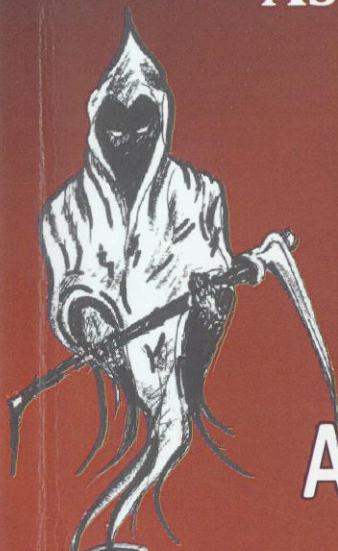


Asif Kəngərli



ALKOQOL –

sağlamlığın
və sağlam
həyat tərzinin
düşməni



Asif Kəngərli

2. ALKOQOL – sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin düşməni



MƏCBURİ NÜSXƏ

№ _____

F. Köçərli adına
Respublika Uşaq
KİTABXANASI

INV. № 104065

Bakı - 2017

fond

54
K 56

ALKOQOL

ALKOQOL

Asif Kəngərli, həkim-narkoloq.
Yazıçı, Dünya Xalqları Yazıçılar Birliyinin üzvü.
ALKOQOL – SAĞLAMLIĞIN VƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN DÜŞMƏNİ. – Bakı, 2017. – 92 səh.

Bu – alkoqolizm mövzusunda yazılmış elmi-tibbi və bədi-sənədli məlumat-təbliğat kitabı olub, 7-dən 77-yə kimi hamı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Kitabdan dərslik, sinifdən-xaric oxu və təbliğat materialı kimi də istifadə edilə bilər.

“ALKOQOL – sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin düşməni” yeniyetmə və gənclərin həyatını dəyişdirə bilən, əldən-ələ gəzən kitabı, dostu və məsləhətçisi ola biləcəyinə inanmaq istəyirik.

K $\frac{4702060000}{026}$ 225-17

© A.Kəngərli, 2017
KİTABXANA
Respublika Uşaq
F. Kəngərli adına

Dünyanın ağıllı adamları sərxoşluq və alkoqolizmin çox yayılmasını «milli faciə» adlandırmış, onu «millətin özünə ölüm hökmü» bilmış, bu yolu «insanlığ üçün fəlakət yolu» hesab etmişlər. Həkim-narkoloq işlədiyim 20 il ərzində alkoqolik və onların ailələrinin dərđini də, problemlərini də mən çox görmüşəm...

Bu kitab üzərində işləyərkən bir daha, özü də daha dərindən və əhatəli şəkildə həmin bəlaları təzədən duyduğum, yaşadım...

Və... Məhəmməd peyğəmbərin (S.) bütün müsəlmanlara spirtli içkiləri haram buyurmaqla necə fəvqəladə bir iş gördüyünün əzəməti qarşısında ehtiramla baş əyməkdən özümü saxlaya bilmirəm...

Müəllif

Ön söz

“Bəla” nə qədər maraqlı və ibrətamiz kitab olsa da o, bədii əsərdir, maarifləndirmə və təbliğat üçün deyil. Ona görə də “Tütünçəkmə barədə hər şey”, “Alkoqol – sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin düşməni”, “Narkotik maddə – ailəvi qırğın “silahı” adlı kitabları yazmaq zərurəti yarandı. İki il əlləşib-vuruşub bu savab işin yiyəsi oldum. Çox çalışdım ki, hər kitab konkret mövzunu dolğun əhatə etsin: oxucunu həqiqətən silkələyib ayılsın, onu düşündürsün, bir çox suallarına cavab verə bilsin – bir sözlə, oxunsun, fayda versin, lakin makulaturaya çevrilməsin. Hələ bəlkə kiminsə həyatını dəyişdirsin; çünki siqaret çəkən, spirtli içki içən, narkotik maddə qəbul edən – bir cür adamdır, onu etməyən – tamamilə başqa adam... İstəyirdim ki, kitablar məzmunca – lakonik, ölçücə – kiçik olub, çantaya, cibə yerləşsin, özü də şəkilli olsun, çünki söz kimi, şəkil də informasiya daşıyıcısıdır.

Əminəm ki, asılılıq verən maddələr barədəki bu seriya kitablar hər qəlbə, hər kitabxanada öz layiqli yerini tutacaqdır. Onlar bilik və məlumat mənbəyi kimi maariflənmə işində yardımçınız olacaq, zövqünüzü

oxşayacaq və sizi Xeyirin Şərə qalib gəlməsi üçün səsləyəcəkdir...

Çox vacib saydığım bu missiyanı yerinə yetirə bildiyimə görə rahat və xoşbəxtəm – bunun üçün Allahın mənə verdiyi möhlətə, ailəmə və dostlarıma minnətdaram.

Asif Kəngərli

Sən kimin tərəfindəsən – Allahın, yoxsa Şeytanın? Siqaret çəkmək, içki içmək, narkotik qəbul etmək Allahın yolundan çıxmaq deyil, bəs nədir?

Sən həyatını necə yaşamaq istəyirsən: sağlam və azad bir insan kimi, yoxsa... xəstə və kölə kimi? Dünyanın ən böyük neməti – sağlamlıq və azadlıqdır!

I. Ümumi hissə

Şərab – şər və ab sözlərinin birləşməsindən əmələ gəlib; şər – türk, ab – fars sözü olub su mənasını verir. Şərab – şər suyu deməkdir.

Çaxır – çaxan, vuran sözünün dəyişilmiş formasıdır. Spirtli içkilərin başa ildırım kimi çaxıb onu «vurması» anlamına gəlir.

Alkoqol – ərəblərdən gəlmə əl-kohol sözündən törəyib. Əl-kohol “al yanaqlı qız” və ya “qızışma” mənasını verir.

Azərbaycanda işlədilən araq və Türkiyədə deyilən rakı ifadələri eyni köklü və eyni mənalı sözlərdir.

Vodka sözü ilk dəfə Polşada XVII əsrdə yaranmış, sonra Rusiyaya yayılmışdır. Vodka etiketi ilə araq şüşəsini SSRİ-də 1936-cı ildən buraxmağa başlayıblar.

Xum – şərab saxlamaq üçün böyük saxsı qaba, iri küpə deyilir. Şərab içilən ölkələrdə oğlu olan atanın şərab düzəldib, onu torpağa basıraraq xumda saxlaması və oğlunun toyunda ağzını açması bir ənənə halını alıb. Çox içən adama: “O, xumun dibində yatır”, – deyirlər. Xumarlanmaq sözünün kökündə “xum” dayanır.

Alkoqol – zəhərli və zərərli; onun orqanizmə nisbətən az zərər verən dərəcəsi 40⁰ hesab olunur. Bunu ruslara görə, XIX əsrdə rus kimyaçısı Dmitri Mendeleev müəyyən edib, lakin həqiqət belədir: II Yelizavetanın əmri ilə arağı 40⁰ hazırlamaq qərarına gəlinib, o vaxt isə Mendeleevin cəmi 9 yaşı vardı.

Alkoqola qarşı mübarizədə uğur qazanmaq üçün hər bir şəxs şərxoşluq və alkoqolizmin yaranma səbəblərini, onun cəmiyyətə hansı maddi-mənəvi zərblər vurduğunu bilməli, insan orqanizminə və iş qabiliyyətinə, ailə dayaqlarına, uşaqların tərbiyəsinə necə pis təsir etdiyi barədə məlumatlı olmalıdır, çünki alkoqol digər narkotik maddələr kimi tədricən şəxsiyyəti pozur, ağır xəstəliklərə yol açır, tez qocalmaya, əlilliyə və erkən ölümə gətirib çıxarır.

Alkoqol qəbul etməklə insan heç bir problemi həll edə bilməz; o yalnız dərd, xəstəlik, məhrumiyətlər, peşimançılıq və əlavə problemlər gətirə bilər. Ondan uzaq olmaq üçün məktəb yaşlarından başlayaraq uşaqlar maarifləndirilməli və onlar düzgün tərbiyə olunmalıdırlar. Asudə vaxtı səmərəli və maraqlı etmək üçün indi hər şərait var: idman, musiqi, əyləncə və s. müəssisələri kifayət qədərdir, tək arzu edəsən.

Alkoqol – sağlam həyat tərzinin düşmənidir; spirtli içkilər – xəstəlik, bədən tərbiyəsi və idman – sağlamlıqdır.



Həkim-yazıçı Asif Kəngərlinin “Bəla” və “Bədə” adlı kitablarına dair RƏY

Həkim-yazıçı Asif Kəngərli müəllifi olduğu “Bəla” və “Bədə” adlı kitablarındakı əsərlərin orta məktəbin ədəbiyyat proqramına salınması üçün məktubla Təhsil Problemləri İnstitutuna müraciət etmişdir. Bu məqsədlə hər iki kitab (“Bədə” kitabı Azərbaycan dilində olan “Bəla” kitabının rusca variantıdır) institutun əməkdaşları tərəfindən oxunmuş, müzakirə edilmiş və müəyyən edilmişdir ki, kitabda toplanmış pyes və hekayələr müasir dövrdə aktualıq kəsb edən, gənclər üçün böyük bəlaya çevrilən bir mövzuya – narkomaniyaya həsr edilmişdir.

Kitabın maraqlı cəhətlərindən biri də onun müəllifinin həkim olmasıdır. Bu, əsərdəki hadisələrin real həyatdan götürüldüyünə oxucunu inandırır. Kitabda narkomanın narkomanın özü və ailəsi üçün, həm də cəmiyyət və dövlət üçün böyük bəla, təhlükə olduğu oxucunun nəzərinə çatdırılır, gəncliyi bu bəladan uzaq olmağa səsləyir.

Hər bir pyes və hekayələrin əvvəlində oxuculara ünvanlanmış aforizmlər verilmişdir ki, bu, əsərin özü qədər təsiredici xarakterə malikdir. Əsərlərin dili sadə, anlaşılıqdır. Obrazların dilində onların özünəməxsus müəyyən ifadələr işlənsə də, kitabın sonunda lüğət verilmişdir.

“Bəla” və “Bədə” kitablarındakı əsərlərin maarifləndirici xarakterə malik olduğunu nəzərə alaraq həmin əsərlərdən dərslik və dərs vəsaitləri hazırlanarkən təlim materialı kimi istifadə olunması məqsədəuyğun hesab edilir.

*Azərbaycan Respublikasının
Təhsil Problemləri İnstitutu*

II. Elmi-tibbi hissə

Alkoqolizmin “üverturası”

Heç kim birdən birdən-birə araq düşkünü, yaxud onun xəstəsi olmur o, istifadə , sui-istifadə və xəstəlik mərhələlərini keçməlidir.

1. İstifadə mərhələsi. Adam yalnız təntənəli mərasimlərdə: toy, ad günü, bayram və qonaqlıqlarda, özü də az miqdarda içir, sabahı gün isə durub işinə gedir.

2. Sui-istifadə mərhələsi. Adam tez-tez, özü də çox miqdarda spirtli içki qəbul etməyə başlayır, onun ailəsi və işində müəyyən problemlər yaransa da asılılıq formalaşmadığı üçün o, hələ xəstə sayılmır. Elələri var ki, sui-istifadə mərhələsində on illərlə qalar, xəstəliyə keçməz; o baxır həmin şəxsin səviyyəsi, mədəniyyəti, sağlamlığı və özünə hakim olma qabiliyyətinə...

3. Alkoqolizm, yəni xəstəlik mərhələsi. Adam artıq spirtli içkilərdən psixi və fiziki asılı vəziyyətə düşüb onun quluna çevrilir: bütün fikri və fəaliyyəti yalnız alkoqol əldə etməyə, onu içməyə doğru yönəlir... Artıq onu heç nə düşündürmür, çünki xəstədə

şəxsiyyətin deqradasiyası əmələ gəlir, o tədricən ailəsi, dostları, işi və sağlamlığını itirir. Miqdara nəzarət də itir, yəni alkaşın dilinə spirtli içki dəyən kimi o, özünü saxlaya bilmir, alkoqoldan doymur, bütün günü içir, içir... Sabahısı gün isə xəstədə elə bir süstlük, halsızlıq, diskomfort və digər simptomlar əmələ gəlir ki, o, hər hansı işi görməkdə çətinlik çəkir...

