sebep olur.

**İçkinin böbreklere zararları:** Alkollü içkinin hangi çeşidi olursa olsun böbrekleri bozar, zamanla iş göremez hale getirir. İdrar bolluğu veren bira, böbrekleri temizlemez,bilâkis yorar.İçki,böbrek iltihaplarına, idrarda şeker ve cerahat gibi anormal cisimlerin meydana gelmesine yol açar.

**İçkinin mide ve barsaklara zararları:** İçki mide iç zarında yanma hissi meydana getirir, mideyi bozar, ağrı yapar, mide hastalıklarından olan gastrit ve ülsera sebep olur. Hazımsızlık, dolayısıyla iştahsızlığa sebep olur. Bağırsak ishallerine, iltihaplarına ve çalışma düzeninin bozulmasına sebep olur.Zararlı şişmanlığa meydan verir.

**İçkinin akla zararları:** İçki akıl ve hafızayı zaafa uğratar.Kıskançlıklar ve unutkanlık meydana getirir. İrade kuvvetini azaltır, ne yaptığını - ne söylediğini bilmez bir hale getirir.İçki beyni uyuşturur, yürümekte zorluk çekilir, kol ve bacak çekilmelerine, yüz ifadesinde bozukluklara sebebiyet verir.İnsan,irade ve dengesini kaybeder.

**İçkinin sinir sistemine zararları:** Sinirler alkole karşı hassastır,sinir hücreleri zedelenir. El titremeleri, tikler, felçlerden tutun, bütün ani ölümlere varıncaya kadar nice felaketlere sebebiyet verir. Heyecan, telaş, korku, sinir buhranları ve kıskançlık, çeşitli rûhî bozukluklar, içkinin meydana getirdiği normal hallerdendir.

Çalışma gücü azalır, böylece kazancı az olur. Devam eden israf ve sefahat memleketin fakirleşmesine sebebiyet verir.Sakat ve başkasının sırtından geçinen dilencilerin türemesine,ahlâkın ve manevi değerlerin yok olmasına sebep olur.Memlekette sefahat ve sefalet çoğalır, ahlâksızlık yayılır,kazalar, facialar ve çeşitli hastalıklar ortalığı kaplar. Ve bütün bunlar bir milletin ortadan kalkmasına,medeniyetlerin yok olmasına sebep olabilir. Tarih bunun misalleri ile doludur. Ahlâken çökmüş, çalışmayı terk edip, zevk ve sefâya dalan nice milletler ve medeniyetler bu halleri yüzünden gün gelmiş, tarihten silinip gitmişlerdir. Alkol, ülkede nizam ve asayîşi bozar. Çeşitli kavgalara, anlaşmazlıklara, cinayetlere sebep olur. İtimat ve emniyeti yok eder, bunun için karşılıklı yardım ve iş görmeyi önler

Yakın tarihlerde ABD'li bilim adamları,alkol bağımlılığının,beyinde hasara yol açarak gen mekanizmasını karıştırdığını belirlediler. Kronik alkol bağımlılığının,virüsün bilgisayarda bıraktığı tahribat gibi beyinde tahribata yol açtığını ortaya çıkaran bilim adamları,alkole yüklenen insanların beyinlerindeki kritik bölgelerde moleküler seviyede program değişikliği meydana geldiğini belirttiler.

Beynin üst tarafını oluşturan kabuk bölgesinde yapılan araştırma, alkolün, beynin sağlıklı düşünme ve karar verme konusunda en kritik bölgesini oluşturan bu kısımda, büyük hasar meydana getirdiğini ortaya çıkardı. Alkol bağımlılarında tolerans dengesinin azaldığına ve buna bir takım genlerin neden olduğuna işaret eden bilim adamları,50 bin genden herhangi birinin alkolün etkisiyle beyinde hasar meydana getirdiğini düşünüyor. Beyin dokularında 4 bin gen üzerinde araştırma yapan bilim adamları, alkolikler ve alkolik olmayanların beyin dokularından alınan genler arasında, 163 genin farklı olduğunu belirledi. Araştırmacılar, alkol bağımlılığının beyinde meydana getirdiği hasarın, bilgi taşıyan hücrelerin işlevini tam olarak yapmasını önlediğini de belirtiyorlar.

