

# GƏNC NƏSİL FİZİKİ CƏHƏTDƏN SAĞLAM TƏRBIYƏ EDİLMƏLİDİR

Gələcək nəslin fiziki cəhətdən sağlam və pis vərdişlərdən – siqaret çəkməkdən, alkoqol, narkotik maddələr qəbul etməkdən və s. uzaq olması ruhunda tərbiyə edilməsi dövlətin gənclər siyasətinin ən prioritet məsələlərindəndir. Gənclər, təhsil, idman və s. haqqında qəbul edilmiş qanunlar, Dövlət Proqramları buna bariz nümunədir. Dövlətin müvafiq qurumları, yerli və mərkəzi icra hakimiyyətləri bu istiqamətdə əlbir və səmərəli fəaliyyət göstərir.

Gənclər siyasətinin uğurla həyata keçirilməsinin dəstəklənməsində dövlət başçısı cənab İlham Əliyevin xidmətləri əvəzsizdir. Dövlət başçısı bu il oktyabrın 29-da Bakıda Gənclər siyasəti üzrə birinci global forumun rəsmi açılış mərasimində nitq söyləyərkən bu məsələlər üzərində bir daha ətraflı dayanıb. Cənab Prezident qeyd edib ki, hökumətimiz üçün prioritet cəhətdən biri də idmandır. Burada bizim yaxşı nailiyyətlərimiz var, idman cəmiyyətimizin həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Fiziki sağlamlıq gənclərə bütün həyatları boyu yardımçı olur, onları pis vərdişlərdən qəndirir.

Dövlətin ardıcıl səyləri və həyata keçirilən tədbirləri cəmiyyətimizdə, şübhəsiz, öz bəhrələrini verməkdədir. Lakin bu səylərin dönməz xarakter alması, ardıcıl bəhrə verməsi üçün orta və ali məktəblərdə, gənclər təşkilatlarında, ailələrdə, mətbuatda, televiziya-da, bütövlüklə cəmiyyətdə təbliğat davam etdirilməlidir. Bizim bugünkü məqaləmizdə də məqsəd budur – gənc nəsle alkoqolun, siqaretin, insan sağlamlığı, bütövlüklə cəmiyyət üçün onların təhlükəli olduğunu izah etmək və gələcək nəsli bu pis vərdişlərdən uzaq durmağa çağırmaqdır.

Məlumdur ki, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən epidemiya kimi qəbul edilmiş tütün məmulatlarından istifadə bütün dünyada əsas ölüm səbəblərindəndir. Müasir dövrdə hər on ölümdən biri tütün məmulatlarının istifadə edilməsi nəticəsində baş verir (hər il üçün təxminən 5 milyon ölüm). Əgər siqaret çəkmək tendensiyası belə davam edərsə, onda 2020-ci ildə tütün zəhərindən ölənlərin sayı 10 milyon nəfərə çata bilər. Ona görə də Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı bu sahədə geniş maarifləndirmə işi aparır.

Azərbaycan Respublikasında da tütünlə bağlı bir neçə qanun və normativ akt qəbul edilmişdir. Məsələn, “Tütün və tütünün məmulatı haqqında” Qanun 8 iyun 2001-ci ildə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Heydər Əliyev tərəfindən imzalanmış və 1 yanvar 2002-ci ildən qüvvəyə minmişdir. Bundan sonra “Tütüne qarşı mübarizə haqqında” Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Çərçivə Konvensiyasına qoşulmaq barəsində Azərbaycan Respublikasının Qanunu Milli Məclisdə qərara alınmışdır. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev 20 sentyabr 2005-ci il tarixdə “Tütüne qarşı mübarizə haqqında” ÜST-nin Çərçivə Konvensiyasına qoşulmaq barədə Qanun imzalamışdır. Qanunun 21-ci maddəsində deyilir ki, tədris, tərbiyə, səhiyyə, sağlamlıq və mədəniyyət obyektlərində habelə idman yarışları və başqa kütləvi tədbirlərin keçirildiyi zallarda papiros çəkmək qəti qadağandır.

