

Uşaqların yeni oyuncağı - SİQARET

Tütündən istifadə hazırda global miqyasda qarşısı alınmayan ölümün yeganə ən böyük səbəbidir. İstər yetkinlik yaşına çatmış şəxslər, istərsə də uşaqlar bu bəlaya düşər olurlar. SİA dünyada və Azərbaycanda aktual olan bu problem ilə bağlı araşdırma aparıb.



Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatlarına görə, hər il dünyada təxminən 5 milyondan artıq insan tütün çəkməkdən, 600 min insan isə tütün çəkənlərin tütüsünün təsirindən həyatını itirir. Passiv siqaret istifadəsi, yeni siqaret tütüsünə məruz qalma dünyada ildə 1,2 milyon nəfərin ölüm səbəbidir. Hər il 8 milyon insan siqaret istifadəsi ilə bağlı səbəblərdən vəfat edir. Uşaq ölümlərinin 28 faizinin də siqaret tütüsünə məruz qalmaqla bağlı olduğu bildirilir. Tədqiqatlarla müəyyənləşdirilib ki, siqaret tütüsündə 4000-dək kimyəvi maddə var. Onların 250-si zərərli maddə, 50-si isə konserogen (xərçəng törədən) maddələrdir.

İnfarkt səbəblərindən biri olan siqaret...

Siqaretin səbəb olduğu xəstəliklər yalnız xərçənglə kifayətlənmir. Ağlımıza gəlməyən xəstəliklərin də siqaretlə əlaqəsi var. Bütün dünya üçün təhlükəyə çevrilən siqaret ürək-damar sistemini mənfəi təsir edir. Damar keçiriciliyini zəiflədir, kapilyar damarlarda qanın axmasını pozur, yeni hipoksiya əmələ gətirir. Siqaretin törətdiyi qorxulu xəstəliklərdən biri də infarktdır. Tütün məhsullarından istifadə edən şəxslərin ürəyində qan dövrəni azalır və ürəyin fəaliyyəti zəifləməyə başlayır. Nikotin qan təzyiqinə səbəb olur, nəticədə insan infarkt keçirir.

Siqaret çəkməklə özlərini sübut etməyə çalışırlar



Dünyada və Azərbaycanda tütünün insan orqanizminə ziyanları haqqında nə qədər çox təbliğat aparılsa da, təəssüflər olsun ki, ondan istifadə edənlərin sayı getdikcə artmaqdadır. Siqaretdən istifadə edənlər arasında azyaşlıların olması isə daha da təəssüf doğurur. Azərbaycanda keçirilmiş tədqiqatlar göstərir ki, 13-15 yaşlı məktəblilərin 10 faizi nə vaxtsa siqaretin dadına baxıb, 7 faizi hələ də siqaret çəkir. Siqaret çəkənlərin üçdəbiri bunu 10 yaşadək edib. Azyaşlılara siqaretin satılması

qadağan olsa da, ölkəmizdə siqaret çəkən uşaqların sayı az deyil. Gizli və ya aşkar şəkildə fərqi yoxdur, onların sayı kifayət qədərdir. Bəs uşaqlar, ümumiyyətlə, insanlar niyə siqaret çəkməyə başlayır? Siqaret çəkənlərin böyük hissəsi isə problemlərini bu verdişlə bir neçə dəqiqəlik unudduqlarını deyir. Amma uşaq və yeniyetmə siqaret çəkməyə başlayırsa, bu, ailə ilə bağlı ciddi narahatlıqdır. O ailədə mütləq ya bir stress, gərginlik, sözsöhbət mütemadi davam edir. Bu da uşaqlarda pis verdişlərə yönəlmə riskini artırır. Eyni zamanda, azyaşlılar siqaret çəkməklə sanki özlərini müstəqil insan kimi göstərmək, böyükdüklərini sübut etmək istəyirlər. Bəs, bu kimi halların qarşısı niyə alınmır? Cəmiyyətdə hansı çatışmazlıqlar tütün məmulatlarından istifadə edən azyaşlıların sayının artmasına gətirib çıxarı?



