

Axi biz uzunömürlü idik...

Azərbaycan tarixin yer kürəsi-nə bəxş etdiyi zəngin sərvətli, gözəl və bənzərsiz təbiətli, bir ölkədir. Və bütün bunlar da insan sağlamlığı üçün əsas amillər olduğu 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 qısaldır? Bir vaxtlar insanlar uzunömürlü olduğu halda, indi çox yaşaya bilmir. Səbəb nədir? Bütün bunlardan danışaq, səbəbləri axtaraq, araşdıraraq, bir qənaətə gələk, görək nə üçün ömrümüz qısaldır?

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 qısaldığı illər arasında müqayisə apardıqda oxşar və oxşar olmayan səbəblər də göz önünə gəlir. Məsələn, hazırda da təbiəti gözəl dağ rayonlarımız var. Düzdür, süni qidalar dağ rayonlarına, hətta ən ucqar kəndlərə qədər gedib çıxıb, lakin həmin kəndlərdə yene də təbii məhsullar var və insanların əksəriyyəti o qidaları istehlak edir. Ətraf mühitin çirklənməsi global 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



Azərbaycan ötən əsrin əvvəlindən ortasınadək 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. Çünki orada 100 yaşını 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 formalaşmışdı və Azərbaycanın adı bu sahədə Gürcüstan, Abxaziya və Ermənistanla yanaşı qeyd edilirdi.

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

-Təbii və təmiz mühit: dağlıq rayonlarda ətraf mühitin çirklənməsi az, yeni hava təmiz, su isə minerallarla zəngin olur;

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

-Fiziki aktivlik: insanlar gündəlik kənd işləri ilə məşğul olur, otlaqda, bağda, maldarlıqda aktiv həyat tərzini keçirirdilər. Oturaq həyat tərzini nadir idi.

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

-Genetik amillər: uzunömürlülüyn qismən irsi olduğu da məlumdur. Bəzi ailələrdə 90-100 yaşı keçən nəsillər ard-arda müşahidə edilirdi.



mental dəyərlər sisteminə daxildir və xüsusilə kəndlərdə daha çox yaşadılır.

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

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

Nəzər salsaq, kəndlərimiz hər gün boşalır. Qıfıllı qapıların sayı gündən-günə artır. Təhsil alıb gələcəyini şəhərdə qurmaq istəyən və yaxud da kəndin gündəlik ağır iş re-

texnologiyalar, internet daxil oldu-olmadı, öz "təhfələrini" də verməyə başladı. Bəlkə də razılaşmayan olar. Lakin gələn, görək, palıtarıyın, qabyuyan, otçəkən, tozsoyan, ədviyyat üyüdən, qarışdırın, doğrayan, bişirən, qızardan, isidən maşınlar qadınların əlindən nələri alıb? Fiziki aktivliyi almayıbmı? Və yaxud da elektrik mişarı, otbiçən, ot-doğrayan, kartofəkən, buğdabiçən maşınlar kişilərin əlindən nələri alıb, fərqi nə varan varmı? Bunların hər biri ötən əsrin əvvəllərindən ortalarınaqədər belə deyildi axı...

Və əsas məsələyə gələk, həyatımıza daxil olan smartfon telefonlar. Bu gün kənddə, şəhərdə hər kəsin 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 ilə bir neçə saat məşğul olmağa vadar edir.

Beləliklə, kəndli iş-gücünü ötürüb, əşi, tərəvəzdir, gedib rayon mərkəzindən alaram, çörəkdir, kənddəki çörək sexindən alaram, qatıqdır, kərədir, şordur, süddür, bazar

jimindən boyun qaçırıb şəhərlərdə yaşamağı seçən gənclər oranı tərk edir. Özlərinə bir iş tapandan sonra ailə qurur, övladları dünyaya gəlir. Bundan sonra ya onları uşaq bağçasına etibar edə bilmir, ya dövlət bağçasında yer ala bilmir, ya da özəl bağçalara uşağını verməyə imkanı çatmır. Bu səbəbdən də kəndlərdə yaşayan valideynləri köməyə çağırır, Onlar da övladlarının sözünü yerə 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 tərzini təqdim edir.

