Siqaret insan sağlamlığının düşmənidir

İnsan orqanizminə mənfi təsir göstərən ən zərərli vərdiş heç şübhəsiz siaqret çəkməkdir. Siqaret çəkmək insanın özünün öz başına acdığı bəlalardan biridir. İnsanın həm sağlamlığına, həm də maddi durumuna zərər vurur. Siqaretin nə qədər sağlamlığa ziyanlı olduğunu bilməsək onu tərgitmək bir o qədər çətin olacaqdır.

Siqaret tütün bitkisinin qurudulmuş yarpaqlarından hazırlanır. Tütün əkilən sahələrdə tütün bitkisinin yaşıl yarpaqlarını hec bir heyvan yemir. Heyvanlarda həmin bitkinin olduqca zəhərli olduğunu hiss edirlər.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına əsasən hər il dünyada 5 milyon insan tütün çəkmədən həyatını itirir. Bu təşkilatın apardığı tədqiqatlara əsasən siqaret tüstüsündə 4000-dək kimyəvi maddənin olduğu müəyyənləşdirilib ki, onlardan ən azı 250-si zərərli maddələr, 50-si isə kanserogen (xərcənk yaradan) maddələrdir. Tütünün tərkibində nikotin, qatran, zəhərli qazlar (dəm qazı, hidrogen siayanit, azot oksidi və s.) radaktiv maddələr (polonium, bismut və s.) vardır.

Tütünün tərkibində olan 100-120 milliqram nikotin, hər hansı bir şəxsin damarına yeridilsə onun ölümünə səbəb ola bilər. Bu miqdarda nikotin cəmi iki qutu siqaretdə vardır. Bu miqdarda siqaret çəkənlərin birdən-birə zəhərlənib ölməməsinin səbəbi onların siqareti yandıraraq çəkmələridir. Siqaret yandırılarkən nikotin havaya yayılır və yalnız müəyyən bir hissəsi orqanizimə düşür.

Aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, psixi pozğunluqları olan adamlar sağlam adamlara nisbətən 4 dəfə cox siqaret çəkirlər.

Tütün çəkmək iştahanın pozulmasına, həzm prossesinin çətinləşməsinə, dişlərin saralmasına, mədə yarası, qırtlaq, ağciyər, dodaq, dil və qida borusu xərcənginin yaranmasına səbəb olur. Öskürmə, xronik bronxit və ağciyərlərin emfizeması yaranır.

Tütünçəkmə damar divarlarının elastikliyini pozmaqla, ətrafların damarlarında qanın paylanmasını maksimum azaldaraq endoartritə və qanqirenaya səbəb olur. Bu isə son nəticədə əl və ayaqların amputasiyasına (kəsilməsinə), şikəstliyə gətirib çıxara bilər. Rusiya Federasiyasında ildə 20 min nəfər siqaret düşkününün ayaqları amputasiya olunur.

Beyini qidalandıran damarlarda da elastikliyin azalması iflic törədə bilir. Ürək xəstəliklərinin, xüsusən ölkəmizdə və bütün dünyada ölümə ən cox səbəb olan xəstəliklərdən biri olan miokard infarktının əmələ gəlməsinə zəmin yaradır.

Tütünün böyük bəlalarından biri də onun passiv şəkildə yayılmasıdır. Tütünçəkmə ətrafdakı insanlar üçün çox təhlükəlidir. Belə ki, siqaret çəkən şəxsin yanında durmaq və ya onunla təmasda olmaq nəticəsində tütünün zəhərli maddələri insan orqanizminə daxil olur ki, bu da passiv tütünçəkmə adlanır. Aparılan təhlillər göstərmişdir ki, tütünçəkmənin təsirinə məruz qalan tütün çəkməyən insanlarda ağciyər xərçənginin yaranma riskinin yüksəlməsi 30-35 faiz, ürək xəstəliklərinin yaranma riskinin yüksəlməsi isə 25 faiz təşkil edir.

