

ӨМҮРҮН УЗАДЫЛМАСЫ ҲАГГЫНДА

Ҳаҳо зап гәдәм аманларга бөшәр за-касы гочаламын сөбәлләрнин ахтарымш вә өмрүн узаттымасы үчүн васитәләр тап-мага чалышымшыдыр.

Бир чох әсрәр бөз бу сәһәдә чохлу тәдигат иши апарымшы, ләкин гочалма-нын сөбәлләри вә өмрүн узаттымасы мө-сәләс һәлә алашымчыча өйрәнәмәкшишәр.

Гочалма просесияни сөбәлләри вә ма-һийәти үзәриндә биринчи дәфә бөйүк рус алимйи П. И. Мечников (1845—1916) чиндә вә мүнәтәвә тәдигат иши апарымш-дыр. П. И. Мечников инсаным йөгүн ба-гырсарында олап микробларын мүнәтәвә сүрәтдә организмнә зәһәрләмәйинә хүсуси фикир верәрәк тәләф әлирди ки, бу мик-робларын инкишәфынын гаршысына ала-мал вә чохалмасына йола верәмәк үчүн адамлар чохлу сүд, гатыг әмәлдирләр.

Ләкин сонлар П. И. Мечников бу фик-рин, йә'ни гочалманы сөбәлләрнин илаһ әдәрән әсәс дәггәтин йөгүн багырсарла-дыкы микроблар верәжәсинин сәһн әд-дугув баша дүшәрәк, әзунун гочалма һа-гындакы нәзәрйәһәснә мүүфәссәл сүрәтдә ишләшмш кикләвә тәдбирләрә системо әләвә әттишмш. Бу системин әсәс хүсуси-йәтләри бәзим идиәки хагг сәһиййәкәдә олап профилактик тәдбирләрә чох ахын-дыр.

Мечникова көрә инсан чөмиййәтиндә гочалма вә ошула мубәризә проблемә һәр шейдән әвәлә иттиман проблемидр вә ка-питализм шәрәитиндә бу проблемә дүшүн һәлә әтмәк мүмкүн дейилди.

Сонлар әлжәкин бир сыра алимләри организмнн гочалмасы сөбәлләрнин айдан-

лашдырмаг, инсан өмрүнү узатмаг вола-рыны мүйбәв әтмәк мөсәләзләрдә мөшгүл әмүшләр. Ачыг онларын һәмәсынын әсәрләриндән чыхарылан пәтгәчәләр гочал-ма просесияни айры-айры чәтәртәһә һа-гында бизә мөһдүлә мө'әлумат верир. Чүнки бу алимләр гочалманын сөбәлләри олап һәһәсәләр комплексинә әтрафли диггәт вер-мөшләр.

Гочалманын әлиә чәтәртәһә әсәсләнди-рымш екавә дүшүк нәзәрйәһәснә бөйүк рус алимйи П. И. Павлову, онун шакир-ләринин вә аришчыаларыннын физиоложи то'әжиндән ирәли кәлир.

П. И. Павлову то'әжимә көрә һейвә-ват алашымчын инкишәфы боюнча сипир системә һейвәнин тәшәккүлүндә вә һәм дәйшән һәрчич мүйбәт әүғүнашымсы-дә әсәс әмәлә чөрәжәшмшәр.

Сипир системини иләрдәдич вә баш-га функсиялары позулулдә организм мүй-ләг бу вә я дикәр хәстәлибә тутуламагдыр. Вахтиндан әвәл гочалмаг да бир пәв хә-стәлик әддүгү үчүн күнал әтмәк алаш-дыр ки, мөриәв сипир системинин, хү-сусәнә баш бейин габыгынын позулмасы әзүри оларәг организмнн вахтиндан әвәл гочалмасына сәбәб әдүр.

Өкәр вахтиндан әвәл гочалманын әсәс сәбәб баш бейин бөйүк арым күрәләри габыгынын әфәһәтәсәлирәс, тобин оларәг бурадан, вахтиндан әвәл гочалманын гаршысына һечә аламаг вәзифәснә өртәк чыхыр. Вуун үчүн ивә инсан өз сипир системини һәр чүр әләдәрәдә, йөрүмүлү-дән гөрүмәли, өз әмәйини вә истираһә-тинн дүшүк тәшкил әтмәлидир.

Һәрчич мүйбәт организмә, онун бүтүн функсияларына бөйүк то'әсир кәстәрир. Өкәр һәрчич мүйбәт әлвәршәләриә инсан организмнә нормал инкишәф әлир, инсаным физики вә мө'әлә түвәснә әртир, он-дә мұтәләф хәстәлиләрә гаршы мубә-ризә апармаг габилийәти әдүр. Һәрчич мүйбәтин то'әсир ахшы әмәләкәдә пәв ин-сан организмнн гейри-нормал инкишәф әлә-рәк әфәдәлир вә о, мұтәләф хәстәли-ләрин гурбаны әдүр.