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

Hansı kəndli ilə söhbət etsən, suvarma suyundan giley edir. Sanki bu su göyə çəkilib. Məlumdur ki, son illər iqlim dəyişməsi bütün dünyada su qıtlığı ilə 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.

Əsas məsələyə gəlirik. Həyatımıza yeni



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

Kəndlər şəhərləşir...

Bəli, istənilən kəndə üz tutsaq, orada uşaqlığımızın kəndini görə bilmərik. İnsanlar evlərə yığışib həyətdəki ağacların altı bolşalıb.

Ardı Səh. 12

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 əvvəlki qoyun-quzu səsi də gəlmir. İnsanlar bu sahə ilə o qədər az məşğul olur ki, axşamçağı sürü ilə örüşdən kəndə qayıdan mal-qara, qoyun-quzu sürüsü indi tamamilə seyrəkləşib.

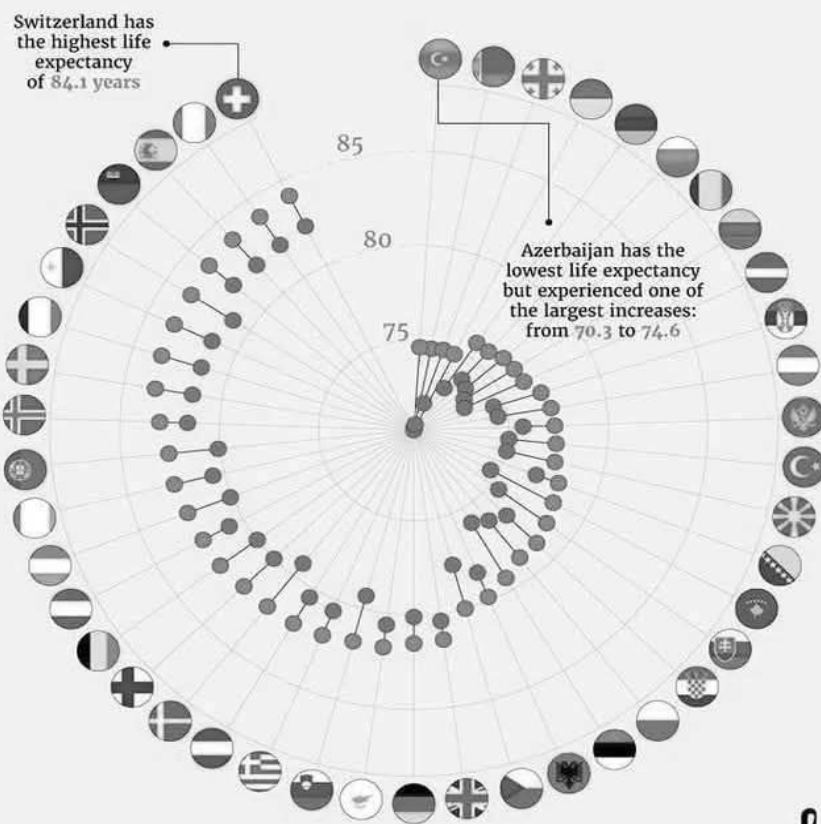
Bütün evlərə ilan kimi sarılan internet dalğaları gözəgörünməz xəstəlik kimi insanların canına darasız onları çarpayıda yox, elə ayaq üstündə məhv etməkdədir. Qoca, cavan, uşaq-hər kəsin əlində bir telefon öz güşəsinə çəkilib. Bu telefonların içindəki qənimlər isə insanları evlərə saatlarla qapadır, onları təmiz havadan, bol oksigenden, əkindən-biçindən, mal-heyvan saxlamaqdan məhrum edir, fiziki aktivliyini torpağa gömür.

Təsərrüfat işlərinə az da olsa, vaxt ayrılanlar isə yuxarıda da dediyim kimi, ya su tapmır, ya bazar alverçilərinin fırıldığına tuş gəlib məhsulunu ucuz qiymətə satdığı üçün gələn il əkməyi 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 özümə yüngül bir iş tapım, gəlir ailə-uşağı da aparıb orada ömür sürüm",- deyir.