Alkoqolizmin tarixinə bir nəzər

Görünür ki, bəşəriyyət uzun əsrlər boyu alkoqolun nə olduğunu bilməyib. Bizim eradan 8000 il qabaq, saxsı qabların kəşfindən sonra bal və meyvə və şirələrindən zəif alkoqollu içkilərin hazırlanması və saxlanması qaydalarını bəzi qəbilələr artıq bildirdilər. Həmin qəbilələrdə ümumi şərab qazanına hər kəsin bir damla qanını əlavə edib, məsələn, təzə ay doğanda və ya qəbilədaxili əlamətdar günlərdə bir cam şərab içməklə onlar «qan qardaşlığı»nı simvolizə edirdilər.

Alkoqollu içkilərin qəbulu ilə bəşəriyyət sərxoşluğun aqibətinin necə pis olmasını dərk etdi və yayılmasına məhdudiyətlər qoyuldu. Məsələn, Mısır çarlarına çox az miqdarda şərab içməyə icazə verilirdi. Bəzi Çin imperatorları sərxoşluq edən şəxsləri hətta edam etdirirdilər. Qədim Hindistanda

sərxoşlara qaynar şərabi zorla içirtməklə cəzalandırırdılar. Yunanıstanda hadisə sərxoş vəziyyətdə törədilirdisə, məsuliyyət ikiqat artırılır, toyda şərab içmək isə qadağan olunurdu. Romada belə bir dəyişməz qanun var idi: nə azad qadınlar, nə qullar, nə də romalılar 30 yaşa çatmayana qədər şərab içə bilməzdilər. Almaniya, Skandinaviya ölkələri və Qədim Rus ellərində pivə və braqa hazırlayıb və içirdilər. Tünd spirtli içkilərin hazırlanması texnologiyası kəşf edildikdən sonra sərxoşluq bütün Avropaya yayıldı və əhalinin həm kasıb, həm də varlı təbəqələrini əhatə etdi. Sərxoşluq və alkoqolizm tədricən o qədər artdı ki, hər yerdə mürəkkəb sosial, iqtisadi, hüquqi, tibbi, ailə və şəxsi problemlər yaratmağa başladı. Ona görə də əksər ölkələrdə sərxoşluq və alkoqolizmin qarşısını almaq üçün müxtəlif cəzalar, cərimələr, ictimai yerlərdə sərxoş vəziyyətdə olanlara isə 3-5 gündən 6-12 ayacan həbs verilirdi. Skandinaviya ölkələri (1919-1932), ABŞ (1920) və SSRİ-də (1982) «quru qanun» deyilən qanun verildi və spirtli içkilər qadağan olundu. Lakin bu sərt qanun nəticə vermədi, çünki «samoqon», «çaça», «arağ»ı kустar üsulla hazırlayan işbazlar peyda oldu ki, belə içkilər insanlarda xəstəlik və ölüm hallarını kəskin artırdığından o qanunlar sonralar ləğv olundu.

...Sərxoşluq və alkoqolizm Rusiyada xüsusilə çox yayılıb. XVI əsrdə çar IV İvanın hakimiyyəti

dövründə əhaliyə şərab, pivə və braqa satmaq üçün kabaklar təşkil olundu. Sonradan dövlətin monopoliyasında olan şərab istehsalı daha da artdı və əsasən vodka, yəni araq içməyə keçdilər... Çariça II Yekaterina deyirdi ki, «sərxoş xalqı idarə etmək daha asandır». Ona görə də sərxoşluq və alkoqolizm onun dövründə daha da «çiçəkləndi» və ondan gələn gəlir dövlət büdcəsinin 30 %-ni təşkil edirdi.

Rusiyada alkoqolizmin yayılmasında xristian dini də az rol oynamayıb. Spirtli içkilər dini mərasimlərin «bəzəyi» idi. Kəndlərdə belə mərasimlər bir neçə gün çəkir və çoxlu spirtli içki qəbulu ilə müşayiət olunurdu. Lakin buddist, konfuzion, xüsusilə islam dinində alkoqol qəbulu haramdır – bu, böyük günah sayılır.

Azərbaycanda əvvəlcə atəşpərəstliyə, sonra xristianlığa, artıq 1500 ildir ki, islam dininə etiqad edilir. Xristianlıq dövründə spirtli içkilər qəbul olunsa da, bu islama görə qadağandır, lakin ölkəmizdə son illər spirtli içkilərin belə çox istehlakı haqlı təşviş doğurur, çünki alkoqol insan sağlamlığı və genofonduna öldürücü təsir edərək milli kimliyimizi təhdid edir.

Etil spirti

Şərab məhsullarının tərkibində olan alkoqol etil alkoqolu və ya etil spirti adlanır. Bu, spesifik dadı və qoxusu olan şəffaf mayedir – C_2H_5OH . Dənli bitkilər, meyvə və tərəvəzin tərkibində olan nişasta xüsusi emaldan sonra şəkərə çevrilir, şəkərli maye isə maya göbələklərinin köməyi ilə qıvcırır, alkoqol və turşuya ayrılır.

Etil spirti – araq istehsalının əsasını təşkil edir. Onda 95,5-96,8% təmiz alkoqol olur, qalanlarını isə – su, sirkə aldehidi və siviş yağları təşkil edirlər. Spirti nə qədər təmizləsən də, onu zərərli qatışıqlardan tamamilə azad etmək mümkün olmur.

Spirtili içkilər və ya alkoqollu içkilər – tərkibində etil spirti olan içkilərə deyilir; onlar yüngül, orta və tünd spirtili içkilərə bölünürlər. Məsələn, pivə – yüngül, şərablar – orta, araq, konyak və b. isə – tünd spirtili içkilərdir. Pivədə, adətən, 3-12%, üzüm şərablarında – 9-20%, araqda – 40-56%, konyakda – 40-57%, kустar üsulla çəkilməmiş araqlarda isə daha çox alkoqol olur. Spirtili içki nə qədər tünd olarsa, bir o qədər çox zərər verir. Alkoqol canlı nə varsa, ona öldürücü təsir edir.

Alkoqol qanda və qaraciyərdə oksidləşir (yanır), onun bir hissəsi tənəffüslə (4-6%), bir hissəsi isə sidiklə (2-4%) orqanizmdən çıxır. Əgər insan

250 qr 40%-li araq içib, bu 20-25 saata oksidləşir. Müəyyən edilib ki, spirtili içkilərin qana və orqanlara sorulmasına cəmi 30-60 dəq., orqanizmi tərk etməsinə isə 15 gün vaxt tələb olunur. Demək, ayda 2 dəfə spirtili içki qəbul etmək kifayətdir ki, həyatı vacib orqanlarda (beyin, ürək, ağciyər, qaraciyər, dalaq, böyrəklər, əzələlər) daima müəyyən miqdar alkoqol olsun. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının ekspertləri belə qənaətə gəliblər ki, baş beyinin funksional pozğunluğu üçün çəkisi 70 kq olan adama 87,5 qr 40%-li araq içmək bəs edir.

Kустar üsulla çəkilməmiş cecə arağı*, çaça* və ya samoqonun* tərkibində etil spirtindən başqa 30-a yaxın müxtəlif qatışıqlar da aşkar edilir ki, onların içərisində ən təhlükəlisi – siviş yağlarıdır. Siviş yağlarının tərkibi cecə arağı üçün istifadə olunan məhsul və maya göbələyindən asılı olaraq dəyişə bilər. Məsələn, əgər cecə arağı kartof və ya arpadan çəkilib, siviş yağları 22%, digər məhsuldan hazırlanıbsa hətta 58% də ola bilər. Siviş yağlarının zəhərlik dərəcəsi həmişə yüksək olub həyat üçün ciddi təhlükə törədir! Lakin bir çoxları güman edirlər ki, təmiz şəkər, maya və yüksək qidalı məhsullardan hazırlandığı üçün cecə arağı zərərsizdir. Bilmək lazımdır ki, qıvcırma zamanı olduqca mürəkkəb kimyəvi reaksiyalar baş verir ki, bu prosesdə iştirak edən maddələr öz xüsusiyyətlərini kəskin surətdə

dəyişərək tamamilə başqa kimyəvi birləşmələrə, o cümlədən qıvcırmanın son dərəcə zəhərli əlavə məhsullarına çevrilirlər...

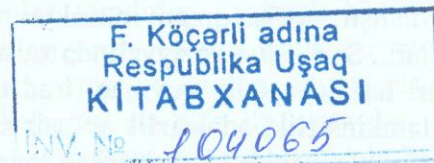
Cecə arağı mərkəzi sinir sistemi və ürək fəaliyyətinə məhvedici təsir göstərir, beyin qan damarlarını zədələyir. Belə sərxoşluqda qulaqlarda küy, baş ağrısı, başgicəllənmə, mədə nahiyəsində ağrılar səciyyəvidir. Sərxoşluq halının cecə arağından ağır keçməsi etil spirtindən fərqli olaraq sivuş yağlarının orqanizmi xeyli gec tərk etməsi və yavaş oksidləşməsi ilə izah olunur, yəni o maddə bədəndən nə qədər gec çıxırsa, bir o qədər də çox fəsad verir...

Müvafiq təmizlənməyə (rektifikasiya) məruz qalmış şərab spirti – təmiz spirt adlanır. Etil alkoqolu çox vaxt tibbdə bir çox dərman vasitələrinin hazırlanmasında yaxşı həlledici və ya dezinfeksiyaedici maddə kimi istifadə edilir. Alkoqol – kimya, boya və parfumeriya sənayesində də geniş istifadə olunur. Etil spirti insan orqanizmində də mövcuddur. Hətta heç vaxt spirtli içki içməyənlərinin qanında belə 0,03% alkoqol olur; bu qidamızda olan karbohidratların mübadiləsi nəticəsində yaranır.

Metil spirti

Metil spirti (texniki spirt, metanol, taxta spirti) – rəngi, dadı və iyi ilə etil spirtinə çox oxşayır, ona görə də bu, çoxlarını aldadır. Metil spirti – çox güclü zəhərdir, hətta 30-50 qram (bir qurtum) metil spirti korluğa, 80-100 qram isə ölümə səbəb ola bilər! Metil spirti görmə siniri və gözün torlu qışasında elə atrofiya əmələ gətirir ki, sonradan aparılan müalicə heç bir effekt vermir. Metil spirtindən zəhərlənmə çox tez üzə çıxır; ilk əlamət insanın özündən getməsidir: üz və bədəni soyuq tər basır, dəri göyərir, xırıltılı tənəffüs və qusma baş verir, bədənin hərəkəti, A/T aşağı düşür, nəbz çətinliklə hiss olunur, ürək fəaliyyəti kəskin aşağı düşür...

Hərdən metanoldan tək-tək və kollektiv zəhərlənmə, hətta ölüm halları barədə xəbərlər eşidirik.



Alkoqol şərxoşluğu – kəskin alkoqol intoksikasiyası

Alkoqol qəbulundan sonra yaranan fizioloji, psixoloji və davranış dəyişikliyi ilə müşayiət olunan müvəqqəti, keçici hala deyilir – bu, etil spirtinin zəhəri olduğundan ən çox mərkəzi sinir sisteminin funksiyasını pozur, sonra isə somatik dəyişikliklər verir. Şərxoşluq zamanı ətraf mühitə normal reaksiya dəyişilir.

Spirтли içkilərin miqdarı və dozasından asılı olaraq alkoqol şərxoşluğunu şərti olaraq üç dərəcəyə – yüngül, orta və ağır dərəcələrə bölmək qəbul olunub.