Məsələ ilə bağlı **tənqidçi sosioloq Aydın Xan Əbilov** öz fikirlərini bildirib: "Son illər xəstəxanalarda müalicə alanların əksəriyyətinin uşaqlar, yeniyetmələr və gənclər olması bir daha bizi zərərli verdişlərə düşərmiş vətəndaşlarımızla bağlı analiz aparmağa, monitorinqlər həyata keçirməyə vadar edir. Zərərli verdişlər dedikdə keçmişdə, sadəcə, spirtli içkilər, tütün məhsullarından istifadə, uyuşdurucu maddələrə qurşanmaq kimi insan sağlamlığına mənfəi təsir edən hərəkətlər nəzərdə tutulurdu. Lakin indi bu verdişlərin sayı daha da çoxalıb. Tütün məhsulları, siqaretlər, xüsusilə də, hazırda dəbdə olan elektron siqaretlər, qəlyan, enerji içkiləri və yüngül dərəcədə narkotikdən istifadə edən uşaqların sayı günü-gündən artmaqdadır. İlk növbədə, siqaretdən istifadə edən yeniyetmə və azyaşlılar özlərini cəmiyyətə sübut etmək istəyir-

lər. Eyni zamanda, onlar bu zərərli məhsulları istehsal edən yerli və transmilli şirkətlərin qurbanına çevrirlər. Sosial şəbəkələrdə də görürük ki, bir əlində siqaret, digərində enerji içkisi varkən şəkil paylaşanların əksəriyyəti yeniyetmələrdir, hansı ki, onlar "vəzənlilik" özünə nümunə götürüblər. Həmin yeniyetmə və uşaqlarla həm ailə, həm məktəb və al təhsil müəssisələri, həm uşaq mərkəzləri, həm bələdiyyə, həm də mühit ciddi mübarizə aparmalıdır. Yalnız ictimai maarifləndirmə, qadağalar, cərimə və həbslərlə bunun qarşısını almaq mümkün deyil. Bunun üçün artıq ciddi addımlar atmaq lazımdır".

Bu mübarizə yolunda hansı addımların atılmasının vacib olduğu ilə bağlı isə tənqidçi xatırladı ki, vaxtilə əxlaq və ya mədəniyyət polisinin yaradılması təklif edilib: "Onlar qanunu pozan şəxslərə qarşı amansız tədbirlər görməlidir. Tutaq ki, özü və ya ailəsi üçün azyaşlı uşağa siqaret satan market, köşk və xırda dükanlar birinci dəfə cərimələnəli, növbəti dəfə inzibati və cinayət məsuliyyətinə cəlb edilməli, üçüncü dəfə isə biznes lisenziyasından məhrum edilməli və ticarət müəssisəsi qapadılmalıdır. Məktəblər, bağçalar və mədəniyyət ocaqlarının yanında fəaliyyət göstərən ticarət ocaqları və hətta mağazalarda belə siqaret, elektron tütün məhsulları, qəlyanın satışı qəti qadağan edilməlidir. Bundan əlavə, saat 22:00-dan sonra həm böyüklərə, həm də uşaqlara alkoqollu və enerji içkiləri, tütün məhsulları satmaq, onlardan istifadə etmək qadağan edilməlidir. Əgər bu mübarizə tədbirləri görülməyə, biz yaxın gələcəkdə yeniyetmə, azyaşlı və gənclərdən ibarət xəstə, əlil, sağlamlığında ciddi problemlər olan böyük bir ordu ilə qarşılaşacağıq. Ona görə də ölkə olaraq uşaqların, gənclərin sağlamlığı üçün çalışmalıyıq".