Deməli, tütünlə mübarizə haqqında ölkəmizdə hüquqi baza var, həmçinin onun qəzetlərdə, televiziya reklamları qanunla qadağandır. Amma geniş maarifləndirmə işlərinə həmişə ehtiyac var. Vaxtilə ABŞ-da papiros çəkməyin zərərini müəyyən etmək üçün tibb alimlərindən ibarət böyük komissiya yaradılmışdı. Obyektivliyi təmin etmək və nəticələrin ədalətli olması üçün komissiyanın tərkibində papiros çəkənləri və çəkməyənləri bərabər sayda təyin etmişdilər. Komissiya işini başa çatdıranda isə papiros çəkən komissiya üzvləri onun ağır fəsadlarını dərk edərək, bundan nəticə çıxararaq, artıq bu zərərli vərdişi tərgitmişdilər.

Uzun müddət siqaret çəkən şəxslərin siması hamıya məlumdur: sarı, quru, qırıxmış sifət, xırıltılı səs, daimi öskürək, fiziki gərginlik zamanı tənəffüslük, bəzən ürəkdə və ya baldırda ağrı. Öz minimal rahatlıq halını mühafizə etmək üçün siqaretləri bir-birinin ardınca “udur”, acı, pis iy onun canına hopub. Amma buna bayxınmayaq, papiros çəkmək gənclər üçün xüsusilə, aşkar təsir göstərmir, amma həqiqi taun qurbanları ilə tütün taunu qurbanları müqayisə edilsə, sonuncuların sayı daha çoxdur.

Çətin ki, papiros çəkənlərdən, heç olmasa, bircə nəfəri bunun təkcə onun deyil, ətrafdakı şəxslərin də sağlamlığına zərər vurduğunu dərk etməmiş olsun. Buna baxmayaraq, papiros çəkməyə başlayan və ya bu zərərli vərdişi tərk etməyə özündə qüvvə tapmayan şəxslərin gələcəkdə onun nəyi gözlədiyini aydın təsəvvür etmək üçün zərərli vərdişlər haqqında təkrar-təkrar söyləməyə ehtiyac var. Ürək-damar xəstəlikləri hazırda ölümün səbəbləri arasında, demək olar ki, birinci yeri tutur. Ölkəmizdə, həmçinin inkişaf etmiş dövlətlərdə isə hər iki ölümdən birinin səbəbi ürək-damar xəstəliyidir. Bütün hallarda bu göstərici dünyada 36, Rusiyada 56, Azərbaycanda isə 39 faiz təşkil edir.

Ürək-damar xəstəliklərinin inkişafına müxtəlif amillər səbəb olur. Hə-

**Gənc nəslin idman fəaliyyətinə qoşulması və həvəsləndirilməsi məqsədini daşıyan Dövlət proqramları nəinki ölkəmizin beynəlxalq yarışlarda nüfuzu, o cümlədən gənclərə uğurlu yolun göstərilməsi baxımından vacibdir. Eyni zamanda, fiziki sağlamlıq gənclərə bütün həyatları boyu yardımçı olur. Bunun sayəsində gənclər pis vərdişlərdən, alkoqoldan, siqaret çəkməkdən və narkotik maddələrdən uzaq olurlar.**

**İlham ƏLİYEV,**

**Azərbaycan Respublikasının Prezidenti**

dən çox yemək, az hərəkətli həyat, emosional gərginlik, həddən artıq yorulma, spirtli içkilərə aludə olmaq və s. bu səbəblərdəndir. Ürək-damar xəstəliklərinin stenokardiya tutmaları, miokard infarktı, beyinə qansızma və digər qorxulu, çox vaxt ölümcül ağırlaşmaların baş verməsi təhlükəsini artıran belə risk amillərinə isə, ilk növbədə, papiros çəkməyi aid etmək olar. Müxtəlif heyvanlar (pişiklər, itlər, dovşanlar və s.) üzərində çoxlu eksperimentlər, eləcə də insanlar üzərində müşahidələr vasitəsilə müəyyən edilib ki, tütün tütüsünün əsas tərkib hissəsi olan nikotinin təsirindən arterial təzyiq əvvəlcə qısa müddət ərzində azalır, sonra isə kəskin artır.