1. Alkoqol şərxoşluğu, yüngül dərəcə (qandakı konsentrasiya – 0,5-1,5‰) – adətən əhvali-ruhiyyənin qalxması müşahidə olunur ki, bu zaman yalançı özünəgüvənmə hissi; öz imkan və qabiliyyətini şişirtmə duyğusu əmələ gəlir. Şərxoş şəxslər şən, qayğısız olur, kim gəldi onunla söhbət edir, dostluq əlaqəsi qurur, xeyirxah və səxavətli olurlar... Onlar ucadan danışıq, nəyisə qızgın müzakirə edir, oxuyur, oynayırlar... Şərxoşluq vəziyyətində xarakterik xüsusiyyətlər: hər şeyə qulp qoymaq, irad tutmaq, ədəb-azlıq, təmkinsizlik, ədəbsizlik və sair xasdır. Onlar bəzən takt, utancaqlıq hissini, insan ləyaqətini itirirlər... Amma bəzi şəxslərdə isə alkoqol əksinə – küt-

lük, əhvalın enməsi, özünə qapanma, depressiya və sair əmələ gətirir. Hətta 20-30 qram alkoqol belə insanın hissi, hərəkəti və psixi funksiyasında dəyişiklik edə bilər, burada fərdi dözümlülük də rol oynayır, yəni hər adam spirtli içkiyə eyni cür reaksiya vermir. Dəqiq işlər görərkən, və ya avtomobil idarə edərkən insanın səriştəsi 32% aşağı düşür.

2. Alkoqol şərxoşluğu, orta dərəcə (qandakı konsentrasiya – 1,5-2,5‰). Psixi reaksiyalar canlılığını itirir, düşüncə qeyri-məhsuldar olub yavaşlayır, mühakimə – səthi, nitqi səliqəli olmur, diqqət azalır, ətraf mühitə bələdçilik zəifləyir, baş verən hadisələri başa düşmək də, onu düzgün qiymətləndirmək də xeyli çətinləşir. Emosional reaksiya kobudlaşır, bəzən qəzəbli əsəbilik, ya da küt biganəlik olur. Kobud nevroloji pozuntu: ataksiya, hərəkətin koordinasiyasında və yeridmədə sındırılma, ağrı və temperatur hissiyatını duyma da dəyişir. Onlarda real təhlükəni görmə, ona tənqidi münasibət, eləcə də öz hərəkət və davranışına nəzarət azaldığından belə şəxslərin başına müxtəlif hadisələr gəlir (yol-qəza hadisələrinə düşür, travma alır, yanır, donur, suda boğulur, müxtəlif cinayətlər törədirlər və sair). Şərxoş şəxslər bəzən olduqları yerdə yuxuya gedir, bir neçə saatlıq dərin yuxudan sonra başda ağrı, ağızda pis dad, dil-xorçuluq, halsızlıq və sair ilə oyanırlar. Alkoqol şərxoşluğu həyat üçün çox təhlükəli ola bilər: ürək

ritminin pozulması infarkta, mərkəzi sinir sistemin-dəki zədələnmə insulta və daxili orqanlardakı pato-logiya isə müvafiq orqanın fəsadlaşmasına səbəb ola bilər. Yuxudan oyandıqdan sonra sərxoş adam hələ uzun müddət alkoqol və onun parçalanma məhsul-larının təsirindən çıxıbilmir: tez yorulma, tərləmə, ürəkdöyülmə, əl-ayağın əsməsi, baş ağrısı, əhvali-ruhiyyədə dəyişiklik və depressiya müşahidə olunur.

3. Alkoqol sərxoşluğu, ağır dərəcə (qandakı konsentrasiya – 2,5-4,0%) – ən çox süurun alaqaran-lıq halından komayacan dəyişməsində özünü göstə-rir, bədənin ləng hərəkəti, bəzən lap məqsədsiz və xaotik hərəkətlə, ağrı qıcığına reaksiyanın olmaması və bəbəklərin işığa reaksiyasının ləngliyi ilə xarak-terizə olunur. Əgər alkoqol qəbulu daha çox olarsa, tənəffüs mərkəzinin iflicindən insan ölə bilər. Qanda alkoqolun miqdarı 5% və daha çox olarsa koma və ölüm gözlənilir. Belə insanlar şox vaxt aciz qalır və hadisə qurbanlarına çevrilirlər.

15 yaşlı bir yeniyetmə üçün 40⁰ – 700 qram araq adətən ölüm dozasıdır.

Yüngül və orta dərəcəli alkoqol sərxoşluğun-dan sonra hadisələr sabahı gün yadda qalsa da, ağır dərəcədə hissəvi və ya tam amneziya* olur, yəni heç nə xatırlanmır.

Oyanma və tormozlanma. İnsanın bütün öm-rü baş beyində oyanma və tormozlanma proseslə-rinin bir-birini əvəz etməsi ilə keçir. Alkoqolun psixi proseslərə, ali sinir sisteminin fəaliyyətinə təsirini öyrənən alimlər belə nəticəyə gəliblər ki, etil spirti ən çəx tormozlanma prosesinin zəifləməsinə səbəb olur; oyanma prosesi isə onu daim tarazlayan tor-mozlanma prosesindən xilas olaraq bütün baş be-yində üstünlük təşkil edir – sərxoş adamın davranı-şındakı oyanıqlıq, çox danışma, hərəkətlilik, təmkin-sizlik və sair məhz bununla izah olunur.

Qalxan və enən yollar. İndi bütün dünyada və ölkəmizdə yol-qəza hadisələrində travma alan, şikəst olan və ölənlərin sayı xeyli artıb – bu işdə sərxoş sürücü və sərxoş piyadalar mühüm yer tuturlar.

İnsan sərxoş vəziyyətdə situasiyanı düzgün qiymətləndirə və vaxtında tədbir görə bilmir. Mə-sələ, sərxoş sürücü yoldan keçən bir adamı gördük-də bu signal baş beyinə nəql olunmalı, orda analiz-sintez edilməli, qəbul edilmiş qərar isə əzələlərə ötü-rülməlidir. Sonra ayaq əzələləri yığılaraq, əyləci bas-malıdır ki, maşın dayansın. Amma həm baş beyinə qalxan yolda, həm qərarvermədə, həm də əzələyə enən yolda gecikməyə yol verildiyindən saniyələr itirilir ki, bu da yol-nəqliyyat hadisələrində faciə ilə nəticələnir....

Alkoqol sərxoşluğunun müayinəsi

Alkoqol sərxoşluğunun müayinəsi – cihaz və ya aparatlarla təchiz edilmiş xüsusi kabinetlərdə həkim-narkoloq (feldşer-narkoloq) tərəfindən aparılır, müayinə protokolu doldurulmaqla bitir. Müayinə protokolu – müayinə etdirən, müayinə olunan və həkim-narkoloq tərəfindən imzalanır – bu, məhkəmə və sığorta işlərində əsas hüquqi sənəd sayılır.



Alkoqolizm

Alkoqolizm – başlanğıcı, mərhələləri və sonu olan bir proses, bir xəstəlikdir. Xroniki alkoqolizmin əsas xüsusiyyəti – baş beyində dəyişiklik verməklə nevroloji simptomlar və özünəməxsus davranış dəyişikliyi əmələ gətirməsindədir.

Alkoqolizm – alkoqoldan asılılıq – spirtli içkilərdən sui-istifadə nəticəsində alkoqola patoloji meyilliklə xarakterizə olunan alkoqol intoksikasiyasının daim artan fəsadları ilə nəticələnən bir psixi xəstəlikdir.

Xroniki alkoqolizm şərti olaraq üç mərhələyə bölünür.

I mərhələ. Bu mərhələdə patoloji meyilliyin yaranması, içkinin miqdarına nəzarətin tədricən itməsi, tolerantlığın* artması və hissəvi amneziyanın olması xarakterikdir. Alkoqola qarşı hərislik, onu tez-tez, həm də artan dozada qəbul etməkdə və içki məclisləri təşkil etməkdə özünü göstərir. Spirtli içkilər olan məclislərə alkoqolik xüsusi rəvnəq verir: o, özünün şən əhvali-ruhiyyəsi, duzlu-məzəli lətifələri, seirləri, hamıya xoş gələn əda və davranışı ilə məclis əhlinin sevimlisi olmasına səbəb olur. Özünə qarşı belə müsbət münasibəti görəndə onlar daha da ruhlanır, hamıdan çox içməyə səy edir, hətta bunu məharət hesab edirlər. Bir qədər də içdikdən sonra

öz üzərlərində nəzarəti itirir, içkinin qədərini bilmirlər. Nə qədər içsələr də onlar alkoqoldan iyrenmir, qusma refleksi də sönür – bu isə dozanın daha da artmasına gətirib çıxarır. Belə sərxoşluq halında olan özünü olduqca məmnun, cəsəətli hiss etdiyindən yaxın adamların tənbehi nəinki ona təsir etmir, əksinə onu qıcıqlandırır və əsəbiləşdirir. Belə hallarda içki üstündə ailə, qohum, dost, iş yoldaşları və sair ilə mübahisə, dava, umu-küsülər baş verir... Amma bəzi dost və ya qohumlar isə “canıyananlıq” göstərərək, sərxoşluq edən şəxsə qahmar çıxır “burda nə qəbahət iş var ki”, “hamı kimi o da içir də”, “içib kimə nə edib?” kimi sözlərlə ona bəraət qazandırır. Nəticədə, həmin şəxs qınaqdan yayınır, müalicə olunmur... Bu mərhələ 18-30 yaşları əhatə edir və 5-6 il çəkir.

II mərhələ. Bu mərhələdə əlamətlər daha da güclənir, alkoqola qarşı patoloji meyillik ifrat dərəcəyə çatır. İçki qəbulu müntəzəm olub davamlı xarakter alır, bəzən fasilələr də rast gəlinir. Belə fasiləyə xəstənin pulunun olmaması və ya yaxınlarının tənbeh və təqibi səbəb olur... Şəxsin öz arzusu ilə edilməyən bu imtina xəstənin ovqatına və iş qabiliyyətinə pis təsir edir, çünki içmək istəyi onu bir an belə rahat buraxmır. Birinci mərhələdəki “içim, ya yox” fikri artıq burada olmur; içmək tələbi xəstənin mənliliyinə hakim kəsilir.

Tolerantlıq ən yüksək həddə çatır – gündə 1,0-2,0 litr tünd spirtli içkilər qəbul edilir. Miqdara nəzarəti itirən xəstənin sözləri, əsəbi və məclis əhlinə mənfi təsir edən davranışı qıcıq yaradır, bəzən isə cinayətlə sonulanır. Ayıldıqdan sonra xəstədə amneziya olur, yəni o, dünən etdiklərini xatırlaya bilmir.

Xroniki alkoqolizmin ikinci mərhələsində şəxsiyyət enir, intellekt və emosional sfera elə pozulur ki, yeni biliklər əldə etmək, ictimai işlərdə çalışmaq, yaradıcılıqla məşğul olmaq mümkün olmur. Özünü-tənqidin azalması nəticəsində xəstə öz qüsurlarını görə bilmir, o imkanlarını şişirdir, uğursuzluqlarını isə başqalarında görür: “mane olurlar”, “paxıllıq edirlər”, “işləməyə qoymurlar” ... Belələrinin günbəgün vəziyyəti ağırlaşır; onlar işlərini, ailələrini, dostlarını itirir, “dərini dağıtmaq üçün” daha çox və tez-tez içir, içir, içirlər... Bu mərhələ orta yaşlara təsadüf edir və 5-15 il davam edir.

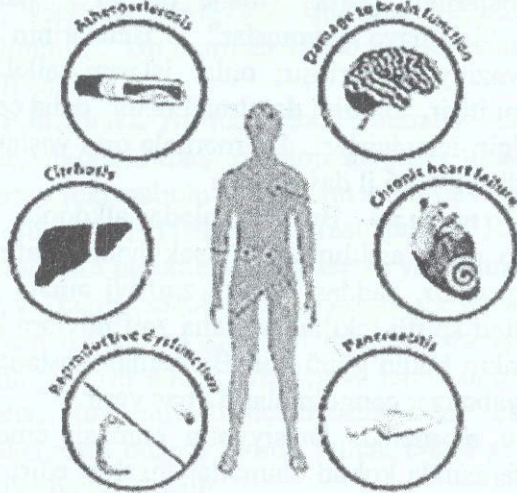
III mərhələ. Bu mərhələdə alkoqola qarşı fiziki və psixi asılılıq ən yüksək həddə çatır; tolerantlıq azalır, yaddaş və ağıl zəifliyi əmələ gəlir. Xəstə tünd spirtli içkilərdən daha zəif növlərə keçir, az-az, lakin bütün günü içir. Bu zaman xəstədə epilepsiyabənzər çəngolmələr də baş verir.

