

Siqaretlə bilə-bilə ölümə...

Siqaret çəkməyin zərərləri haqqında illərdir ki, bütün mətbuat orqanları, səhiyyə bar-bar bağırsa da, lakin söz dinləyən yoxdur. Görünür bu, elə bir alışqanlıqdır ki, ona nə ictimai qınaq təsir edir, nə maarifləndirmə kar salır, nə ağsaqqal sözü keçir, nə də həkim məsləhəti. Nəticə isə bu olur ki, dünyada hər il milyonlarla insan siqaret zəhərinin qurbanı olur. Hesablamalara görə, tütünün törətdiyi xəstəliklər nəticəsində hazırda dünyada hər il 8 milyondan artıq insan ölür. Onların 1 milyonu ətrafa yayılan tütün tüstüsü ilə nəfəs alan passiv tütün çəkənlərdir.

1 milyard ölüm gözlənilir

XX əsrdə tütün epidemiyası bütün dünyada 100 milyon insanın həyatına son qoyduğu halda, XXI əsrdə tütündən 1 mily-

Göründüyü kimi, son iki ilin statistik hesabatında rəqəmlər bir qədər artıb-azalsa da, lakin elə bir fərqli rəqəm müşahidə olunmur. Buradan da o qənaətə gəlmək olur ki,



Eləcə də məktəbdə yeniyetmə oğlan və qızlarla məktəb psixoloqları iş aparmalıdır. Oğlanlara siqaretlə bağlı dost təkliflərinin yersiz olduğunu başa salmalıdır. Qızlara siqaretin modanı tamamlayacaq vasitə olmadığını anlatmalıdır. Çünki onlar həyatın astanasındadır. Nəyi neçə edəcəklərini anlamırlar. Bu yaş dövründə qorunan uşaq gələcəyə tütünsüz bir həyatla gedir. Tütünsüz həyat isə sağlam ailə, sağlam övladlar, gözəl gələcək deməkdir. Yox, əgər uşaqlarımızla vaxtında məşğul olmasaq, onlara vaxt ayırmasaq, qarşıda onları tütülü bir həyat gözləyəcək. Bu isə gələcəyin qeyri-sağlam övladları, özlərinin isə hər an ölümü deməkdir. Ümumilikdə isə gələcək üçün xəstə ailənin təməlidir.

Siqaret çəkən qadının dünyaya gətirdiyi uşaq cinayətə meylli olur

Kişilərin siqaret çəkməsi nə qədər təhlükəlidir, qadınların ondan istifadəsi qat-qat təhlükəlidir. Çünki qadın gələcəyin anasıdır. O, dünyaya uşaq gətirəcək. Ana nəsil artırandır. Gələcək nəsillərin sağlamlığına birbaşa cavabdeh şəxsdir. Bəs belə isə, ana olacaq qadın əgər siqaret çəkir, onun sağlam övlad həyata gətirməsi mümkündürmü?

Mütəxəssis həkimlər vurğulayır ki, 10 il ərzində siqaret çəkən qadınların tibbi müayinələrinin nəticələrinə əsasən, onların siqaret çəkməyən qadınlara nisbətən 25 dəfə artıq ağciyər xərçəngi xəstəliyinə tutulması aşkarlanıb.

ABŞ-da 30-55 yaş arası 100 000 qadının iştirak etdiyi böyük tədqiqatın nəticələrinə əsasən, gün ərzində 1-14 arası nadirən siqaret çəkən qadınlarda ani ürək dayanması ilə əlaqədar erkən ölüm riski kifayət qədər yüksəkdir. Maraqlıdır ki, həm də qadınlar kişilərlə müqayisədə siqareti atmaq üçün daha çox çətinlik çəkirlər.

Araşdırma apararkən belə bir maraqlı faktla da rastlaşdım: Harvardda aparılan tədqiqat nəticəsində bəlli olub ki, hamiləlik dövründə siqaret çəkən qadınların dünyaya gətirdikləri övladları cinayətə qarşı daha çox meylli olur. Təb ki fakt siqaretin tərkibini, onun nələrə qadir olduğunu göstərmirmi? Baxın ki, siqaretin qanda yaratdığı zəhərlənmə dölə necə təsir edirsə, onun gələcək həyatında cinayətə meyllilik yaranır. Həqiqətən çox maraqlı nüansıdır. Siqaret çəkənlərin bəlkə də hansına sual versən ki, övladının gələcəkdə cinayətə meylli olacağını bilirsənmi, adama gülirlər. Lakin elm bunu sübut edir və bu, qaçılmazdır.