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

We're all getting older

Life expectancy between 2010 and 2024, in years



nın alınması və erkən diaqnozla idarə olunması kifayət qədər deyil.

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

-Qeyri-sabitlik uzun ömürlülük üçün problem yaradır. Düşünsək ki, Azərbaycan ötən əsrdən bəri iki dəfə müharibə yaşayıb və çoxsaylı itki verib, minlərlə soydaşımız qaçqın, köçkün həyatı yaşayıb, bütün bunlar gərginliyə və stressə yol açdığından təbii ki, ömür göstəricisinə də təsir etməmiş deyil.

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

Kim 100 il yaşamasa...

Təbii ki, günah onun özündədir. Yaşam tərzini 30-40 il əvvəlkindən xeyli fərqli olsa da, yeni texnologiyalar gündəlik həyatımızı zəbt etsə də, GEMO məhsulları təbii məhsulları çıxışdırıb bazardan çıxarsa da, ətraf mühit çirklənsə də, lakin biz yaranmışların alisi olaraq bunlarla mübarizə apara bilərik. Çünki onların həyatımıza daxil olmasına elə özümüz şərait yaratmışıq. Gəlin baxaq, texnologiyaları, interneti insan yaratmayıb, kim yaradıb? GEMO məhsulları necə, insan yaratmayıb? Ətraf mühiti bəs, insan çirkləndir-

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 tərzini gözləyir. O həyat tərzini ki, hər il orta ömür uzunluğuna "təhfəsiz" ötmür. Axi bizim uzunömürlülükümüz əsasən rayonlarda yaşayan insanlardır.

100-dən 70-ə endik

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

Bəs necə oldu ki, vaxtilə 100, hətta 100-dən çox ömür sürən 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-

masının əsas səbəbləri bunlardır:

- Azərbaycanda səhiyyə sistemi son illərdə inkişaf etsə də, səhiyyə xidmətlərinin keyfiyyətini artırmaq məqsədilə çoxsaylı islahatlar həyata keçirilsə də, bəzi bölgələrdə hələ də tibbi xidmətlərə əlçatanlıq 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
Rumıniya	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 klinikalara yönəlir, lakin təəssüf ki, bu da hər kəs üçün əlçatan deyil.

Sağlamlıq mərifətliyinin zəif olması insanların bəzən ilkin simptomları ciddiylə almaması, müayinəyə gec getməsi və ya profilaktik tədbirlərə əməl etməməsi ilə nəticələnir. Eləcə də apteklərdə satılan dərmanların keyfiyyətinə nəzarət mexanizmi də zəif olduğundan sağalma ehtimalı da azalır.

- Qidalanma vərdisləri və həyat tərzində ömür uzunluğuna təsir edən mühüm amillərdir. Yağlı və duzlu qidaların istehlakı, fiziki aktivliyin aşağı olması və siqaret çəkmə vərdisi kimi faktorlar sağlamlıq problemlərinə səbəb olur. Azərbaycanda kişilər arasında siqaret çəkmə nisbəti yüksəkdir.

-Ətraf mühitin çirklənməsi, xüsusilə Abşeron yarımadası və Sumqayıt kimi sənaye bölgələrində hava və su çirkliliyi yüksəkdir. Bu çirklənmə ürək-damar xəstəlikləri və digər sağlamlıq problemlərinin artmasına səbəb olur. Hipertoniya, şəkərli diabet, piylənmə də geniş yayılıb. Bu xəstəliklərin qarşısı-

mir, kim edir?

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

Beləliklə, ömrümüzü uzun etmək də, qısa etmək də yalnız bizimlə bağlıdır. Dünyanın harasında olursa-olsun, insan yaradıldığı kimi qalarsa, hansı şəraitdə sağlam, xoşbəxt, dinc yaşaması müəyyən olunubsa, o mühitdə həyata davam edərsə, sözsüz ki, ömrü də uzun olar. Odur ki, insanlığın keçmişinə qayıdaq: həyat tərzimizə, vərdislərimizə, gündüli həyatımıza, kəndimizə, bir sözlə, özümüzə qayıdaq.

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

Mətanət Məmmədova