

Axi biz uzunömürlü idik...

Azərbaycan tarixin yer kürəsi - nə bəxş etdiyi zəngin sərvətlə, görəl və bənzərsiz təbiətli, bir ölkədir. Və bütün bunlar da insan sağlamlığı üçün əsas amillər olduğunu üçün deməli, azərbaycanlılar uzunömürlü ola bilərlər. Zamanın ayrı-ayrı dövrlərində onların uzunömürlü olması rəsmi şəkildə təsdiqlənib. Azərbaycan uzunömürlü diyar kimi tanınıb. Lakin son zamanların araşdırması göstərdi ki, azərbaycanlılar Avropa, xüsusilə Qərbi Avropa ölkələrinin xalqlarına nisbətən az yaşayır.

Nə üçün Azərbaycanda ömür qısalır? Bir vaxtlar insanlar uzunömürlü olduğu halda, indi çox yaşaya bilmir. Səbəb nədir? Bütün bunlardan danişaq, səbəbləri axtaraq, araşdırıraq, bir qənaətə gələk, görək nə üçün ömrümüz qısalır?

Nə vaxt uzunömürlü idik?..



Maraqlıdır ki, hətta 1991-ci ildən Lerikdə "Uzunömürlülər Muzeyi" fəaliyyət göstərir və burada 100 yaşı keçmiş insanların həyatına dair sənədlər və fotolar toplanıb.

Bəs nə üçün ömrümüz qısalmağa başladı?

Uzunömürlü olduğumuz həmin illərlə ömrümüzün qısalığı illər arasında müqayisə apardıqda oxşar və oxşar olmayan səbəblər də göz önüne gelir. Məsələn, hazırda da təbiəti gözəl dağ rayonlarımız var. Düzdür, sənii qidalara dağ rayonlarına, hətta ən ucqar kəndlərə qədər gedib çıxıb, lakin həmin kəndlərdə yənə de təbii məhsullar və insanların əksəriyyəti o qidaları istehlak edir. Ətraf mühitin çirkənməsi qlobal problem olsa da, kəndlərdə bu, bir qədər fərqlidir, çünki təmiz dağ havası, bol günəş, oksigen onu rayon mərkəzlərindən və şəhərlərdən fərqləndirir. Ailə dəyərləri isə bizim



jimindən boyun qaçırb şəhərlərdə yaşamağı seçən gənclər oranı tərk edir. Özlərinə bir iş tapandan sonra aile qurur, övladları dünyaya gəlir. Bundan sonra ya onları uşaq bağçasına etibar edə bilmir, ya dövlət bağçasında yer ala bilmir, ya da özəl bağçalarala uşağıını verməye imkanı çatır. Bu səbəbdən də kəndlərdə yaşayan valideynləri köməyə çağırır, Onlar da övladlarının sözünü yere sala bilmir, şəhərə köçürlər. Beləliklə də onların təmiz havası, saf suyu, bol günəş və xüsusilə fiziki aktivliyi elə kəndlərdə qalır. Yeni həyat onlara yeni vərdişlər, həyat tərzi təqdim edir.

Kəndlərdə yaşayan insanlar isə təbii ki, əvvəlki illərdəki həyatı yaşamır. Bu gün kəndlərimizdə təndir salıb çörək bişirən qadın tapmaq mənəcə cıraq işığı ilə axtarmaqla da tapılan deyil. Mal-heyvan saxlayıb səhər-axşam vedrəsini götürüb onları sağmağa gədən qadınlar çox azalıb. Deməli, süd yoxdur, təbii qidalar-pendir, şor, qatıq, yağı da yoxdur, aktiv həyat da...

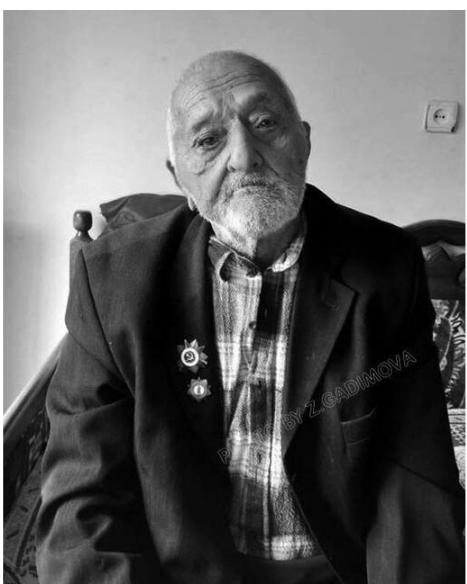
Hansı kəndli ilə səhərət etsən, suvarma suyundan giley edir. Sənki bu su göye çekiilib. Məlumdur ki, son illər iqlim dəyişməsi bütün dünyada su qılığının müşahidə olunur. Lakin bu, o demək deyil ki, kəndlərdə su qəhətə çıxıb. Görünür, kəndlərdə bu işə nəzarət edən qurum əhali arasında su bölgüsünü normal şəkildə qura bilmir. Odur ki, kəndlilər əvvəlki illərdəki qədər əkin əkmir. Bu isə onların fiziki aktivliyini əlindən alıb.