Bu mərhələdə şəxsiyyətin enməsi, emosiya, iradə sferasında kobud əlamətlər təzahür edir; xəstə

qəzəbli, aqressiv, ədəbsiz olur, sosial-etik normaları pozur, insanlıq ləyaqətini itirir... O harda gəldi, necə gəldi içir, lüzumsuz və cəfəng hərəkətlər edir. İşdən və ailədən məhrum olan belə xəstələr günlərini əl buyuruqçuluğu, dilənçilik və xırda oğurluqla keçirir, qazandıqları qəpik-quruşu isə içkiyə verirlər. Yaddaş kəskin pozulur, intellekt zəifləyir, axırda ağıl zəifliyi (demensiya) inkişaf edir.

Bu mərhələdə tibbi yardımın bir köməyi olmur, xəstə əlil kimi başqa şəxsin qulluğuna möhtac vəziyyətə düşür...

ALCOHOLISM



Alkoqolun keçdiyi yol

Bu yol iki fazadan ibarətdir: 1 – sorulma və 2 – oksidləşmə fazası.

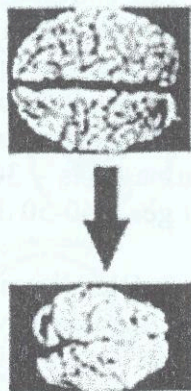
1. Sorulma fazası. Qəbul edilən qida əvvəlcə ağız suyu ilə islanır və dişlər vasitəsi ilə mexaniki xırdalanmaya məruz qalır. Sonra mədədə - mədə və mədəaltı vəz şirələrinin köməyiylə parçalanır, möhtəviyyat on iki barmaq bağırsağa keçir. Burada isə qaraciyər şirəsi və ödənin təsiri ilə zülallar, yağlar, karbohidratlar və başqa maddələr biokimyəvi reaksiyalara uğradıqdan sonra mikromolekullar şəklində düşür – yalnız bundan sonra o, on iki barmaq bağırsağın xovlarından qana sorula bilər.

Etil spirtinin molekulu çox kiçik olub selikli qişə hüceyrələrinin arasından keçə bildiyi üçün əl ağızdan başlayaraq qana sorulur. Sonrakı sorulma qida borusu və mədədə (20 %) davam edir və bu proses on iki barmaq bağırsağda (80 %) tamamlanır. Acqarına bu iş – 30-40 dəqiqəyə, tox olanda isə bir qədər gec – 40-50 dəqiqəyə başa çatır.

2. Oksidləşmə fazası. Alkoqolun oksidləşməsi əsasən qaraciyər və qanda (90-92 %) baş verir, 8-10 %-i isə dəyişilməz halda böyrəklər, ağciyərlər və dəri ilə bədəndən xaric olunur. Oksidləşmə

xüsusi fermentin – alkoqoldehidrogenaza fermentinin təsiri ilə baş verir və bu proses karbon qazı, suyun əmələ gəlməsi ilə tamamlanır.

Qana sorulan kimi alkoqol orqanizmin bütün orqan və toxumalarına gedərək, onlara zərərli təsir etməyə başlayır. Hansı orqanda lipidlər (yağlar) və maye çoxdursa, alkoqolun konsentrasiyası (qatılığı) həmin yerdə ifrat dərəcəyə çatır – o toxuma alkoqolun zərərli təsirinə daha çox məruz qalır. Bu mənada baş və onurğa beyini, qaraciyər və yumurtalıqlar alkoqoldan daha çox ziyan görür. Elə ona görə də həmin orqanlarda patologiyalar nisbətən çox rast gəlinir. Əgər şərti olaraq qanda 100 vahid alkoqol olduğunu qəbul etsək, qaraciyərdə bu – 150 vahid, baş beyində isə – 170 vahid olar.



Diqqət!!!

Alkoqol qəbul edib, həyat yoldaşı ilə cinsi əlaqəyə girən gəncin fiziki və psixi qüsurlu uşağın atası olma ehtimalı çox böyükdür! Əgər qadın da spirtli içki içərsə, bu ehtimal azı 2 dəfə artar!!

Belə uşaqlar – debil, topal, müxtəlif anomalialar, ağır sinir və somatik xəstəliklərlə dolğulurlar. Bu xəstəliklər anadangəlmə olduğundan, sonradan müalicəyə tabe olmur, onlar ömrü boyu valideynləri və dövlətə yük olur, ürək ağrısına çevrilirlər...

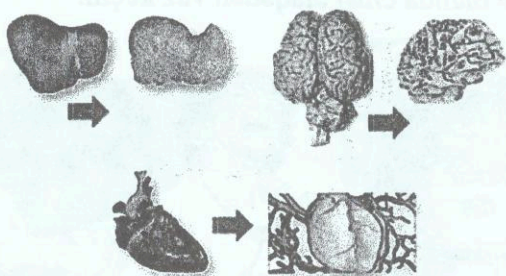
Əgər sizin də başınıza bu cür arzuolunmaz hadisənin gəlməsini istəmirsinizsə, sərxoş vəziyyətdə olanda cinsi əlaqədən vaz keçin!



Alkoqoldan sui-istifadənin fəsadları

Etanol – insanın orqan və sistemlərinə dağıdıcı təsir edən universal zəhərdir. Orqanizmdə elə bir toxuma və ya hüceyrə tapmaq olmaz ki, alkoqolun zərərli təsirinə məruz qalmamış olsun.

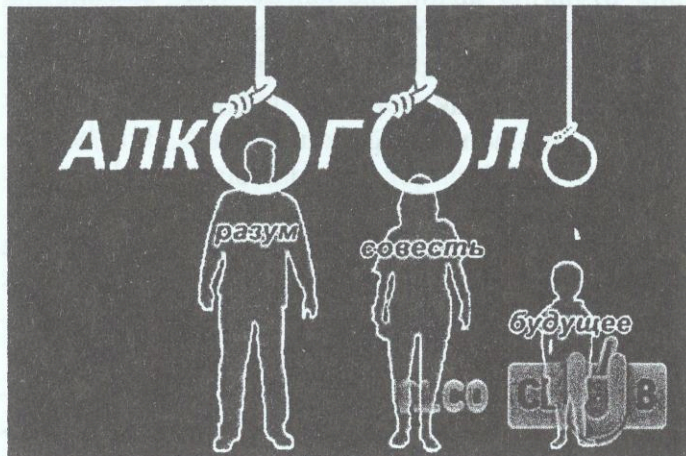
Alkoqoldan sistematik istifadə – mərkəzi və periferik sinir sistemi, mədə-bağırsaq traktı, ürək-damar, immun və qan sistemi, böyrəklər, qaraciyər, ağciyərlər, endokrin, xüsusilə cinsiyyət vəzilərini əhəmiyyətli dərəcədə sarsıdır, onlarda müxtəlif dərəcəli patologiyalar əmələ gətirir.



Sağlam əhaliyə nisbətən xroniki alkoqolizmdən əzab çəkən xəstələr arasında daxili orqanlarda – 6,8 dəfə, tənəffüs yollarında – 17 dəfə, ürək və

damarlarda – 7,8 dəfə, həzm traktında – 8,6 dəfə, qaraciyər və öddə isə – 34,8 dəfə çox xəstəlik rast gəlinir. Psixi, sinir və digər xəstəliklərin statistikasına da bunlar kimidir...

Alkoqoldan sui-istifadə vaxtından qabaq qocalmaya və əlilliyə gətirib çıxarır – belələri öz sağlam həmyaşıdlarından 15-20 il az yaşayırlar. Ölümün əsas səbəbi bədbəxt hadisə və travmalardır, sonrakı yerləri isə alkoqolizmin törətdiyi xəstəliklərin fəsadları, yaxud yanaşı gedən xəstəliklər tutur – bu xəstəliklər alkoqol intoksikasiyasından sonra orqanizmin zəifləməsi nəticəsində inkişaf edir.



Alkoqolizmin evdə anonim müalicəsi barədə bir neçə söz

Alkoqolizm – xroniki, residiv verən xəstəlik sayılır. Belə xəstələr 5 il həkim nəzarətində qalmalı, onun 2 ilini hər 3 aydan bir müalicə almalıdırlar.

Müalicə həkimi narkologiya ilə bərabər psixiatriya, nevrologiya, terapiya, seksopatologiya və psixologiyamı da bilməli, alkoqolizm sahəsində yaxşı nəzəri bilik və təcrübəyə malik olmalıdır ki, həm xəstələrə tibbi və psixoloji yardım edə, həm də onun ailə üzvlərinə lazımı məsləhətlər verə bilsin. Əks halda səhvlərə yol verilə və az sonra residiv, yəni xəstəliyin yenidən kəskinləşməsi halı baş verə bilər. Ona görə də alkoqolizmin müalicəsi ilə yalnız həkim-narkoloqlar məşğul olmalıdırlar. Belə bir ciddi psixi xəstəliyi qeyri-mütəxəssisə həvalə etmək maşının təmirini naşı ustaya etibar etməyə bənzəyir. Mütəxəssis olmayanlar yalnız sistem qoşmaqla işlərini bitmiş hesab edirlər ki, bu da yarımçıq müalicə sayılır. Nəticədə, xəstəlik sürətlə ağır mərhələyə keçə və həkimə inam azala bilər.

Alkoqolizmin I-II mərhələsi – Anonim Narkoloji Kabinetdə və ya pasiyentin öz evində, III mərhələ isə stasionarda aparılır. Xəstə müalicə rejiminə tabe olmalıdır, yəni evdən bayıra çıxmamalı, alkoqoldan qəti imtina etməlidir.

Müalicə – detoksikasiya ilə başlamalı, sinir sistemi, daxili üzvlərdəki patologiyalar və depressiyanın aradan qaldırılması ilə davam etməli və mütləq alkoqola qarşı iyrəndirici terapiya – kodlaşma ilə başa çatmalıdır.

Alkoqolizmdən əziyyət çəkən xəstəni müalicəyə cəlb etmək çox vaxt çətin olur, çünki o, özünü xəstə saymır: “Mən bəyəm alkaşam? İçməsəm, içməyəm də... Keçən il beş ay içmədim, gördünüz? Mənə şans verin, mən özüm bununla qurtaracam”, – deyə vaxt qazanmaq, manevr etməklə müalicədən yayınmaq istəyirlər. Demək olmaz ki, xəstə özündə, ailəsində və işində baş verənləri görmür, bilmir. Çoxu hər şeyi görür də, bilir də... Onlar əzab çəkir, bu vəziyyətdən çıxmaq üçün yollar axtarırlar. Lakin alkoqoliklərdə fiziki və psixi asılılıq formalaşdığından onlar o psixoloji səddi keçə bilmir, özünü nə alkoqoldan, nə də içki məclislərindən ayrı təsəvvür edə bilmirlər... Ona görə də belə məqamda xəstənin yaxınları ona dəstək olmalı, onu zor-xoş müalicəyə cəlb etməlidirlər, çünki alkoqolizm tezliklə tibbi və sosial sahədə fəsadlar verə, ailə və cəmiyyət üçün bir bələya çevrilə bilər...

Sual-cavablar

Sərxoşluq nədir?

– Sərxoşluq orqanizmin alkoqol intoksikasiyası olub sağlamlığa zərər verən qüsurlu vərdəşdir, xəstəlik deyil. Bu, bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb, alkoqolizmə doğru atılmış bir addımdır. Araq içilən zaman ilk xarakterik hal mədədə qızıqma vərdəşidir. Sonra baş dumanlanır və sərxoşluğa xas olan digər əlamətlər əmələ gəlir...

Alkoqolizm nədir?

– Alkoqolizm – psixosomatik patologiyalar və mürəkkəb sosial problemlər əmələ gətirən ağır psixi xəstəlikdir, ona alkoqol narkomaniyası da deyilir..

Fransa, İtaliya, Portuqaliya və digər şərabçılıq ölkələrində əhali çoxlu şərab, konyak içsə də özlərini yaxşı hiss edir, heç bir xəstəlikdən şikayət etmir, hətta uzun ömür sürürlər.