İskoçya'da doktorların yaptığı bir araştırmaya göre acil servislere gelen her dört hastadan biri alkol kullanmaktadır. Alkollü olarak rahatsızlanıp, acil servislere kaldırılan vak'alarından tespit edilenlerin en gencinin henüz 10 yaşında olması, bu problemin çocuk yaşlara kadar düştüğünü göstermesi bakımından ilgi çekicidir. Kendine zarar verme vak'alarının hemen hemen hepsinde, kollapsların ve fiilî saldırı hallerinin yarısında alkol kullanımı söz konusudur. Her ne kadar çalışma aşırı içki tüketiminin görüldüğü Highlands'da yapıldıysa da, sonuçların İngiltere çapında yapılan diğer araştırmalarla benzerlik gösterdiğini Raigmore Hastanesi Travma ve Acil Servis doktorları belirtmektedir.

Doktorlar,servislerinde 638 hastayı teste tâbî tuttular.Tükürük örneği veren 544 kişiden 122'sinin alkol aldığını buldular. Sarhoş olan 18 kişi teste girmeyi reddetti, 14 kişi de test uygulanamayacak kadar sarhoş çıktı. Çalışma sonuçlarına göre alkol kullananlardan %13'ü resmen alkol almamış muamelesi yapılan kanununun alkol sınırındaydı. %5'i de daha üstündeydi. Testte pozitif ( yani alkollü ) çıkanlardan yedisinin yaşları 10-17 arasındaydı.Fakat 41-60 yaşları arasında da bir yoğunlaşma vardı. Alkol problemi yaşayan erkeklerin sayısı kadınların iki katıydı.Ancak her iki cinste de benzer alkol konsantrasyonu mevcuttu. Bu, kadınların artık daha çok içtiğini ve erkeklere oranla daha az alkol alımında bile alkolle ilgili problemler yaşadığını göstermekteydi. Doktorlar, acil servislerinin alkol kullanımını tespit etmede ve müdahale servislerinin alkol ile ilgili problemleri azaltmada kullanılabileceğini belirtiyorlar ve şunlara dikkat çekiyorlar:

"Bu çalışma az ve orta düzeyde alkol kullananlar üzerinde de eşit derecede durulması gerektiğini gösteriyor. Çünkü bu insanların alkol kullanımı da hastalık ve yaralanma riski ile yakından ilişkili..."

Ayrıca doktorlar, genel hastanelerdeki alkolle ilgili problemler üzerine yoğunlaşan minimal müdahale servislerinin sağlık harcamalarını önemli ölçüde düşüreceğini de araştırmalarının sonuna eklemekteler. Demek ki "az alkol içilebilir,bir zararı yoktur" sözü safsatadan ibarettir, uydurmadır. Zaten kişilerin azda kalması,az içince alkole ara vermesinin pek mümkün olmaması bir yana, acil servislere, kendine zarar verme, kazalara maruz kalma, kollapslara ve fiilî saldırılara uğrama gibi problemlerle getirilen vak'alarda az alkol kullanımı da dahil olmak üzere,yoğun alkollü olma mevcuttur. Araştırmalar az alkol iddiasını yalanlamakta; alkolün damlasının dahi zararlı olduğunu ispatlamaktadır