Ösas məsələyə gəlim. Həyatımıza yeni

texnologiyalar, internet daxil oldu-olmadı, öz "töhfələrini" də verməyə başlandı. Bəlkə də razılışmayan olar. Lakin gəlin, görek, pallaryan, qabyuyan, etçəken, tozsoran, edviyyat üzüdən, qarışdırın, doğrəyən, bışırən, qızardan, isidən maşınlar qadınların əlindən nələri alıb? Fiziki aktivliyi almayıb-mi? Və yaxud da elektrik mişarı, otbiçən, doğrəyən, kartofəkən, buğdabıcıq maşınlar kişilərin əlindən nələri alıb, fərginə varan varmı? Bunların her biri ötən əsrin əvvələrindən ortalarınadək bele deyildi axı...

Və əsas məsələyə gelək, həyatımıza daxil olan smartfon telefonları. Bu gün kənddə, şəhərdə hər kesin əlində telefon var. İçərisi də sosial şəbəkələrlə doludur. Bunlar o qədərdir ki, insanın bütün gününü zəbt edir. illərdir, insanlar telefon asılılığı yaşayır. Hər gün artan sosial şəbəkələr isə insanı oturmağa, hər biri ile bir neçə saat məşğul olmağa vadar edir.

Beləliklə, kəndli iş-güçünü ötürüb, eşi, tərəvəzdir, gedib rayon mərkəzində alaram, çörəkdir, kənddəki çörək sexindən alaram, qatıqdır, kərədir, şordur, süddür, bazar



Azərbaycan ötən əsrin əvvəlindən ortasında uzunömürlü insanların yaşadığı ölkə kimi tanınırdı. Xüsusilə Lerik, Yardımlı, Laçın, Quba kimi dağlıq və təmiz təbiətli rayonlarda uzunömürlü insanların sayı daha çox idi. Lerik rayonu bu baxımdan xüsusilə fərqlənirdi. Cənubi orada 100 yaşı keçmiş insanlara tez-tez rast gəlinirdi və bir sıra antropoloji və gerontoloji tədqiqatlar da məhz bu bölgədə aparılmışdı. Sovet dövründə bu mövzu diqqət mərkəzində olmuş, hətta "uzunömürlülük zonası" anlayışı formalaslaşmışdı və Azərbaycanın adı bu sahədə Gürçüstan, Abxaziya və Ermənistanla yanaşı qeyd edildi.

Maraqlıdır, bəs səbəb nə idi ki, insanlar uzun ömür yaşaya bilirdi? Nəzər salaq:

-Təbii və təmiz mühit: dağlıq rayonlarda ətraf mühitin çirkənməsi az, yəni hava təmiz, su isə minerallərə zəngin olur;

-Sağlam qidalanma: kənd həyatında təbii qida istehlakı üstünlük təşkil edirdi; qidalanma əsasən təbii məhsullardan ibarət idi: süd məhsulları, təzə tərəvəzler, meyvələr və et.

-Fiziki aktivlik: insanlar gündəlik kənd işləri ilə məşğul olur, otlaqda, bağda, maldarlıqla aktiv həyat tərzi keçirildilər. Oturaq həyat tərzi nadir idi.

-Az stress və güclü ailə dəyərləri: insanlar daha sadə və sosial cəhətdən bağlı həyat tərzi sürürdülər; ailə dəstəyi güclü idi, bu da psixoloji rifaha müsbət təsir göstərirdi.

-Genetik amillər: uzunömürlülük qismən irsi olduğu da məlumdur. Bəzi ailələrde 90-100 yaşı keçən nəsillər ard-arda müşahidə edildi.



mental dəyərlər sistemine daxildir və xüsusilə kəndlərdə daha çox yaşıdır.