– Bu, üzde belə görünür, əslində isə ... Təkcə 60 milyonluq Fransada alkoqolizmlərin sayı 6 milyonu keçir; bu – yaşlı əhalinin 18%-ni təşkil edir (Fransa Milli Statistika və Tədqiqatlar İnstitutu).

Orada kişi və qadın alkoqolizmi bərabərləşmiş və onların milli faciəsinə çevrilmişdir. Bunu hələ 1955-ci ildə Parisdə nəşr olunan “Alkoqolizm. Millətin kollektiv intiharı” adlı kitabı da sübut edir. İtaliya, Almaniya, Böyük Britaniya, xüsusilə Rusiyada vəziyyət dözülməzdir. Təkcə Rusiyada alkoqolizmdən ildə ən azı 600 000 adam ölür! Hələ alkoqolizmin yaratdığı digər problemləri demirik...

Bəzi insanlar əmindirlər ki, alkoqollu içkilər xeyirlidir; onlar iştahını açır, yorğunluğu azaldır, hətta spirt adamı bəzi xəstəliklərdən qoruyur da. Bu doğrudurmu?

– Alkoqol təsir mexanizminə görə trankvilizatorudur, yəni o ilk dövrlərdə iştahada artım, cinsi sferada fəallıq verə, insanı sakitləşdirə və yuxu gətirə bilər, lakin spirtli içkilərin hər hansı xəstəlikdən qoruma xüsusiyyəti yoxdur. Zaman keçdikcə ona öyrəşmə əmələ gəldiyindən belə “müsbət” təsirlər də tədricən yox olur və asılılıq dövrü başlayır...

Orta dozada alkoqollu içkilər fayda verə və müalicəvi təsir edə bilərmi?

– Xaricdəki özəl klinika və sanatoriyalarda müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində keyfiyyətli üzüm

şərabları və konyaklardan istifadə etməklə bu sualın cavabının axtarıblar. Sonrakı statistik araşdırmalar göstərdi ki, bu cür müalicədən ölüm faizi alkoqollu içkilərdən istifadə edilməyən klinikalardan daha yüksəkdir.

Alkoqolizm tünd spirtli içkilərdən (araq, konyak, viski və s.) yaranır, üzüm şərabları isə belə təsirə malik deyillər.

– Belə yalnız fikirdən təhlükəli nə ola bilər? Üzüm şərabları və ya pivənin çox miqdarda qəbulu orqanizmə böyük zərər verir. Axı, bir şüşə portveyndə 200 qram araqda olan qədər spirt var?! Ona görə də tez-tez şərab və pivə içmək elə araq içmək qədər fəsadlar verə bilər...

Hər gün çoxlu miqdarda pivə içmək orqanizmə necə təsir edir?

– Uzun müddət pivədən sui-istifadə etmək orqanizmə, xüsusilə ürəyə zərərli təsir edir: ürəyin təqəllüs edən lifləri əriyir, yerində birləşdirici toxuma əmələ gəlir; ürək həcmə böyüsə də iş qabiliyyəti aşağı düşür. Belə ürəyə “pivə ürəyi”, yaxud “öküz ürəyi” deyilir. Bəzi Bavariya pivəsi həvəskarları onu o qədər içirlər ki, hətta 25-30 yaşda əlil olurlar.

Spirtli işki qəbulu eyni yaşlı oğlan və qızlara necə təsir edir?

– Əgər spirtli içkilər yeniyetmə yaşda qəbul edilməyə başlayıbsa, onda alkoqolizmin gedişi “ıldırımsürətli” olub fəsadları ağır, müalicəsi isə az effektiv ola bilər. Oğlanlara nisbətən qızlarda alkoqol asılılığı daha tez formalaşır, müalicəsi isə daha səmərəsiz olur. Bu, inkişafda olan orqanizmin zərərli maddələrə daha həssas olması ilə əlaqədardır.

Spirtli içkilər orqanizmdə ən çox hara zərər verir?

– Spirtli içkilər ən çox yağlı və sulu yerləri “sevirlər”: baş və onurğa beyini, qaraciyər və yumurtalıqları. Qandan 12-24 saata təmizlənən spirt həmin üzlərdə 15 günə qədər qalır və öz zərərli təsirini davam etdirir. Nəticədə, mərkəzi sinir sistemində sinir və psixi pozuntular, qaraciyərdə hepatit və sirroz, cinsi sferada isə zəiflik və impotensiya inkişaf edir.

Polinevritin əmələ gəlməsinə səbəb nədir?

– Polinevritə ən çox alkoqol qəbulu səbəb olur. Belə ki, insanın yediyi qidanın tərkibində olan B-grupu vitaminlərinin (B₁, B₆, B₁₂) qana sorulmasına

alkoqol mane olur. Nəticədə, illərlə spirtli içki içən adamlarda bu vitaminlərin defisiti əmələ gəlir. B-grupu vitaminləri sinir vitaminləri olduğundan, yəni sinirlərin qişası ondan qurulduğundan, orqanizm ondan məhrum olduğu üçün polinevrit xəstəliyi – ayaqlarda ağrı, keyimə, hərəkətin çətinləşməsi və s. baş verir.

Eşitdiyimə görə, içən adamlarda qaraciyərdə sirroz xəstəliyi çox rast gəlinir...

– Bəli. Orqanizmə daxil olan bütün zəhərli və zərərli maddələri qaraciyər filtr kimi tutub, onları zərərsizləşdirməlidir – bu, onun ən ümdə vəzifəsidir. İllərlə araq içən adam orqanizmə çoxlu zərərli maddə daxil etdiyindən, qaraciyər daim intensiv işləmək məcburiyyətində qalır. Bir neçə ildən sonra qaraciyər “yorulur”, işin öhdəsindən gələ bilmir və nəhayət, özü xəstələnib sıradan çıxır – sirroz (büzüşmə, çürümə) inkişaf edir. Bu isə ölümün astanasında olmaq deməkdir.

Bəs baş beyində nə baş verir?

– Alkoqol ən çox baş beyinə, beyin damarlarına zərər verir. Spirtli içkilər beyin üçün universal zəhər sayılır. İçilən hər 100 qram araq 1000-2000

beyin hüceyrəsini məhv edir. Alkoqol maqistral damarları daraltdığı üçün arterial təzyiq də yüksəlir. Nəticədə, baş beyində qansızmadan iflic və ölüm halları çox rast gəlinir.

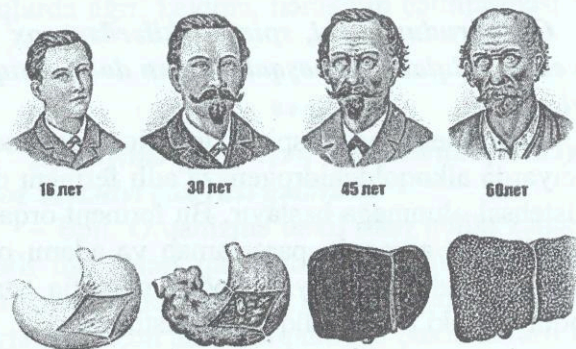
O doğrudurmu ki, spirtli içkilərdən çox istifadə edən xalqlar onu başqalarından daha artıq içə bilirlər?

– Bir neçə nəsil spirtli içki içdikdən sonra qaraciyərdə alkoqoldehidrogenaza adlı ferment daha çox istehsal olunmağa başlayır. Bu ferment orqanizmə daxil olan alkoqolu parçalamaq və adamı onun zərərli təsirindən müəyyən qədər müdafiə etmək üçündür – sanki bir özünüqoruma instikti kimi.

Araq-çaxır içərkən qədəhləri bir-birinə vurub çiqqıldatmaq nə anlam daşıyır?

– İnsanda beş duyğu üzvü var: görmə, eşitmə, dad, qoxu və taktıl (dəri) hissiyyatı. Adam içərkən onu gözü ilə görür, qoxulayıb iyini bilir, dili ilə dadır, əl və ağızın dərisi ilə təmasda olur, lakin eşidə bilmir. Eşitmə orqanının da bu prosesdə iştirakı üçün badələri biri-birinə vurub səs çıxarırlar: “Bədənə yad maddə daxil olur, sən də xəbərdar ol!” Əslində bu – bir ritualdır, insan oğlu isə ritual və simvollara hə-

mişə meyilli olub. Bir də... Araq-çaxır sükunətdə olan doymamış maddə hesab olunur, onu oksigenlə doyurmaq və hərəkətə gətirib canlı etmək üçün qədhələri biri-birinə vururlar.



Məlumat

– Sonu ölümə bitən yol-qəza hadisələrinin yarısı sərxoş sürücü və ya sərxoş piyadanın günahı ucbatından baş verir.

–Dünyada stasionar müalicəyə qəbul edilən xəstələrin 10%-i, başqa sözlə hər 10 nəfərdən biri alkoqolizmlə bağlı müraciət edənlərdir.

Hesablama

İçilmiş hər 100 qr araq beyində 1000-2000 neyronun (beyin hüceyrəsi) fəaliyyətinə son qoyur.

Əgər gündə 1,0 litr araq içilərsə, bu – 1 gündə, 1 ayda və 1 ildə nə qədər neyronu məhv edə bilər?

1 gündə =

1 ayda =

1 ildə =



III. Bədii-sənədli hissə

1. Dəyərli fikir və deyimlər

İçki – bütün çirkinliklərin anasıdır.

Məhəmməd peyğəmbər (S.)

İnsan şüurunu və aqlını məst edən hər şey haramdır.

Qurani-Kərim

O böyük Tanrıya əyandır bu iş.

Ömrümdə dilimə şərab dəyməmiş.

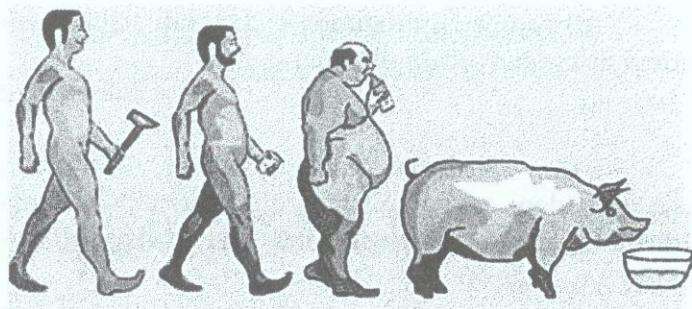
Bu dilim, dodağım görmüş isə cam,

Olsun Nizamiyə hər halal – haram.

Nizami Gəncəvi

Kim ki, şərab içir 4 mərhələ keçir; əvvəlcə insan tovuzquşuna bənzəyir – o, tüklərini qabardır, hərəkətləri rəvan və təntənəli olur. Sonra meymun cildinə girir; hamı ilə zarafat edir, deyib-gülür, oynayır. Sonra şir kimi özündənrazı, məğrur və özünəinamlı olur. Axırda isə zibillikdə eşələnən donuza çevrilir.

Abu-Fərəc



Şərabdan şənlik – bir axşam, pərtlik – bir həftə çəkər.

(Udmurt)

Bədən nə qədər möhkəm olsa da, şərab onu məhv edir.

Plutarx

Şərabın iki meyvəsi var: xəstəliklə dəlilik.

Kabus

Şərab onu içəndən qisas alır.

Leonardo da Vinçi

Biz bir-birimizin sağlığına içə-içə öz sağlamlığımızın da axırına çıxırıq.

C.K.Cerom

Alkoqoldan sui-istifadə bədxassəli şişlərin yaranmasının bir səbəbi ola bilər.

A.A.Boqomoleç

Üzüm spirti güc vermir, zəiflədir, o nə qəlbi, nə də bədəni cavanlaşdırmır, qocaldır, ağılı isə çəşdirir. O, ailəyə nifaq salır, hər şeyi məhv edib dağdır.

R.Kox

Su körpünü dağdır, şərab isə başı.

(Alman)

Çörək adamı dikəldər, araq yıxar.

(Ukrayna)

Hər gün içən – hər gün xəstədir. Vodka müalicə etməz, şikəst edər. Çox içən az yaşayar.

(Rus)

Alkoqol – böyük canidir.

İ.A.Sikorski

Sərxoşluqdan qəfləti ölüm çox olar.

E.V.Pelikan

İçmə, huşyar etməz içdiyini o mey səni,
Yaddan çıxar varlığın, şərab eylər key səni.