Tütünün fəsadlarının nə demək olduğunu bilməyən uşaqlar onun tüstüsünü qəbul edirlər. Bu onların hələ tam formalaşmayan orqanizminə dəhşətli dərəcədə mənfi təsir göstərir, gələcəkdə bir çox xəstəliklərin yaranmasına sürətləndirir. Əgər hər hansı valideyn tütün çəkirsə, öz övladı ilə təmasda olarkən nəfəs alanda belə uşağa mənfi təsir göstərir.

Təhqiqatlar müəyyən edib ki, tütündən aktiv şəkildə istifadə edən uşaqlar və yeniyetmələrdə isə vəziyyət daha acınacaqlıdır. Onlarda sonsuzluq, kütbeyinlik, əsəb xəstəliklərinin yaranması riski çox yüksək olur.

Siqaret çəkənlər unutmamalıdır ki, yalnız özünüzü deyil ailənizi, birlikdə çalışdığınız iş yoldaşlarınızı zəhərləyirsiniz.

Odur ki, siqaretə yox deyərək siqaret çəkməni dayandırmaq həm siqaret çəkənlərin, həm də ətarfdakıların sağlamlığının mühafizəsi üçün mühüm qərardır.

Atif MƏMMƏDOV,
Qəbələ rayon GEM-nin sanitar şöbə müdiri.

Tarixi gün qeyd olunmuşdur

18 aprel - Beynəlxalq Abidələr və Tarixi Yerlər Günü münasibətilə Qəbələ Dövlət Tarix-Bədii Qoruğu və Qəbələ Arxeoloji Mərkəzin birgə təşkilatçılığı ilə qoruq ərazisində tədbir keçirilmişdir. Tədbiri giriş sözü ilə açan Qəbələ Dövlət Tarix-Bədii Qoruğunun direktoru Zahir Kərimov Beynəlxalq Abidələr və Tarixi Yerlər Gününün təsis olunması haqqında məlumat vermiş, Qəbələ Dövlət Tarix-Bədii Qoruğunda aparılmış arxeoloji işlər və tədqiqatlar barədə danışmışdır.Qeyd olunmuşdur ki, 2005-ci ildən Qoruq ərazisində SEBA (Seul - Bakı) Azərbaycan - Koreya Mədəniyyət Mübadiləsi Assosiasiyasının təşəbbüsü, təşkilatçılığı və maliyyə dəstəyi ilə AMEA-nın Arxeologiya və Etnoqrafiya İnstitutunun arxeoloqları, 2009-cu ildən isə Cənubi Koreyadan olan arxeoloqlar Qoruq ərazisində arxeoloji qazıntılar apararaq birgə fəaliyyət göstərir. Sonra Qəbələ Mədəniyyət Mərkəzində Fəaliyyət göstərən folklor qruplarının çıxışları izlənilmiş, Qəbələ abidələrini və təbiətini əks etdirən foto-sərgiyə, Qəbələ Arxeoloji Mərkəzin sərgi salonlarına və qoruğun arxeoloji ərazilərinə baxış keçirilmişdir.

Avropa Kuboku keçirilmişdir

Avropa Cüdo Birliyinin təqviminə görə 8-9 apreldə Çexiyanın Teplis şəhərində yeniyetmələr arasında Avropa Kuboku keçirilmişdir.

Turnirdə 39 ölkədən 948 idmançı iştirak etmişdir. Azərbaycan yarışda 14 çəki dərəsində 20 oğlan və 8 qız cüdoçu ilə təmsil olunmuşdur.

Cüdoçulara yeniyetmələrdən ibarət komandanın baş məşqçisi Rüstəm Alimli, yeniyetmələrdən ibarət komandanın məşqçiləri Nicat Şıxəlizadə və Emin İskəndərov, yeniyetmə qızlardan ibarət yığmanın baş məşqçisi Elnur İsmayılov və gənc qızlardan ibarət yığmanın məşqçisi Kifayət Qasımova rəhbərlik etmişdir.

Qeyd edim ki, yarışda Azərbaycan Cüdo Federasiyasının "B" kateqoriyalı beynəlxalq dərəcəli hakimi Akif Tahirov ədalət təmsilçiləri arasında yer almışdır.