Bəs nə üçün ömür qısalır? Bax, maraqlı olan budur. Nəzər salaq.

Kəndlərdə hava təmiz, su saf, günəş bol olsa da, gəlin görək insan 30 il əvvəl ilə müqayisədə təmiz havada, günəş şüaları altında nə qədər qalır, onun fiziki aktivliyi, neçə əvvəlki illərlə müqayisədə eynidir? Əlbəttə, xeyr.

Nəzər salsaq, kəndlərimiz hər gün boşalar. Qifilli qapıların sayı gündən-günə artır. Təhsil alıb geləcəyini şəhərdə qurmaq istəyən və yaxud da kəndin gündəlik ağır işlə-



doludur, deyib, yavaş-yavaş mal-heyvanın ayağını həyətindən kəsir, əkin-biçin işlərini azaldır. Odur ki, bu gün belə bir deyim də formalaslaşır ki...

Kəndlər şəhərləşir...

Bəli, istənilən kəndə öz tutsaq, orada əşəqlığımızın kəndini görə bilmərik. İnsanlar evlərə yığışır həyətdeki ağacların altı boşalıb.

Axi biz uzunömürlü idik...

Əvvəli Səh. 11

Çayı da odun somavarı deyil, evlərə ayaq açan elektrik somavarları qaynadır. Qonşular bir-birinin üzünü həftələrlə görmür. Televizorların səsi bayırdan kiminsə səslənməsini eşidilməz edir.

Kəndlərdən əvvəlkitek qoyun-quzu səsi də gelmir. İnsanlar bu sahə ilə o qədər az məşgül olur ki, axşamçağı sürü ilə örtüsən kəndə qaydan mal-qara, qoyun-quzu sürüsü indi tamamilə seyrəklişib.

Bütün evlərə ilan kimi sarılan internet dalğaları gözə görünmez xəstəlik kimi insanların canına daraşış onları çarpayıda yox, ele ayaq üstündəcə mehv etməkdədir. Qoca, cavan, uşaq-hər kəsin əlində bir telefon öz guşəsinə çəkilib. Bu telefonların içindəki qənimlər isə insanları evlərə saatlarla qapadır, onları temiz havadan, bol oksigendən, əkindən-biçindən, mal-heyvan saxlamaqdan məhrum edir, fiziki aktivliyini torpağa gömür.

Təsərrüfat işlərinə az da olsa, vaxt ayıranlar isə yuxarıda da dediyim kimi, ya su tapmır, ya bazar alverçilərinin fırıldajına tuş gəlib məhsulunu ucuz qiymətə satdıgı üçün gələn il əkməməyi planlaşdırır, ya kəndin abadlaşdırılan yolları ilə mal-heyvanı örüşə aparmağa icazə olmadığı üçün alternativ yol tapa bilməyib ələcsiz qalır və bu işə son qoymağa qərar verir, ya da "ta bəsdir kənd həyatı, gedim Bakıda özüme yüngül bir iş tapım, gəlim aile-uşağımı da aparıb orada ömür sürüm", - deyir.

Bax, cavanlar, orta yaşıllar, qocalar bu səbəblərdən kəndlər tərk edir, şəhərləşən kəndlər isə boş qalır: sükutla dalıb "gözü" yolda sakinlərini gözləyir. Sakinləri isə yeni

il	Azərbaycan (Orta Ömür)	Avropa İttifaqı Ortalaması (Orta Ömür)
1970	64.5 il	70.3 il
1980	66.8 il	72.8 il
1990	67.5 il	74.6 il
2000	68.2 il	77.5 il
2010	71.5 il	80.3 il
2020	72.9 il	81.3 il
2024	73.5 il	81.8 il

həyatda yeni həyat tərzi gözləyir. O həyat tərzi ki, hər il orta ömür uzunluğuna "töhfəsiz" ötmür. Axi bizim uzunömürlülərimiz əsasən rayonlarda yaşayan insanlardır.