Sərxoşluğa uyan kəs əzab çəkər ömürlük,
Aqilliyin üstünə qələm çəkər ömürlük.

(Anonim)

Alkoqol ən ağır epidemiyalardan da çox adamı məhv edər.

K.M.Ber

Şərab, tütün, heroin –
Hamısı sənin düşmənin.

A.Kəngərli

Şərab içmək – öz boynuna ip keçirtmək kimidir.

(Vyetnam)

Araq öz qabından başqa hamıya qalib gələr.

(Monqol)

Araq birinci dəfə mədəni pozar, ikinci dəfə – ürəyi, üçüncü dəfə isə – qəlbi.

(Koreya)

Qədəhdən qəbrə yol kəsədir. Araq gölməçəsində bahadirlar da batar.

(Belarus)

Şərab içən yiyəsiz ata bənzər.

(Türk)

Kim ki, araq içir, o başını bəlaya salır.

(Qazax)

Sərxoşluq edən azad adam deyil; o ağaların ən əzazilinin əsarəti altında inləyən bədbəxt quldur.

Sokrat

Sərxoşluq – könüllü dəlilikdir.

Hippokrat

Morfinist, sərxoş, siqaret düşkünü – artıq normal adam deyil.

L.N.Tolstoy

Keçiyə şərab içirdilər – getdi canavarla savaşağa.

(Özbək)

Öküz – öndən, eşşək – arxadan, sərxoş isə hər iki tərəfdən təhlükəlidir.

(Azərbaycan)

Çox içən adam nə sirr saxlayar, nə də vədini yerinə yetirər.

M.Servantes

Külək – alovu, şərab – nifrəti artırır.

(Fin)

Sərxoşu itələmə – özü yıxılacaq.

(Tatar)

Şərab içənin anası ağlar qalar.

(Azərbaycan)

İçənin Araz aşığındandır, Kür topuğundan.

(Azərbaycan)

Araqa dərd, dərdlə araq əkiz bacıdır.

Araqa aludəlik – bələdir.

(Osetin)

Ayıq adam sobaya – odun, qazana – ət, masaya – çörək, dövlətə – kredit, pul kisəsinə – pul, bədənə – güc, əyinə – paltar, başa – ağıl, ailəyə – məmnunluq gətirər.

B.Franklin

Əgər spirtli içkilər olmasaydı, dünya heç şübhəsiz ki, xoşbəxt olardı.

E.Krepelin

Uşaqlara şərab vermək bu, oda – od, ya da alova – quru odun atmağa bənzəyir. Su odu söndürən kimi şərab da ağıllı fikirləri batırır.

İbn Sina

Sərxoş şəxs elə şeylər edir ki, əgər içməsəydi,
onu heç vaxt etməzdi.

C.London

Gecənin içəni – səhərin tənbəli.

(Yapon)

Dəli sərxoşu gördü, çomağını böyrünə qısdı.

(Azərbaycan)

Şərab içənə qız verməzlər.

(Tatar)

Şərab başa qalxanda, ağıl badəyə düşər.

(Alman)

İçən düşünə bilməz, düşünən içməz. Ağıllı baş
da şərabdan sərsəmləyər. İçən atadan – ata olmaz,
anadan isə ana. Sərxoşu olan ailə boşanar, dağılar.

(Rus)

Mey içsən ağıllı bir insanla iç,
Ya incə gülüslü bir cananla iç.
Çox içmə, gizlin iç, meyə alışma,
İçsən xumar gözlü bir ceyranla iç.
Adam içsə əgər ilboyu badə,
Divanə tək rüsvay olar dünyadə.

Ayıqkən çəkər o hər şeyçün kədər,
Məst olsa verər o hər şeyi badə*.

Ömər Xəyyam

Mey içib aqlını gəl vermə yelə,
Özünü özgəyə tapşırma belə.
Burax huşsuzluğu, huş ilə ol yar,
Az iç bu şərabı axır, ey huşyar.
Mey içsən gülzarın ocaqxanadır,
Bəng* çəksən bir üzün qəbristanadır.
Dağarcıq*da bəngi, tuluq*da meyi,
Ağlın var, dindirmə bu iki şeyi!
Gəl o dağarcığı, tuluğu həmə
İyli donuza ver, murdar itə sən.
Al şərab varını əlindən alar,
Yaşıl bəng kilimə büküb yırgalar.
Saralar yanaqlar, qaralar ürək,
Kişisən, bu aldan, yaşıldan əl çək!
Bəng sənə iştaha verər yalandan,
Sənə bal görünər turşumuş ayran.
Aqlını başından mey alar, gerçək,
Bir diş keçini sanarsan mələk.
Dünyada nə qədər gülünc hal var, bax,
Bu iki dəllaldan törəmiş ancaq.
Sərxoş ayılında olar peşiman,
Daha nə gözləmək olar sərxoşdan?!

Əgər naçar* qalib şərab içsən sən,
 Çalış, çox olmasın yoldaşın dörddən.
 Özgənin evində mey içən zaman,
 Soyuq, lovğa olma dostlarla bir an.
 Dostun məşuquna dikmə gözünü,
 Böyüklə hörmətlə apar özünü.
 Az iç, iki qədəh, həm içən zaman,
 Sonra çiyinlərə yük olmayasan.
 Şərab qəm aparır, demə bu qədər,
 Hər şeyi aparır, buna et nəzər.
 Meyi elə iç ki, olmasın haram,
 Ev ayaqyoluna dönməsin tamam.
 Bu suya girməyə gəl, cürət etmə,
 Sahilə çatsan da, dibinə getmə.
 Düzdür, qüssə qovan, qəm dağıdandır,
 Həm də saman altdan su axıdandır.
 Dayaz görünsə də o su insana,
 Sən nadanlıq edib yanaşma ona.
 O od rəngli sudan eylə ehtiyat,
 O, bir əjdahadır, timsahdır, heyhat.
 Bu qədər odlanma şərab eşqinə,
 Cavanlıq atəşi bəs deyil sənə?!

Marağalı Əvhədi, "Cami-Cəm"

Rəvayət

*İçəndə krala xopuzlanar,
 ayılanda toyuqdan qorxar.
 Deyim (Fransa)*

Yolda sərilmiş bir sərxoş yanından keçən şah Abbasın ətəyindən tutub şəhəri ona satmağı tələb edir.

Şah bu alveri sabah sarayda etməyi münasib sayır, sərxoş razılaşır... Şah Abbas getdikdən sonra onu aparıb evinə atırlar. Səhər yuxudan oyananda düşünənki əhvalatı ona danışırırlar. O bilir ki, belə hərəkətin cəzası yalnız ölümdür, ona görə də ailəsi ilə halallaşmış üz tutur saraya tərəf. Yolda bir şüşə şərab alıb, qoltuq cibində gizlədir. Saraya gəlir. Sərxoşu şahın hüzuruna gətirirlər, o, salam-sabah eləyib, dö-nə-dönə şaha baş əyir, onun ayağına düşür...

Şah Abbas:

– İndi şəhərin alverinə başlaya bilərik, – deyir.

Yazıq kişi bilmir ki, nə etsin.

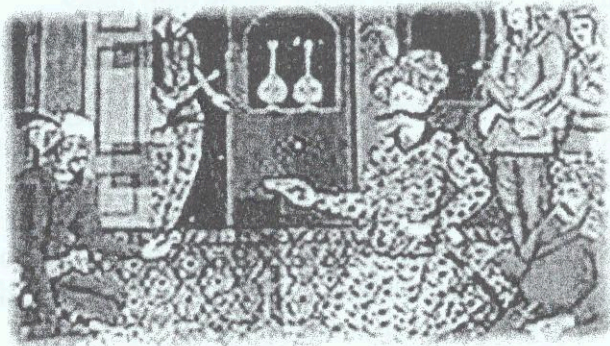
– Mərhəmətli şah! Qoy, böyük Allah və ədalətli şah məni bağışlasın, bir qələtdi* eləmişəm.

O, cibindən şərab şüşəsini çıxarıb davam edir:

– Şah sağ olsun! Şəhəri almaq istəyən mən yox, bu qabın içindəki şərab idi! Sizin bədbəxt

nökəriniz – bu şərabın qulu böyük günaha batdığım üçün ən ağır cəzaya layiqəm.

Sərxoşun cavabı şaha xoş gəlir, onu Allaha bağışlayır və cəzadan azad edir. Həmin hadisədən sonra bu şəhərdə şahın fərmanı ilə «quru qanun» qüvvəyə minir və şərab içmək qadağan edilir.



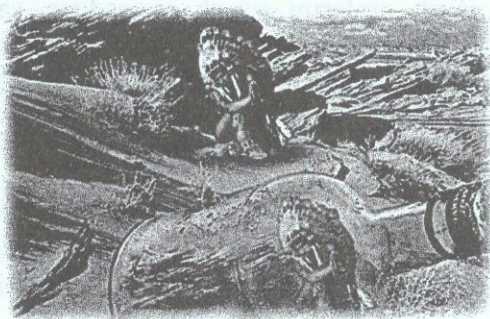
Hinduların faciəsi

XVII əsrdə Şimali Amerikaya gələn yadellilər orada yaşayan aborijenləri məhv eləmək və o torpaqları zəbt etmək üçün vaxtilə hər cür vəhşiliyə əl atıblar: onlar hinduların dərisini qopardır, çarmıxa çəkir, diri-diri tonqalda yandırır, suda boğur, qulaqlarını kəsir, gözlərini çıxarır, infeksiyaya yoluxdururdular – bununla ingilislər yüz minlərlə günahsız insanı öldürdülər... Amma şərab, ən çoxu da romun köməyi ilə qat-qat çox – milyonlarla bədbəxt qızıl-dərilliləri belə məhv ediblər: guya yerli əhali ilə dostluq əlaqəsi quraraq qəsdən onları sərxoş olanadək içirdib keyfləndirir, heç nədən şübhələnməyən hindular isə evlərinə gedərək yığılıb yatırdılar. Elə bunu gözləyən xain ingilislər isə kəndə hücum çəkərək camaatı ucdantutma qırırdılar... Bəzən isə hindu qəbilələri arasında nifaq və düşmənçilik salmaqdan ötrü anqlo-sakslar onları ayrı-ayrılıqda qonaq dəvət edir, rom içizdirib aralarını vurub savaşıdır, sadələvh sərxoş hindular isə hiyləyə aldanaraq bir-birini öldürdülər... Belə qanlı tayfa davaları gəlmələrin təhriki ilə quronlarla – irokezlər, tilinkitlərlə – vakaşlar, komançilərlə – şoşonlar, apaçilərlə – naholar arasında dəfələrlə olmuşdur. Virginiya ərazisindəki Ceymstaun (1607), Kvebek (1610) və Yeni Amsterdam (1620) yaşayış məntəqələrinin əsası qoyulanda ingilislər belə “səmərəli üsul”dan məhərətlə istifadə

etmişlər. Bəzən də özlərini “xoşməramlı gəlmələr” və “mehriban dost” kimi qələmə verən avropalılar hindu tayfa başçılarını yedirib-ıçırdır, sərxoş vəziyyətdə torpaq alqı-satqı sənədlərinə imza atdırıb onları öz ata-baba torpaqlarından məhrum edirdilər... Tayfa başçılarını bilərəkdən keyfləndirib meymun kimi oynatmaqla qəbilənin gözündən salmaq da müstəmləkəçilik planının tərkib hissəsi idi, çünki qəbilədaxili birlik pozulduğu üçün ikitirəlik yaranır və hindular öz düşmənlərinə asanlıqla məğlub olurdular... Bəzi hindular isə spirtli içki düşkünlərinə çevrildilər, bir şüşə şərab üçün kişiləri qul təkin, qadınları isə kənz kimi işləməyə və cinsi zorakılığa məcbur edilirdilər...

Beləliklə, spirtli içkilər hinduların faciəsinə çevrildi və Şimali Amerikada milyonlarla insan məhv edildi...

*Ramiz Dəniz
yazıçı-tədqiqatçı*



Donuz əti və araq

– *Vahid, heyvanların qurban kimi kəsilməsi işinə nə çür baxmaq lazımdır? Həzrət Zərdüşt Peyğəmbər (ə.s.) onların qurban kimi kəsilməyini qadağan etmişdi.*

– “Bhaqavat Qita...”da da, yəni Həzrət Krişna təfəkkürünə də əsasən heyvanları kəsmək, öldürmək olmaz.