Nikotin qanın laxtalanma sisteminə trombların əmələ gəlməsinə və tac damarların tıxanmasına şərait yaranan dəyişikliklər törədir. O, beyin damarlarını genəldən, lakin bu, tezliklə onların daralması ilə əvəz olunur. Yeni beyinin qanla təmin olunması pisləşir. Nikotinin təsirindən aşağı ətraf damarlarının əvvəlcə spazmi, sonra isə həm də tıxanması – obliterasiya edən endoartrit əsasını təşkil edir ki, bu da bəzən barmaqların, ayağın, hətta bütün aşağı ətrafın amputasiyasını tələb edən ağır, əzablı xəstəlikdir. Nikotinin ürək-damar sistemində təsirinin daha bir nəticəsi qanda xolesterinin və lipoproteinlərin miqdarının artmasıdır.

Tütün tütüsündə nikotinsiz yanacaq, bir sıra digər zərərli maddələr də var ki, onların arasında dəm qazı xüsusi yer tutur. Qandakı hemoqlobində davamlı birləşmə (karboksihemoqlobin) əmələ gətirərək, dəm qazı hemoqlobini sıradan çıxarır. Nəticədə toxumalar, o cümlədən ürək əzələsi və beyin oksigeni kifayət qədər almır. Qan tədricən karboksihemoqlobindən azad olur, lakin çəkilən hər bir siqaret qanda onun konsentrasiyasını bərpa edir, bu konsentrasiya bəzən 10-15 faizə çatır.

ÜST-nin məlumatına görə, stenokardiya tutmaları papiros çəkməyənlərə nisbətən çəkənlərdə iki dəfə çox qeyd olunur. Miokard infarktı ilə isə papiros çəkənlər 12 dəfə çox xəstələnir. Qəfil ölüme səbəb olan işemiyə xəstəliyi tutmalarının tezliyi papiros çəkməyənlərə nisbətən papiros çəkənlərdə 4 dəfə çoxdur. Papiros çəkməkdə davam edənlərə nisbətən bundan imtina edənlərdə ürəyin işemik xəstəliyindən ölüm faizi azalır. Amerika tədqiqatçıları təxminən 200 min nəfər üzərində çoxillik müşahidələrə əsasən müəyyən etmişlər ki, 50-64 yaşda həmin xəstəlik zamanı ölüm, papiros çəkməyənlərə nisbətən papiros çəkənlərdə 95 faiz, həddən çox çəkənlərdə isə 113 faiz artıqdır. Yaponiyada tədqiqatçılar 8 il ərzində 265 min nəfər üzərində müşahidələrə əsasən müəyyən etmişlər ki, papiros çəkənlərdə, xüsusən gündə bir qutudan çox siqaret çəkənlərdə beyin-damar xəstəlikləri, insult daha tez-tez baş verir.

Zərərli vərdişlərdən danışarkən digər bir məhvedici faktdan – spirtli içkilər qəbul etməkdən, daha doğrusu, ona aludə olmaqdan geniş söhbət açmaq, maarifləndirici tədbirlər görmək lazımdır. Təəssüf ki, bu iki zərərli vərdişi, yeni siqaret çəkmək və spirtli içkiyə aludə olmaq çox vaxt bir yerdə, eyni adamlarda baş verir. Belə ki, spirtli içki içməyən əhali arasında papiros çəkənlər 40 faiz təşkil edir. Alkoqol aludəçilərinin isə 98 faizi siqaret çəkənlərdir.