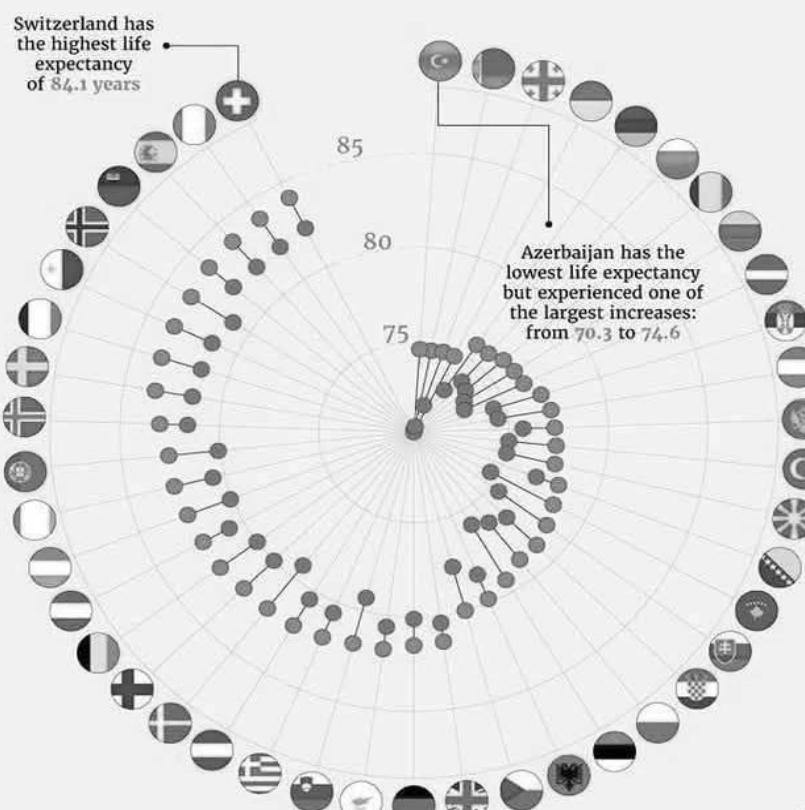
100-dən 70-ə endik

Azərbaycanla Avropa ölkələrinin ömür uzunluğu arasında fərqliyidir. Orta ömür uzunluğu Azərbaycanda təxminən 73-74 yaş (kişi və qadınlərin ortalaması), Avropa ölkələrində isə təxminən 80-82 yaşdır. Bu, Azərbaycanda kişilər üçün təxminən 70, qadınlara üçün 76, Avropada isə 83-85 yaşdır.

Bəs necə oldu ki, vaxtılı 100, hətta 100-dən çox ömür süren insanların ömür uzunluğu düz 30 il aşağı endi? Müasir dövrümüz üçün aktual olan məsələlərə diqqət edək. Azərbaycanda orta ömür uzunluğunun bəzi Avropa ölkələrinə nisbətən daha aşağı ol-

We're all getting older

Life expectancy between 2010 and 2024, in years



Source: UN Data (2024)

masının əsas səbəbləri bunlardır:

- Azərbaycanda səhiyyə sistemi son illərdə inkişaf etsə də, səhiyyə xidmətlərinin keyfiyyətini artırmaq məqsədilə çoxsaylı islahatlar həyata keçirilsə də, bəzi bölgelərdə hələ də tibbi xidmətlərə elçatanlıq və keyfiyyət məsələləri mövcuddur, tibbi personalın sayı və resursların bölgələr arasında qeyri-bərabər paylanması hələ də problem olaraq qalır. Dövlət səhiyyə sisteminin bəzi hallarda müasir tibbi texnologiyalar və keyfiyyətli

Ölkə	Ümumi Orta Ömür (il)	Kişilər (il)	Qadınlar (il)
İspaniya	84.0	81.0	86.9
İtaliya	83.8	81.2	86.3
Fransa	83.1	80.1	85.9
İsveç	83.0	81.0	85.0
Almaniya	81.2	78.3	83.0
Polşa	78.8	74.9	82.7
Rumınıya	76.6	72.7	80.5
Bolqarıstan	75.8	72.0	79.6
Azərbaycan	73.5	69.6	75.8

İllər üzrə Ömür Uzunluğu Müqayisəsi

il	Azərbaycan (il)	Avropa İttifaqı Ortalaması (il)
1970	64.5	70.3
1980	66.8	72.8
1990	67.5	74.6
2000	68.2	77.5
2010	71.5	80.3
2020	72.9	81.3
2024	73.5	81.8

kadrlarla təminatı zəif olduğu üçün insanlar özəl kliniklərə yönəlir, lakin təessüf ki, bu da hər kəs üçün əlçatanlıdır.