Ишләрик, бәдбениәк, анти-санитария вәсийбәти, ачдыг, сәрхәшәт, бир сыра йолушучу вә саир хәстәлиләр һәм сүр-дүбү кәшәтәлиәт әлжәриәдә өһәлинин чох һәссәс гейри-нормал шәрәитдә ишә-лир. Ачыг ушагым һәләри, инсан әлж-гәтинин һәр адымдә тапаланмасы сәг-замдыга чох пәв то'әсир кәстәрир вә өкәр гисәлдир. Буна көрә дә капитализм әкә-ләриндә өмрү узатмаг мөсәләсини ирәли сүрмәк вә ову мубәфәғийәтлә һәлә әт-мәк мүмкүн дейилди.

Ачыг бәзим әлжәкидә өмрүн узаттымасы проблемин кәлиш әлиә-тәдигат өб'ек-тинә чөрәжәшмшәр. Коммунист партиясы вә Совет һәкүмәти әһәмәткәшәриә күтә-раныны һәлә дә ахшыләшмасы үчүн һәм гәйри кәстәрирш вә кәстәрирләр СССР Компартиясы совет адамларына әмәж, кә-тирәһәт вә тәһсәл вугуулары вермшмшәр. Гочалдымдә, әмәж габилийәтнин итирдә-

дә онлар мадд чәтәртәһә то'әмин әлир-ләр.

Әлиәһәлә кәлиш сәһиййә системә кә-дәлимшмшәр. Сәһәлиәт Вәтәһиякәдә хәстә-ликләриә гаршысынын аламаг үрәк, болш тәрбиәси вә алама үрәк кәлиш тәдбирләр һәлә кәтиршләр. Бүтүн буларым пәтвә-синдә әлжәкидә әлүм һәләрә алашымш, әһәли һәлә чох әртәмаг башламшдыр. Һәләрдә СССР-дә өһәлинин алашк әртәми 3 милярддан чохлур.

Совет әлиә гочалманын сөбәлләрнин әй-дәләшәтирмаг вә инсан өмрүнү узатмаг мөсәләсинә һәр чохлу тәдигат ишләри апарымш вә апарыр.

Инсан өмрүнү дикәр организм вә бәткә-ләрин әири әлә мубәһәсә әтмәкдә көртүрк ки, инсан өмрү онларә инсәбәт чох гә-сәдир.

Һәлә XVIII әсрәдә бәлә бир фикир ирәли сүрүмүшү ки, һәр бир чакым, боюнү инкишәфы дәһәндән сонра һәмш инки-шәф мүүдәттиндә 5—6 дәфә әртәг ишә-лир. Бу фикирдән бәлә нәтичә чыхыр ки, инсан 100—125 йәл ишәл биәр. Ләкин биз 140 йәлдән әртәг ишәл гочалар дә мө'әлумдур.

1927-чи йәлдә Сутунин ахшыләшмәкәкы Јаты кәһинә кәлән бөйүк франсыз ачычысы Анри Барбүс әһәлә Шанковскинин әвнә кәтишмшә Шанковскинин о һәлт 140 ашы вәр әдә Барбүс бу адамнн чәд-ләйинә, чинкашдә сәһнә, көзүгүн ахшы көржәсинә, әзүнү ахшы һисә әртәсимә һей-ран гәлишмш Шанковскинин ән ачык гәлишмш 26 ашы вәр йәл.

Әлжәкәдә СССР-нин Вәдә районундә өһә-лә гәйдә алашымчән Әсетәжи кәһинәдә ишәлә Гәһнәв әлүм бир нәфәрин 152 йәһиндә әддүгү мүйбәв әлжәшмшәр. Гә-чә әзүнү ахшы һисә әлир, һәтлә әһдә ки-чәк тәсәррүфәт ишләри көртүрү.

Узун өмүр сүрән адамлар Әзәрбајҹанда

дә чохлур. Јерги районунү Ибраһимү кәһинәдә ишәлә Маһмуд Әһәзову 142 ашы вәрдыр. О, 60 йәл чөбән әлжүмдур. Маһмуд Әһәзов 1949-чу әлжә 80-йәл чох әмәккүв гәзәкшмшәр. Олун ишә-дәйи брисәләл кәтич гырмыш багыр вә-ришмшләр. Валчыван районунү Арымча кәһинәдә ишәлән Исмайл Мустәфәвин 147 ашы, Губадли районунү колхозчусу Әһмәдәв һүсәйн әзунун 145 ашы. Јерги районунун колхозчусу Атакиш Сей-фүләдзин 135 ашы вәрдыр.