Məlumat üçün bildirirəm ki, Çexiyanın Teplis şəhərində keçirilən yeniyetmələr arasında Avropa Kuboku turnirində Qəbələ İdman Klubunun cüdo bölməsinin yetirməsi Huseyn Eyvazlı 81 kq çəki dərəcəsində bürünc medal qazanmışdır.

Vətən sevgisi

Bu günlərdə "Füyuzat" nəşriyyatının mətbəəsində AYB-nin və AJB-nin üzvü Emin Baratoğlunun redaktorluğu ilə Ceyhun Allahyaroğlunun "Ana həsrəti" adlı kitabı nəşr olunmuşdur. Ceyhun Allahyaroğlu Calladov 1972-ci ildə Bum qəsəbəsində doğulmuşdur. Orta təhsillidir, mütaliəçidir. 1990–1992-ci illərdə həqiqi hərbi xidmətdə olmuşdur. Sadə peşə adamı halal zəhməti həyatının məsləyi seçən (inşaat işləri üzrə usta) Ceyhun vətənpərvər və milli-mənəvi dəyərlərə üstünlük verən bir insandır. Onun yaradıcılığı da məhz bu xüsusiyyətlərini əks etdirir. "Ana həsrəti" kitabında müəllifin vətənpərvərlik mövzusunda yazdığı şeirləri toplanmışdır.

Bu günlərdə bir qrup qələmsevər və vətənpərvər insanlarla kitabın təqdimat mərasimi keçirilmişdir.

BİBİXANIM.

QƏBƏLƏ
Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə

2023-cü ilin birinci yarısı üçün abunə yazılışı davam edir.

Yarımillik abunə qiyməti 15 manatdır.

Qəzetimizə «Kapitalbank»ın Qəbələ filialında abunə yazılmaq olar.

Hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149. VÖEN 4400103601.

Redaksiyanın ünvanı: Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 226 (rayon icra hakimiyyətinin inzibati binası, I mərtəbə).

Telefonlar: (024)205-19-14, (024)205-15-56, mob. (050) 318-90-24.

Foto-etüd.

Qəzetdə dərc olunan fotoşəkillər fotomüxbir Səhrab Umuyevə məxsusdur.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti

205-19-14, 205-15-56

İTMİŞDİR

Azərbaycan Respublikası MN tərəfindən 2007-ci il tarixdə Vəndam qəsəbə sakini **Abdullayev Cəsarət Xavər oğluna** verilmiş M/V №052812 nömrəli **Qarabağ Müharibəsi veteranı vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ rayon Mirzəbəyli kənd sakini **İlyasov Cavid Dünyəmin oğluna** məxsus VAZ 011 markalı minik maşınının **36 BE 189 saylı qeydiyyat nömrəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Azərbaycan Respublikası Əmlak Məsələləri Dövlət Komitəsi yanında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidməti 9 saylı Qəbələ Ərazi İdarəsi tərəfindən Qəbələ rayon Zarağan kənd sakini **Zəkəriyyəyev İlqar Qnyaz oğluna** məxsus, qeydiyyat tarixi 08.102013, reyestr nömrəsi 406013013582, RX 0251934 nömrəli **torpaq sahəsinə aid çıxarış** və AA 000795 nömrəli **torpaq sahəsinin planı və ölçüsü** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ şəhər sakini **Musayev Zaur Nuralı oğluna** məxsus MİNİKA 1102F, 1576219 nömrəli **nəzarət kassa aparatı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Redaktor Azad Məmmədov.

TƏSİSÇİLƏR: Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.

Redaksiya ilə müəllifin mövqeyi fərqli ola bilər

ÜNVANIMIZ: AZ 3600, Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 226.
Redaktor: (024) 205-19-14.
Ümumi: (024) 205-15-56.
e-mail: gabalanews@mail.ru

Elanların və reklamların mətnlərinə görə redaksiya məsuliyyət daşımır.

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeydən keçmişdir. Lisenziya AV № 022611

«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № Az36AİİB 33080019444900218149 VÖEN: 4400103601

«Qəbələ» qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində "Azərmedia" MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.

Dizayner Rais Rəşidov

Oxucu məktublarına cavab verilmir və əlyazmaları geri qaytarılmır.

Tiraj 1470