Alkoqolizm bəd xassəli işlərə yaşıl işiq yandırır. Alkoqol yaxşı həlledici olmaqla kanserogen maddələrin qana sorulmasına kömək edir. Alkoqola aludə olanlarda, xüsusən gənc yaşlarda ağız boşluğunun xərçəngi 10 dəfə yüksək olur. Alimlərə, ziyalılara, həkimlərə məlumdur ki, insanlar spirtli içkiləri hələ qədim dövrlərdən qəbul edirdilər. Amma bəzilərini belə düşünürdü ki, qədim dövrlərdə, eləcə də orta əsrlərdə maddi nemətlər insanlar arasında bərabər bölünmürdü, həyat səviyyəsi, xoşbəxtlik axtarışı bəzilərinə içkiyə aludə etmişdir.

Amma belə olmadı. Həyat səviyyəsinin yüksəkliyi, maddi nemətlərin bol olduğu indiki dövrdə spirtli içkiyə maraqlı nəinki azalmamış, hətta artmışdır. İnsanlar bilməlidirlər ki, spirt, alkoqol insan orqanizmi üçün yad olan maddədir. O, qan dövranı, yaxud beyinin normal işi üçün tənəffüs və həzm, həyat fəaliyyətinin digər mürəkkəb prosesləri üçün lazım deyil. Əksinə, orqanizmin bircə funksiyası, həyat fəaliyyətinin bircə prosesi yoxdur ki, alkoqol qəbulu nəticəsində pozulmasın.

Alkoqolizm – ağır xəstəlikdir. Alkoqolun sağlamlığa dağıdıcı təsiri xəstəliyin ilk əlamətlərinin meydana gəlməsindən əvvəl başlayır. Mədənin, ciyərin, selikli qişa hüceyrələrinin, hətta əsəb hüceyrələrinin zədələnməsi, qan damarları divarlarının möhkəmlənməsi və qan təzyiqinin ardıcıl yüksəlməsi əhvalın pozulmasını uzun müddət bü-

ruzə vermir. Lakin elə an gəlir ki, mədədə ürək bulanması, ürəkdə ağrılar baş verir. Yaddaş zəifləyir. Həkimə müraciət etməkdən başqa çıxış yolu qalmır.

Bəs bu zərərli vərdişlə necə mübarizə etməli? Bunun birinci yolu evdə sərxoşluqla barışmazlıq mühiti yaratmaqdır. Uşaqları belə mühitdən, sərxoş səslərdən, söyüşlərdən qorumaq, uzaq tutmaq lazımdır. Onlar üçün elə maraqlı məşğuliyyət tapmaq lazımdır ki, həmişə məşğul olsunlar. Məktəb uşaqları elə yükləyir ki, bəzən onların istirahətinə vaxt qalmır. Amma belə olmamalıdır. Məktəb və valideynlər uşaqların asudə vaxtlarının düzgün təşkili qayğısına qalmalıdır. Məktəblilər küçədə, ictimai yerlərdə qrup-qrup toplaşır, məşğulluqdan, nəzarətdən kənar qalırsa, onlar təsir altına düşərək, zərərli vərdişlərə aludə ola bilərlər.

Yeniyyət və gənc nəslin digər bir bəlası narkomaniyadır. Əslində bu, indiki bütün bəşəriyyətin probleminə çevrilmişdir. BMT məlumatlarına görə, hazırda dünyada 200 milyon nəfərdən çox narkomaniyaya qurşanmış insan vardır. Ancaq planetin heç də hər yerində bu “ağ ölüm”ə qarşı münasibət eyni deyil. Məsələn, müsəlman ölkəsi olmasına rəğmən, Əfqanıstanda narkotik maddələrin yetişdirilməsi geniş yayılıb. Dünyanın başqa bir nöqtəsində Palermoda narkotik maddələrin satışı, ticarəti, bu məşğulluq açıq-aşkarıdır. Hətta ailələrdə belə, yeniyyətləri narkotika satışı ilə məşğul olmağa həvəsləndirirlər.