Sağlamlıq maarifçiliyinin zəif olması insanların bəzən ilkin simptomları ciddiyyə almadığı, müayinəyə gec getməsi və ya profilaktik tədbirlərə eməl etməməsi ilə neticələnir. Eləcə de apteklərde satılan dərmanların keyfiyyətinə nəzarət mexanizmi də zəif olduğundan sağalma ehtimalı da azalır.

- Qidalanma vərdişləri və həyat tərzi də ömür uzunluğuna təsir edən mühüm amillərdir. Yağlı və duzlu qidalarda istehlakı, fiziki aktivliyin aşağı olması və siqaret çəkmə vərdişi kimi faktorlar sağlamlıq problemlərinə səbəb olur. Azərbaycanda kişilər arasında siqaret çəkmə nisbəti yüksəkdir.

- Ətraf mühitin çirkənləşməsi, xüsusilə Abşeron yarımadası və Sumqayıt kimi sənaye bölgələrində hava və su çirkiliyi yüksəkdir. Bu çirkənləşmə ürek-damar xəstəlikləri və digər sağlamlıq problemlərinin artmasına səbəb olur. Hipertoniya, şəkərlü diabet, piylənmə də geniş yayılıb. Bu xəstəliklərin qarşısı-

nın alınması və erkən diaqnozla idarə olunması kifayət qədər deyil.

- Psixoloji gərginlik və stress de səbəblərdən biridir. Belə ki, işsizliyin çox olması müxtəlif sosial problemlərə yol açır, uzunmüddətli stresə səbəb olur. Bu da orqanizmə mənfi təsir göstərir.

- Qeyri-sabitlik uzun ömürlülük üçün problem yaradır. Düşünsə ki, Azərbaycan ötən əsrdən bəri iki dəfə mühərbiə yaşayıb və çoxsaylı itki verib, minlərlə soydaşımız qaçqın, köçkün həyatı yaşayıb, bütün bunlar gərginliyə və stresə yol açdırıb təbii ki, ömür göstəricisində de təsir etməmiş deyil.

- Gənc yaşda ölümlərin sayı da uzun ömür göstəricisi üçün problem yaşıyır. Ötən əsrin 90-cı illərində və 2020-ci ildə Birinci və ikinci Vətən mühərbiəsində minlərlə gənc yaşda vətəndaşın həyatını itirməsi sonrakı illər üçün orta ömür göstəricisini aşağı salan amillərdəndir. Bu səbəblər Azərbaycanda ömür uzunluğunu azaldıb və azaltmaqdadır. Ele 100-dən 70-ə enməyimizin səbəbə də sözsüz ki, bunlardır.

Kim 100 il yaşaması...

Təbii ki, günah onun özündədir. Yaşam tərzi 30-40 il əvvəlkindən xeyli fərqli olsa da, yeni texnologiyalar gündəlik həyatımızı zəbt etə də, GEMO məhsullar təbii məhsulları çıxışdırıb bazarlardan çıxarsa da, ətraf mühit çirkələnə də, lakin biz yaranmışların alıcı olaraq bunlarla mübarizə apara bilərik. Çünkü onların həyatımıza daxil olmasına elə özümüz şərait yaratmışq. Gəlin baxaq, texnologiyaları, interneti insan yaratmayıb, kim yaratıb? GEMO məhsulları necə, insan yaratmayıb? Ətraf mühiti bəs, insan çirkənləndir-

mir, kim edir?

Dünyada yaradılan canlıların hər biri yaradıldığı gündən necə yaşayıbsa, eləcə də yaşayır, təbiətə xeyrini verir. Tək insan övladı yaşayış tərzi dəyişir. Yeni axtarışlar, uğurlar, bu uğurların fonunda başqıçəlləmələr, insanın insana hər mənada zülmü elə insanın özünə zərər verir. Bir də ətraf mühiti.

Beləliklə, ömrümüzü uzun etmək də, qısa etmək də yalnız bizimlə bağlıdır. Dünyanın harasında olursa-olsun, insan yaradıldığı kimi qalrsa, hansı şəraitdə sağlam, xoşbəxt, dinc yaşaması müəyyən olunbsa, o mühitdə həyata davam edərsə, sözsüz ki, ömrü də uzun olar. Odur ki, insanlığın keçmişinə qaydaq: həyat tərzi məsələsi, vərdişlərimizə, günlük həyatımıza, kəndimizə, bir sözə, özüməzə qaydaq.

Qayıtmasaq, kim 100 il yaşaması, günah yalnız özündədir...

Mətanət Məmmədova