- Alkol asla bir gıda değildir. İnsanlar için sadece zararı söz konusudur. Bu sebeple her türlü alkollü içkiden kaçınmalıdır.
- İçmeniz için yapılan ısrarları kesinlikle kabul etmeyiniz. Zîrâ, bir kadeh içki belki de alkol alışkanlığınızın sebebi olabilir.
- Bunu kullananlar başkalarına da içirmek ve sevdirmek isterler. Mecbur değilseniz bu insanlarla dost olmayın.Onlardan uzak durun.
- Alkol için söylenmiş güzel sözlere,aldatıcı reklamlara asla aldanmayın. Onun yerine sağlığınıza yararlı olan meyvalar ve şifalı sulara rağbet gösterin.
- Bazı asabi ve ruhi rahatsızlıklarınız varsa, alkol ve benzerlerini tavsiye edenlere aldanmayın. Bunların tedavisi için sağlık merkezlerine, uzman hekimlere ve psikologlara başvurun.Kendinize yararlı meşguliyetler bulun.
- Alkollü içkiler iştah açıcı değildir.Tam tersi zamanla mide rahatsızlıklarına, iştahsızlıklara ve sindirim bozukluğuna sebep olarak fayda yerine sadece zarar verirler.
- Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına faydalı olduğu yolundaki yaygın fakat tamamıyla yalan ve yanlış olan tavsiyelere de inanmayın. Bu konuda da uzman doktorların tavsiye ve tedavisine başvurunuz. En doğru yol budur.

Trafik kazalarında önemli payı olan bira,tertibindeki alkolün kana daha çabuk karışması sebebiyle kısa zamanda sarhoşluk verir. İnsanların birayı hafif görmesi nedeniyle,bira tüketiminde görülen hızlı artış, gerek alkolizmi,gerekse de narkotik bağımlılıklarını ve kaza-belaları da çok büyük oranda artırmış ve artırmaya da devam etmektedir. Aile içi şiddet-geçimsizliklerin,futbol anarşisinin baş sebebi biradır. Bira kesinlikle kanser yapıcıdır.Karışımında önemli miktarda Nitroz -Amin bulunan bira, korkunç bir kanserojendir. Nitekim ağrı dindirici olarak kullanılan "Pramidon" ilacı içinde fazla miktarda nitroz-amin bulunduğu için piyasadan kaldırılmıştır. Orta miktarda bira içen bir kimse,günde 70 pramidon hapi almış kadar nitroz-amin almaktadır.

Sevgili gençler, alkolsüz denilen bira reklamlarına aldanmayınız. Zîrâ,arpa ile şerbetçi otunun mayalanmasından (alkolize olmasından) oluşan biranın alkolsüz olması ilmen mümkün değildir. İçinde %2-%4 alkol ulunan fakat alkolsüz(!) olarak tezgahlanan biralar da alkollü içkidir. Bakınız:"İngiltere'de 18 yaşından küçükler için açılan alkolsüz(%2-%4 alkollü) birahanelere giden gençlerin hepsi 18 yaşına girerken alkollü birahanelerin ve meyhanelerin en sâdik müşterileri olduğu" İngiliz yetkililerince bildirilmiştir. Unutmayın!Alkol miktarı ne kadar az olursa olsun,bedenin organları alkolün tahribatından kurtulamaz. Çünkü alkol ve benzeri maddeler gram gram zehirdir. Bira, alkolizmin ve arkasındaki bütün kötülüklerin, uyuşturucu bağımlılığı dahil, itici gücü olduğu gibi, alkollü olduğu halde alkolsüz diye reklam edilen bira da tam bir yutturmaca ve aynı şekilde alkolizmin maskeli tuzağıdır.

Evet, bira, en şerli meyhanelerin, büfelerden başlayarak, köşe başı ve mahalle bakkallarına ve marketlere uzanan kanlı oltasıdır. Bira,özel biracılığın başladığı 1669-70'li yıllardan sonra,biracının akla gelmez oyunları,reklam ve rekabet yarışları sebebiyle ülkemizde alkolizmi ve alkol tüketimini %900'lere ve daha yükseklere ulaştıran alkollü içkidir. Biranın hafif görünümüne kesinlikle aldanmayınız,inanmayınız.Zîrâ ülkemizde ve dünyada alkolizm ve uyuşturucu salgınlarının baş sebebi biradır. Serbest bira satışları ve biracı oyunlarıdır.