– *Hə, orada da elədir. Bu yazıq heyvanların nə günahı vardır ki, onları ya qurban kimi, ya da elə-belə kəsəsən?! Onların kəsilməyinin ixtiyarı insana verilib bəyəm? – Verilməyib axı; nə vaxt bu ixtiyar insana verildi?! Sənin fikrin nədir?*

– Birincisi, heyvanı kəsmək, – ona əzab vermək deməkdir. Bu əzab onun ətinə də keçir. Əzablı qidamı yemək olmaz. İkincisi, inəyin, keçinin, qoyunun, çamışın südündə ağ işıq zərrələri həddindən artıq çoxdur. Ona görə də, onun südünü içmək, ağartı məhsullarını yemək insanın bəsidir, kifayətidir və xeyrinədir.

Heyvanın ətinn yemək isə düzgün deyil, ona görə ki, ətdə həddindən çox qırmızılıq, qırmızı-xaki zərrələr axını vardır. Amma təzə balıq ətində ağ işıq zərrələri çoxdur. Onu yemək daha faydalıdır.

– *Bəs, qurumuş balıqda?*

– Sənə bir söz deyim. Söhbəti yaxşı yerə caladın. Qurumuş, hislənmiş balıqda enerji toplumu, yə'ni xakılığın toplumu daha çoxdur və potensial enerjini insan orqanizminə daha çox verir; çünki, xakılıq, xaki zərrələr düzgün texnologiya ilə hazırlanmış balıqda sabitləşmiş haldadır, yə'ni ətraf mühitlə, hava ilə bu zərrələrin mübadiləsi çox-çox sabitdir. Bu, hislənmiş balıq əti insanlara lazımdır.

– *Bəs, donuz əti?*

– Donuz ətindən tamamilə istifadə etməsən, – daha yaxşıdır. Donuz ətinin tərkibində ağ zərrə işığı, demək olar ki, heç yoxdur; onda bozluq, boz zərrələr çoxdur.

– *Donuz ətini yeyəndə nə proses, nə hadisə baş verir?*

– Donuz ətinin tərkibi araqın tərkibi ilə oxşardır. Arağın özündə də ağ işıq zərrəsi yoxdur. Hər ikisi orqanizmə daxil olanda “parazit” funksiyası daşıyırlar. Onlar parazit kimi özlərini aparırlar, çünki, hər ikisi insan orqanizmindən onun mədəsinə, daha doğrusu özlərinə ağ işıq zərrələrini toplayırlar və orqanizmdəki ağ işıq zərrələr axımını pozur.

– *Deməli, donuz əti və ya araq insan mədəsinə düşdükdə özlərinə ağ işıq zərrələrini toplayırlar...*

– Əslində onların özləri toplamır. Donuz əti, ya da araq orqanizmə daxil olanda, onların özlərində olmadığından, orqanizmdəki ağ işıq zərrələri, onları bir yaranış sifətilə hiifz etməkdən ötrü, onların tərkibinə, daxilinə doğru hərəkət edib onlarda toplanırlar. Hər hansı başqa qidanı, suyu, çayı qəbul edərkən ağ işıq zərrələrinin axını çox rahatlıqla, ahəngdar olur. Amma donuz əti, ya da araqı qəbul edərkən orqanizmdə bu axın məhdudlanır, pozulur. Üzvlərin hamısından: çiyərlərdən, böyrəklərdən, bağırsaqlardan, hətta beyindən də donuz ətini, ya da araqı hiifz etməkdən ötrü onlara kömək gəlir və bir müddət orqanizmin normal funksiyası pozulur, vəhdət axını pozulur.

– *Deməli, bədəndə, orqanizmdə, onun üzvlərində ağ işıq zərrələrinin mütənəsibliyini pozmaq lazım deyil. Deməyincə, buna görə donuz ətini yemək, araq içmək olmazmış.*

– Əlbəttə. Bil ki, nəyə görə yemirsən və nəyə görə də içmirsən.

– *Eyni zamanda bədəndə də bioloji, fizioloji zərərləri varmıış...*

– “Bədənə zərər vermək” – fikri hələ yarımçıqdır, tam deyil. Təkcə bir bədəndən ağ işıq zərrələrinin mədədəki arağa toplanmağı, – hələ, dərdin yarısıdır. Sən arağı içməklə, donuz ətini yeməklə, nəinki özünə, ətrafına da qaranlığı, qaralığı gətirirsən, çünki, ətrafından da ağ işıq zərrələri mədəyə və özünə kömək üçün sənə toplanırlar.

Düzdür, donuz əti də bir qida növüdür. Bəşər deyə bilər ki, “bunu da Allah Yaradıbdır”. Hə, doğrudan da, Allah onu da Yaradıb. Allah çox şey Yaradıb, bəs, niyə onda onlarla qidalanmırsan?! Bəli, Allah Yaradıb, çünki o donuz da təkrar yaranışıdır. Amma sən dərk et ki, Allah hər nəyi Yaradıb, gəlin yeyək, – bu olmaz ki!..

– *Mənə elə gəlir, donuz əti yeməklə yaxud arağ içməklə həm də Allaha – Böyük Yaradana e'tiqad azalmış olur.*

– Etiqad – Böyük Yaradana öz daxilində olan inamındır. O, tamamilə ayrı anlamdır. Amma, bir vücutda, orqanizmdə işıq axımını azaldırsansa, onda kənardan özünə işıq axımını çəkib gətirirsən; bu isə, disbalans yaradır, ətrafa sirayət edir. Bu sirayət yaxın qalaktikalara qədər yayılır. Onda normal axın, ahəng pozulur. Olmaz belə etmək.

– *Ümumi fikir vardır ki, şimal ölkələrində, xüsusilə Rusiyada, qışda bərk soyuqlar keçdiyindən, həddi keçməmək şərtilə donuz əti də yemək olar, arağ içmək də. Amma cənub ölkələrində sayırlar ki, donuz ətində xəstəlik olur, odur ki...*

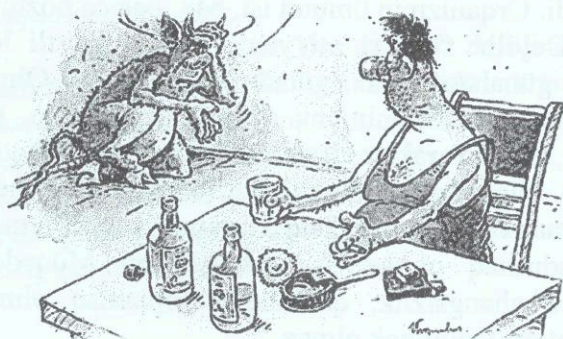
– Bax. Bax. Bayaq mən dedim ki, orqanizmə arağ daxil olanda ətrafdan onun hifzi üçün ağ zərrələr ona yığışırlar. O ətdə, ya araqda xaki zərrələr də olur axı... İstiliyi bir müddət o xaki zərrələr verir (və sonra bunlar çox azalır). Bir qədərdən sonra o ətin, ya arağın həzmi üçün ətrafdan – orqanizmdən oraya əlavə xaki zərrələr də axır, bədən-baş başlayır soyumağa və üşümə başlayır. Bu anda beyindən signal verilir; həm də ağ işıq və xaki zərrələr çəkilir orqanizmin özünə ki, pozuluşu aradan qaldırsın, orqanizmin işini bərpa eləsin. Deməli, gözlənilən istilik effekti özünü, sən deyən, o qədər də göstərə bilmədi. Orqanizmin ümumi işi, bax, beləcə pozulur.

Deyilir: “donuz əti yemək, arağ, spirtli içki içmək günahdır”. Bax, günah buna görədir. Olmaz bunları etmək. Mənim bu aydınlaşdırmalarım, görürsən, elmi xarakter daşdığından, gərək indi tam anlaya biləsən. Yəni varlığında olan, yaranışından başlayan Ağ Müqəddəs İşıq axımını, hərəkətini məhdudlaşdırmaq olmaz, Müqəddəslikdən Müqəddəs İşıqlara ahəngsizlik, qaranlıqlar toplamaq olmaz, hərəkətləri ləngitmək olmaz.

Doğrudan da, belə hallarda insan özünə və ətrafa, çox böyük səhərlərə qaranlıq, qaralığ gətirdiyindən, o, əslində də cəhənnəmlidir. Hər bir yaradılışın özünün ilkinə, müqəddəsliyinə qayıtmalıdır, cəhənnəmə yox. Düzdür, Böyük Yaradan Bağışlayandır. Amma araq, spirtli içkilər içməklə, cəm qalaktikalara anarxiya gətirəndə Böyük Yaradan heç kimi Bağışlamaz!

Böyük Yaradan mənə bunları belə deyib, belə göstərib, mən də uyğun olaraq bunları beləcə də deyirəm. Başqa çür deməyə heç bir ixtiyarım yoxdur.

Vahid Rzayev, Fikrət Rzayev
"Yaradılış" haqqında söhbət, I hissə.
Bakı, 1999



2. Asif Kəngərli yaradıcılığında alkoqolizm mövzusu

Şər suyu

Bir gün Şeytan bir adamın qabağını kəsib deyir:

– Səni öldürəcəm. Əgər sağ qalmaq istəyirsənsə, üç şeydən birini etməlisən: ya bu qadınla yatma-lısan, ya ən yaxın dostunun başını kəsməlisən, ya da ki, bu şərabi içməlisən.

Həmin adam belə cavab verir:

– Mən müsəlmanam. Müsəlmana isə zinalıq* günahdı. Sonra... mən dostumun başını kəsə bilmərəm, bu mümkün deyil, çünki biz uşaqlıq dostuyuq, bir yerdə bir pud* duz-çörək kəsmişik...

O bunları deyib susur... Həyat şirindi, yaşamaq istəyir, ona görə də, fikirləşir: «Düzdü, şərab içmək Qurani-Kərimdə haram buyurulub, amma çarəm nədi? Bəlkə mən bu şərabi içim? Çünki onların içərisində ən az zərərliyi, deyərsən, elə budu».

Adam o cür də edir...

...O, şərabi içib bərk sərxoş olur. Elə sərxoş vəziyyətdə də həm o qadınla yatır, həm də əziz dostunu öldürür...

Bakı, 2006.

Ömürlük dərslər

– Dərs ili başa çatdı. Biz – şagird və müəllimlər əvvəlcədən danışdığımız kimi yığışib getdik Qubaya. Məşədə, bulaq başında bir səfali yer tapıb yerləşdik. Top oynayan, çiçək yığan kim, samovar salan, yemək tədarükü görən kim... Mən xalçanın üstündə bardaş qurub çoban salata hazırlamaqla məşğul oldum. Kişi müəllimlər isə bulaq başına yığışib kabab çəkməyə başladılar.

Bizdə bir Yenisey müəllim var, çox savadlı, sanballı insandı, özü də yaxşı riyaziyyat müəllimidi. Bir də gördüm Yenisey müəllim gəlib oturdu mənim yanımda, bir daşın üstündə. Biz onunla başladığımız oradan – burdan söhbətə. Bu arada kababın iyi məni vurdu. Az sonra cavan müəllimlərdən biri bizə yaxınlaşdı:

– Yenisey müəllim, kabab bişir, araq da ki, bulağın gözündədi, hamı Sizi gözləyir, gəlin.