1926-чы йәлдә СССР-дә өһәли гәйдә алашымчән 29 миң аламыл ашымын 100 вә һәлә чох әддүгү мүйбәв әлжәшмшәр. Мубәрәбдән әвәләк мө'әлумат көрә бәш-лә әләкәрдә бәлә чох ишәләр вә ала. Мөсәлән, Болгариястандә о һәлт 158, Әлжә-ниядә 86, Ивсәдә 58, Италияда 51, Нор-вәдә 35 нәфәрин 100 вә һәлә чох ашы әддүгү гәйдә әлжәшмшл.

СССР-дә чөһишмш адамларын сайы 1926-чы йәдә инсәбәт әлиә гәйдә әртә-шимшләр. Бу сәһәлиәт сүрүлүшүнү ка-питализм сүрүлүшүнәкәк үстүн әддүгү-нү бир һәлә кәстәрир.

Гәйдә әтмәк алашымчүн ки, чох ашамы инсаным әүдлән, онун өз организмнә мубәсәбәтиндән асылдыр. П. И. Павлов дәйирдән ки, бөзәп биз әзүгәтә фикир вер-мәкәдә, өз организмнә һәсәрәт әтмәкә өмрүнүгү һәли гисәлдир.

Бүтүн булардан бәлә нәтичә чыхыр ки, вахтиндан әвәл гочалманын гаршы-сыны алама мүмкүнүр. Әлә әтмәк олар ки, инсан гочалдымдә дә хәстәләшмәсин, физики вә зәһин ишә чалышсын, күжрәш, фәдә кәдәчкә алама олсун.

П. И. Мечников гочалма вә узун өмүр проблемә үзәриндә ишләрәкәк нормал гочал-ым вә сәгһәм һәлт үчүн әзүри олап шәрәтләр һаггында то'әлиә әртәшимшәр.

Узун өмүр вә нормал гочалым гүрүдә

мубәрәсәтин маһийәти тобиндән гәлиш-ләрини дәһишләрәкәк, гәчә алама ит-рәлиш кәчәһиәти гәйтәрмәдән әһәрт дейилдир. Әсәс мөсәлә бушәләр ки, гәчә алама сәгһәм олсун, хәстәлиләрдә туту-ласын.

Бууну үчүн инсанә дәп ушагым ил-ләришлән бөйүк гағмы кәстәрирәк, онун сәгһәмәлигынә мубәһәсә әтмәк алашымш. Бирү узатмаг үчүн инсан әмәк вә ачкә-һәсә ахшы фәкәр верәлмшәр. Һәләкә әртәг әт сәһн адамларын өмрү гисә олур. Бир сәһнә сүд, ахш гәтиг инсаным йөгүн багырсарларынн олап инкәбәрарын мөһә әлжәшмәсә сәбәб әдүр.

Өмрүн узаттымасына бәлә тәрбиәси вә инсаным әһәлиәти бөйүкдур. Отурәг һәлт тәрәк кәтичәр адамлар һәр күн бир саатла дә олжәләг ачыг һәләлә кәһә-лидирләр. Юкү инсан организмнин, хүсуси-лә онун сипир системинин бүтүн функ-сияларынын инкәшәсинә үчүн мүйбүн аңкә-ләрир. Буна көрә дә инсанлар өз режими-ринә хүсуси фикир верәлидирләр. Спирт-лә ичкәлир вә тутун дә өмрүн узаттымасы-на мәвә әдүр.

Инсаным әмәж әртәшимшәр вә әмәж нор-мал инсан һаггында әзүри шәрәтләр.

Зәһин әмәлә мөшгүл олап адамлар бө-дән тәрбиәсинә хүсуси фәкәр верәләк, бушула мүнәтәвә сүрәтдә мөшгүл әлжә-шмшәрләр.

Тәжәлиәк, ачыг һәлә, сү, күнәш ишы-гы, ахшы йәкү инсан өмрүнү узаттымасында чох мүйбүн рәл өһәлир.

Совет Иттифәгында инсанларын һәш-бәхт ишәмәләри вә узун өмүр сүрәләри үчүн һәр чүр шәрәтләр әртәшимшәр. Вәзифә бу шәрәтлән һәчәригәдә әсти-фәдә әтмәк вә адамларыннын өмрүнүн һәлә мө'әләм, һәлә узун әләмәсинә илал әлжәдән ибәрәтдир.

Ә. ӘЛИЕВ
Тәбб әләмләрә доктору.