"Gənclərin Anti-Narkomaniya" İctimai Birliyinin sədr müavini Büllür

Məmmədova da azyaşlıların tütündən istifadəsinə qarşı mübarizə yollarından danışdı: "Azərbaycan Respublikası "Tütün və tütün məmulatları haqqında" Qanuna əsasən, 18 yaşından aşağı olan uşaqlara siqaretin satışı qəti qadağandır. Amma biz vətəndaş olaraq qanunlarımızı pozuruq. Hətta biz 9-10 yaşlı uşaqların siqaret aldığından canlı şahidləriyik. Bunun üçün mütləq şəkildə tütün satılan yerlərdə monitorinqlər keçirilməli, reydlər aparılmalı, cəza tədbirləri gücləndirilməlidir. Nəinki tütün satanlar, hətta istifadə edən azyaşlıların valideynləri də cəzalandırılsa, bu hallara qarşı qalib gələ bilərik. Tütünlə bağlı mövcud olan cəzaların da məbləği artmalıdır. Son zamanlarda tütünün qiymətinin artdığını müşahidə edirik. Amma bu, istifadəçilərin sayının azalmasına səbəb olmayıb. Əksinə, siqaret alanların sayı artmaqda davam edir. Bu vaxta qədər maarifləndirmə işləri



məhsulların yetkinlik yaşına çatmayanlara satışına görə 100 manat cərimə nəzərdə tutulub. Tütün məhsulları satan şəxslər istifadəçinin azyaşlı olub-olmadığından əmin olmaq üçün müştəridən şəxsiyyəti təsdiq edən sənəd tələb etməlidir. Əgər müştəri 18 yaşına çatmayıbsa, satıcı dərhal satışı dayandırmalıdır. Çünki bu məsələdə satıcı məsuliyyət daşıyır. Qanuna görə, ticarət obyektlərində 18 yaşına çatmayan şəxslərə tütün və tütün məmulatlarının satışını həyata keçirməməsi ilə bağlı elan xarakterli yazılar qeyd olunmalıdır".

Siqaretdən necə qurtarmalı?

Doğrudur, siqaretin zərərindən, bu pis verdişə qurşanmaq üçün atıla biləcək addımlardan çox danışırıq. Lakin siqaret çəkən şəxsin onu necə tərgidəcəyi barədə danışanlar azdır. Siqaret çəkmək üçün müxtəlif bəhanələr gətirən şəxslər bu aludəçilikdən necə qurtula bilərlər?

Siqaretlə mübarizədə təbii müalicə ilk dəfə qədim Çində yaranıb. Bu müalicədə heç bir qatqıdan, dərmandan, iynədən, kimyəvi maddələrdən istifadə olunmur. Bioloji aktiv nöqtələrə təsir etməklə nəticə əldə edilir.

Nevropatoloqlar bildirir ki, bioloji aktiv nöqtələr də ən təbii müalicə növü sayılır. Bioloji nöqtələrin baş beyinlə birbaşa əlaqəsi bir çox nevroloji xəstəliklərin müalicəsinə yol açır. Bu terapiya tez bir zamanda baş ağrıları və başqa ağrıları aradan qaldırır. Onların köməyi ilə beyin qabığı sahəsi aktivləşdirilir. Hansı ki orada neiromediatrlar ifraz olunur, bunlar da dopomin, serotonin kimi maddələrdir.

Bu maddələr də sinir sisteminin siqnallarının ötürülməsində böyük rol oynayır. Bu nöqtələrə stimulyasiya etməklə siqnalların sinir hüceyrələrinə ötürülməsi yaxşılaşdırılır. Stimulyasiya siqnal keçiriciliyini yaxşılaşdırır, bununla da müsbət nəticələr əldə edilir. Palezlər, ifliclər aradan qaldırılır. Bundan başqa neyrometiratorlar psixi emosional vəziyyətdə də çox müsbət təsir göstərir. Buna görə də həyata keçirilən terapiya bir çox xəstəliklərin, o cümlədən, nevroloji xəstəliklərin müalicəsində tətbiq olunur. Depressiya, nevroz, yuxusuzluq, qorxu, həyəcan, özünə qapanma, hətta yuxunun yaxşılaşdırılmasında da müsbət təsir göstərir. Bu, ürək-damar, hərəkət-dayaq aparatı xəstəlikləri, əzələ, oynaq ağrılarında da effektiv üsuldür.

Ləman Sərraf