Dövlət Statistika Komitəsinin hesabatın-

da ölkəmizdə qadınların siqaret çəkməsi ilə bağlı məlumat göstərilməyə də, hamımıza məlumdur ki, siqaret çəkən qadın və qızlarımızın sayı heç də az deyil.

Qadın gözəllik mücəssəməsidir. Bütün varlığı, vücudu ilə gözəllik saçır. Bəs barmaqlar arasında tutulan, dodaqlar arasına qoyulan siqaret, ağızdan çıxan tüstü, üst-başdan ətir əvəzinə gələn qoxu bu gözəlliyə xələl gətirmirmi?

Siqaret çəkənlərin tüstüsündə boğulanlar

Çox təəssüf ki, siqaret çəkməyənlər çəkənlərin qurbanı olurlar. Onların tüstüsündə boğulub zəhərlənirlər. Belə ki, Azərbaycanda siqaret çəkməyənlərin 29% evdə, 41% isə qapalı ictimai yerlərdə tütünün təsirinə məruz qalır.

Böyükklər arasında passiv tütüncəkmə göstəriciləri son illər azalmasına baxmayaraq, hələ də yüksək olaraq qalır. Araşdırmalara görə kişilərin 28% iş yerlərində, qadınların 23% evdə tütün tüstüsünün təsirinə məruz qalır.

Bəzən siqareti tərgitmək istəyən insanlara da rast gəlirik. Onlar elektron siqaretə keçməklə siqareti tərgidəcəklərini zənn edirlər. Lakin mütəxəssis həkimlər deyir ki, elektron siqaretdən istifadə etmək ən azı adi siqaret qədər təhlükəlidir. Siqaretin insan orqanizmi üçün ən təhlükəli tərəfi onun tərkibindəki qətrandır. Həkimlər də ən əsas buna görə insanlara siqaretdən imtina etməni məsləhət görür. Nikotin aludəçiləri isə çıxış yolunu elektron siqaretdə görürlər. Amma yanılırlar, siqaretin tərkibində olanlar demək olar ki, elektron siqaretdə də mövcuddur və bu, insan sağlamlığı üçün birbaşa təhlükədir.

Bu məsələlərin ciddiliyi nəzərə alınaraq ölkəmizdə "Tütün məmulatlarının istifadəsinin məhdudlaşdırılması haqqında" qanun da qüvvəyə minib. Qanunu pozanların 30 manatdan 1000 manata qədər cərimə olunması müəyyənləşdirilib. Qanuna əsasən, tütün məmulatlarından (siqaret), sulu qəlyan və elektron siqaretdən istifadə müəyyən yerlərdə qadağan olunub.

Hələ də aramızda bu qanuna zidd gedən insanlar var ki, onlarla hər kəs qarşılaşıb. Belələri haqqında tədbirlərin görülməsi sözsüzdür. Lakin onlar gözədən uzaq yerlərdə məqam düşən kimi ətrafa tüstülərini yaymaqla məşğuldurlar. Çox təəssüf, onlar arasında sürücülər də var ki, bəzən taksidə utanmazcasına səndən "siqaret çəkə bilərəmmi?", - deyər soruşurlar...

Nə qədər ki, hələ də qanundan xəbərsiz insanlar var, onlar cəmiyyət arasında özlərini lazımi səviyyədə apara bilməyəcək və bizlər də passiv siqaret çəkən olaraq qalacağıq.

Mətanət Məmmədova



ard insanın ölümü gözlənilir. Çünki tütün ağciyər və ürək-damar, həmçinin bronxial xərcəng, xroniki bronxit, emfizema və bir çox xəstəliklərin səbəbkardır.

Maraqlıdır, dünyada elə bir adam tapılmaz ki, siqaretin zərərləri haqqında bilməmiş olsun. Belə isə insan nə qədər şüursuz məxluqdur ki, bilə-bilə istifadə etdiyi ona zərərdir, lakin ondan əl çəkmir. Yeni bu, o qədərmi vacibdir?..