Tütündən və spirtli içkilərdən fərqli olaraq, narkomaniya əksər ölkələrdə qanunla qadağan olunub. Çünki bu ağır bəlayə tutulanlar ondan çətin qurtarırlar. Narkotik maddələr insanların ağılı başından alır, fikrini, düşüncə tərzini belə dəyişir. İnsan öz sağlamlığını itirir, cəmiyyətdə təhlükəli bir cinayətçərə çevrilir. Vena daxilinə narkotik qəbul edilməsi, immun çatışmazlığı viruslarının orqanizmə keçməsinə, hepatit B1, C1 və D kimi ağır xəstəliklərə səbəb olur. Nəticədə həmin şəxs SPID-ə yoluxur. Ümumiyyətlə, narkomaniyaya qurşanmış insanların bundan sonra yaşamaq şansları 5-7 ildən artıq olmur.

Narkotik maddələr qəbuluna başlayan uşaqların özünü müalicə etmək fikrinə düşməsi mənasızdır, çünki bu yolla sağalmaq mümkün deyil. Müalicə həkiminə müraciət etmək lazımdır. Azərbaycan hökuməti, xüsusilə bizim milli təhlükəsizlik orqanları narkotik maddələrin istehsalı, daşınması və satışına qarşı ciddi mübarizə aparır. Lakin bu işin səmərə verməsi üçün cəmiyyət özü, bütövlükdə narkomaniyaya qarşı ayıq-sayıq olmalıdır.

Hökumətimiz gənc nəslin zərərli vərdişlərdən uzaq olması və sağlam böyüməsi üçün bütün lazımı tədbirləri görür ki, bunun da biri idmanı inkişaf etdirmək və onun kütləvililiyinə nail olmaqdır.

Azərbaycan Respublikası Prezidenti cənab İlham Əliyev Bakıda Gənclər siyasəti üzrə birinci global forumun rəsmi açılışında qeyd edib ki, hökumətimiz üçün prioritetlərdən biri də idmandır. Bizim burada da yaxşı nailiyyətlərimiz var. İdmançılarımız Azərbaycanı beynəlxalq yarışlarda, dünya və Avropa çempionatlarında, eləcə də Olimpiya Oyunlarında layiqincə təmsil edirlər.

Dövlət başçısının idmana olan qayğısı ardıcılıdır. Buna “Qarabağ” futbol klubunun üzvlərini qəbul edərkən də bir daha şahid olduq. Cənab Prezident üzünü idmançılara tutaraq dedi: **“Mən sizi ürəkdən salamlayıram. “Qarabağ” futbol klubu ölkəmizi beynəlxalq yarışlarda ləyaqətlə təmsil edir. Neçə ildir ki, siz azarkeşləri sevindirirsiniz və Azərbaycan bayrağını uca tutursunuz. Bildiyiniz kimi, futbol inkişafı Azərbaycanın milli siyasətidir”**.

Görüşdən sonra dövlət başçısının “Qarabağ” futbol klubunun Avroliqada uğurlu iştirakı haqqında” 17 dekabr 2014-cü il tarixli Sərəncamı da idmana olan dövlət qayğısının ardıcıl davam etməsinə bariz nümunədir. Həmin sərəncama əsasən Azərbaycan Respublikası Prezidentinin ehtiyat fondundan “Qarabağ” futbol klubuna 1 (bir) milyon manat pul ayrılmışdır.

Azərbaycan hökuməti, onun müvafiq qurumları gənc nəslin fiziki cəhətdən sağlam və pis vərdişlərdən uzaq tərbiyə edilməsini diqqət mərkəzində saxlayır, bunun üçün bütün lazımı tədbirləri görür. Biz ziyalılardan – alimlərin, həkimlərin, müəllimlərin borcu isə bu sahədəki maarifləndirmə işlərini ardıcıl aparmaqdır.

**Maqsum QASIMOV,**  
Azərbaycan Tibb Universitetinin qidalanma və kommunal gigiyena kafedrasının professoru, tibb elmləri doktoru.