Həqiqətən düşündə adamın həm gül-məyi gəlir, həm də ağlamağı. Nə üçün insan sağlamlığına bu qədər sıradan bir hal kimi baxır? Nə üçün bütün dünyada siqaretlə bu qədər mübarizə aparılsa da, bu, insanlara əsla təsir etmir. Sanki bu barədə eşitmirlər, bilmirlər.

Hər dəfə bu həyat üçün təhlükəni dodaqlarına yaxınlaşdıranda onun zərərləri haqqında eşitdiklərini xatırlamırlar. Xatırlamırlar ki, ildən-ilə siqaret çəkənlərin sayı artır. Bu say artdıqca ölümlərin də sayı artır...

Dövlət Statistika Komitəsinin "Ev Təsərrüfatı Tədqiqatının Əsas Yekunları"na dair 2020-ci ildə hazırlanan hesabatına görə, yaşı 15-dən yuxarı olanlar arasında siqaret çəkənlər 15,3 faiz təşkil edir. Bu rəqəm cəmi bir il sonra 15, 1 faiz olub.

Yaş qruplarına gəldikdə isə, siqaret çəkənlərin 0,2 faizi 15-19 yaşda (2021-ci ildə 0,1 faiz), 13,4 faizi 20-44 yaşda (2021-ci ildə 13,1 faiz), 21,7 faizi 45-64 yaşda (2021-ci ildə 21,9 faiz), 30,5 faizi (2021-ci ildə 14,4 faiz) 65 yaşdan yuxarı olan şəxslərdir. DSK-nın məlumatına görə, 15-19 yaşlılar 1,8 il (2021-ci ildə 1,0), 20-44 yaşlılar 10,1 il (2021-ci ildə 10,1), 45-64 yaşlılar 21,7 il (2021-ci ildə 21,5), 65 yaşlılar isə 30,5 il (2021-ci ildə 30,1) siqaret çəkir. 15-19 yaşlılar gündəlik olaraq orta sayla 9,5 (2021-ci il 10,0), 20-44 yaşlılar 13,9 (2021-ci il 13,8), 45-64 yaşlılar 15,5 (2021-ci il 15,5), 65 yaşdan yuxarı olan şəxslər isə 15,4 (2021-ci il 15,4) ədəd siqaret çəkirlər.

bu qədər maarifləndirmə, bu qədər mübarizə qarşısında hələ də insan qəflət yuxusundan oyanıb sağlamlığının qeydinə qalmaq fikrində deyil. Məlumatla görə, Azərbaycanda hər il 15 min nəfər tütün və onun yaratdığı müxtəlif xəstəliklərdən dünyasını dəyişir.

Gənclikdən başlanan yol...

2022-ci ildə siqaret çəkmə tezliyinə görə 15 yaşdan yuxarı əhali arasında hər gün çəkənlər 96,1, aradabir çəkənlər 3,9, 15-19 yaş arasında əhali arasında hər gün çəkənlər 64,7, aradabir çəkənlər 35,3, 20-44 yaş arasında hər gün çəkənlər 94,9, aradabir çəkənlər 5,1, 45-64 yaş arasında hər gün çəkənlər 97,4, aradabir çəkənlər 2,6, 65 yaş və yuxarı olanlar arasında hər gün çəkənlər 95,8, aradabir çəkənlər 4,2 faiz təşkil edir.

Göründüyü kimi, siqaret çəkmək alışqanlılığı əsasən gənclikdən başlanır. Bu bəlaya gənclikdə düşər oldunsa, sənə ilə bir ömür yol gedəcək və yaşlı çağlarında elə bir problemlə üz-üzə qoyacaq ki, nə ondan əl çəkə biləcəksən, nə də yaşamaqdan vaz keçə biləcəksən. Ölümle olum arasındakı məsafədə isə siqaret çəkmək yaşamağa üstün gələcək. Beləliklə xəstə kimi yaşayıb ölümünü gözləyəcəksən, çünki gənclikdən başlanıb gələn alışqanlıqından əl çəkə bilməyəcəksən. Buna iradənin yetməyəcək.

Gənclik çağında övladlarımızı həm biz valideynlər, həm də cəmiyyət qormalıdır. Çünki siqaretlə insan arasında qısa bir yol var. O yolda siqaret səni üstələdisə, sənə ilə bir ömür yoldaşdır. Yox, əgər sən ona üstün gəldin, deməli, bir ömür sağlam həyat səni gözləyir.