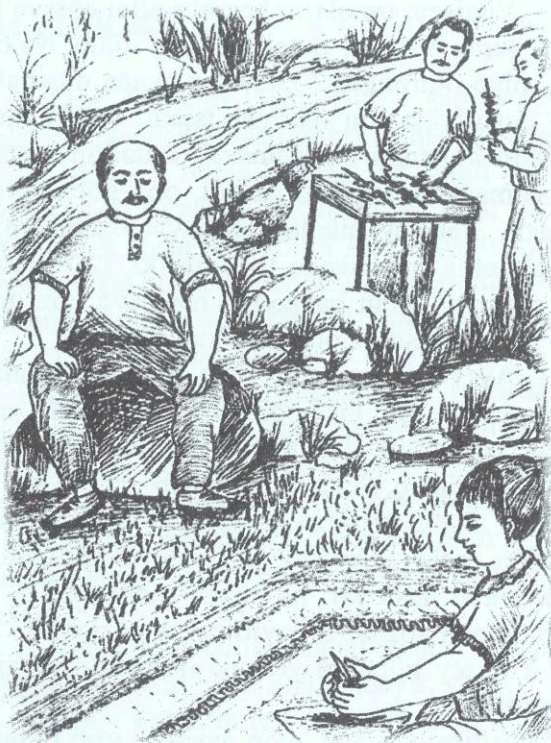
Yenisey müəllim ona təşəkkür etdi, amma yerindən tərpənmədi. Qayıtdım ki, “ay Yenisey müəllim, niyə getmirsiz? Gedin Siz də onlar kimi, yeyin – için də”. Gördüm o tutuldu, lakin bir söz demədi, mən də çox uzatmadım. Sonra biz yenə söhbəti davam etdirdik. Axırda dərs hissə müdiri Ramazan müəllim özü durub gəldi:

– Yenisey, uşaqların heç biri əlini çörəyə uzatmır ki, gərək Yenisey müəllim gələ, sonra. Nə olub? Burda niyə oturmusan? Dur, dur ayağa düş qabağıma, – deyərək onu aparmaq istədi. Yenisey müəllim getmək istəmirdi, Ramazan müəllimin sözünü yerə salmaq da çətininə gəlirdi, ona görə də çaşib qalmışdı. Yenisey müəllim nəhayət özünü topladı, təşəkkür etdi, bir bəhanə uydurdu ki, getməsin. Və yenə getmədi. Mən bayaqdan hər şeyə göz qoyurdum. Birdən düşdüm onun üstünə:

– Ay Yenisey müəllim, bu il əməkdar müəllim adı almırsınız – bu bir, oğlunuz Beynəlxalq qrossmeyster olub – bu iki, qızınız isə Konservatoriyanı bitirib – bu da üç. Siz niyə də yeyib-içməyəsiz? Vallah, mən Sizin yerinizə olsaydım bayaqdan durub gedərdim, hələ vurardım da, – deyib güldüm. Siz Allah, burda nəşə var, bu “nəşə” nədi axı?, – deyərək gözümlü onun gözüne zilləyib cavab gözlədim.

Yenisey müəllim yerində qurcuxdu və gizlicə bir ah çəkdi:

– Bilirsən, qızım, mən əvvəllər içən olmuşam, bəli... Bu, düz otuz üç ilin söhbətidir. Mən onda institutu təzə bitirmişdim, dəliqanlı vaxtlarım idi. Qurşanmışdım içkiyə... Hələ özümə bir-iki avara dost, aşna da tapmışdım: bu yeməxana mənim, o restoran sənin – hər gün onlarla yeyib-içməklə ömrü bada verirdim. Anam nə qədər yalvarsa da, özünü



öldürsə də, kim idi ona qulaq asan? Günlərin birində yenə restoranda içib bərk keflənmişdim. Oradan çıxıb evə getmək istədim, səkkiz yaza – yaza gedirdim. Yolun qırağında bir arx var idi, o arxı

keçəndə ilişib yığıldım. Ha çalışdım ki, ayağa qalxam, qalxa bilmədim, oturdum zığın, palçığın içində. Axşamçağı idi, hava qaralırdı... Gördüm bir nəfər üç-dörd yaşlı uşağın əlindən tutub gedir. Uşaq məni görüb dayandı:

– Ata, ata, oya bax, it!

Onlar yaxına gəlib mənə diqqətlə baxdılar.

Atası dedi:

– Qaqaş, bu it deyil ki, adamdı, özü də keflidi, qorxma!

Uşaq dedi:

– Mən itdən qoyxmuyam ki, ata, amma keflidən qoyxuyam. Atası əl – ayağa düşdü:

– Onda, qaqaş, tez çiş elə! Çiş elə arxın qırağına, – dedi və üzünü yana çevirdi ki, uşaq utanmasın. Uşaq isə eləmə tənbellik – üzr istəyirəm səndən qızım – düz mənim başıma işədi. Sidik saçımdan üzümə, üzümdən isə ağzıma axdı. Mən elə bil yatmışdım, ayıldım! Elə bil heç bir litr araq içən mən deyildim. Bir özümə baxdım, bir də düşdüyüm bu vəziyyətə... Acığımdan, hirsimdən bilmədim ki, nə edim! Özümə nifrət elədim, söydüm özümü! Dedim: “Mən it yox, lap... itdən də pisəm!”

Durub birtəhər evə gəldim, rəhmətlik anamı çağırdım:

– Ana, paltarlarımı ver, girirəm hamama.

Yazıq anam heç nə demədi, gətirib təmiz paltar verdi. Mən yuyunub qusul verdim. Elə oradaca da and içdim, and içdim ki, mən bir də heç vaxt, heç vaxt içki içməyəcəm!

Bəli, heç kimin verə bilmədiyi dərsi mənə üç yaşlı uşaq verdi. Əgər o vaxt o dərsi mən almasaydım, Allah bilir ki, indi harada idim...

Bakı, 2011

Tələ

Obyektdə* işin qızgın vaxtı idi. Rəhbərliyə söz vermişdilər ki, hörgünü bir aya başa çatdıracaqlar. Qəzənfər usta iki şeyirdi ilə gündə iyirmi beş-otuz kvadrat metr hörgü verirdi. Amma bu gün günortadan sonra daş qurtardığından işsiz qalmışdılar. Usta ilə fəhlələr ocağın başına yığışib söhbət edirdilər. Söz sözü çəkdi, söhbət köhnə hökumətin vaxtından düşdü. Qəzənfər usta cavanlığını yada saldı:

– Sovet hökuməti vaxtı ət, yağ tapılmazdı. Camaat ət, kolbasa ya sosiskanı uzun növbə ilə, yaxud çəklə alardı. Birinin evində toyu, ya da evlərdən uzaq yası olanda ət tapmaq müşkül işə çevrilirdi. O vaxt ət kombinatında işləyənlər həm pullu, həm də lazımlı adamlar idilər. İşdən çıxanda onlar kolbasa, sosiska, yainki əti salafanlara* büküb bədənlərinə bağlayır, evə gəlir, gələn kimi “arıqlayır”, həmin əti qohum – qonşuya satıb yaxşı pul qazanırdılar. Bir də görürdün ki, bu gün ət kombinatına işə girən söz məsəli, sabahı gün maşın aldı, o biri gün isə ev...

Bu qırx ilin söhbətidi, o vaxt mənim cavan vaxtlarım idi. Əsgərliyimi çəkib evə qayıtmışdım, işləmək istəyirdim.

Bir gün axşam atama dedim:

– Ata, məni işə düzəlt işləyim, axı nə vaxta qədər evdə oturacam?

Atam dedi:

– Harada işləmək istəyirsən?

– Ət kombinatında, – deyə tez cavab verdim.

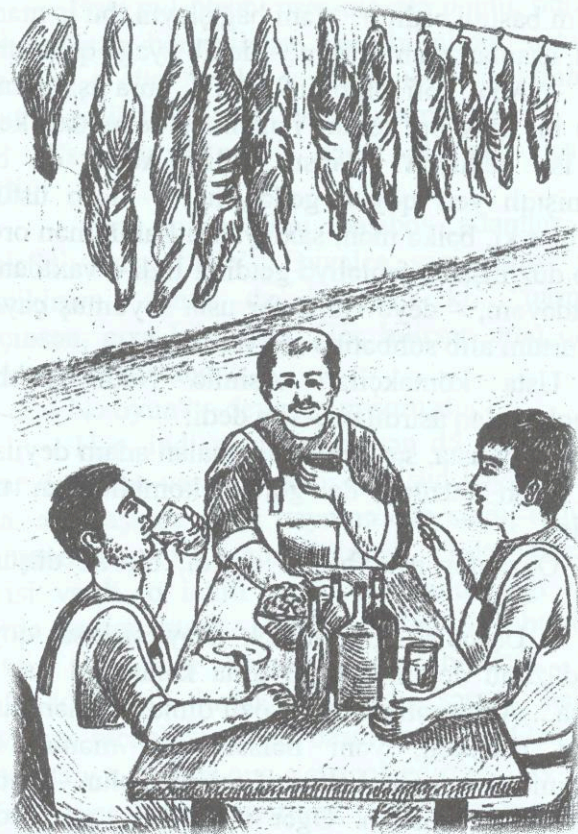
Atam o vaxtkı raykomun* üçüncü katibi ilə bir sinifdə oxumuşdu, durub onun yanına getdi. Bir həftədən sonra mənəni çağırıb əmrimi ət kombinatının kəsim sexinə verdilər. Sabahısı gün mən kombinezonumu geyib işə çıxdım. Sexdə altı nəfər idik, böyüyümüz isə qırx yeddi-qırx səkkiz yaşlarında bir kişi idi. Bəy nəslindən olduğuna görə hamı ona Maqsud bəy deyərdi. Maqsud bəy ucaboylu, dolubədənli, qırmızıyanaq bir şəxs idi.

Biz malın təpəsinə guppanla vurub onu gicəlləndirir, iri bıçaqla şah damarını kəsib öldürür, kranla qaldırıb soyur, sonra cəmdəyi o biri sexə ötürürdük. Maqsud bəy işləyə-işləyə dananın – özümüzün yeməyimiz üçün – harasından, hansı yerindən kəsib qazana atmaq barədə də göstəriş verirdi. Günortadan sonra biz işimizi qurtardıq. Bəli, bozpört* bişdi, dörd araq alındı və hamı dəstərxanın başına yığışdı. Maqsud bəy hamıya araq süzüb stəkanı əlinə aldı. Onun əli əsirdi. Mən bayaqdan hər şeyə göz qoyurdum, ona görə də maraqlandım:

– Maqsud bəy, əliniz niyə əsir?

– Bala, bə bu araqdandı da, içməyəndə əsir, içən kimi keçir, – deyib araqı tez başına çəkdi. Mən

stəkanı yerə qoydum. Hamı mənə tərəf döndü, yer – yerdən dilləndilər:



– Niyə içmirsən, iç! Kişi ol, ə! Yüz qram araq sənə heç zad eləməz, qorxmə iç!

– Əgər araq Maqsud bəyin əlini əsdirirsə, mənim başımı əsdirər. Məni bağışlayın, bu iş mənlilik deyil, uşaqlar, mən getdim, – deyib ayağa qalxdım.

– Adə, dəli olubsan? Xalx* bura işə girmək üçün bir ətək pul tökür, iynənin ulduzundan keçir, sən isə gedirsən? Hansı ağılla? Adam da belə dolanışıqlı yeri qoyub gedər, hə? – deyə üstümə düşdülər ki, bəlkə məni saxlayalar. Lakin mən ordan çıxıb düz inşaata fəhləliyə getdim. İndi o vaxtdan bu sənətdəyəm, – deyə Qəzənfər usta soyumuş çaydan bir qurtum alıb söhbətinə ara verdi.

Usta köməkçiləri Asimlə Nadir söhbətə maraqla qulaq asırdılar. Asim dedi:

– Ay usta, sən xeyrindən qalan adam deyilsən, sən Allah düzünü de görək, kombinatdan niyə getdin?

Qəzənfər usta başını qaşdı, bir az düşünüb dedi:

– Uşaqlar, əgər bilmək istəyirsinizsə, qoyun lap düzünü deyim: düzdü orda kalan pul var idi, amma... Atam rəhmətliyin sözü olmasın, mən bir az suyuq adamam, yəni nəfsək. Bu mənim zəif cəhətimdi – hamıda belə zəif cəhətlər olur – mən də bunu yaxşı bilirdim. Əgər mən orda qalsa idim, qurşanacaqdım içkiyə, olacaqdım onların tayı. Pul

qazanmağına qazanacaqdım, amma əvəzində sağlığımı itirəcəkdım.

Asim söz atdı:

– Əşşi pul olsun, əsas məsələ puldu, pulun ki, oldu kişisən, hörmətliyə. Səni bilmirəm, usta, amma mən o cür “yağlı” yeri qoyub getməzdim, heç vaxt da gəlib belə yerdə fəhləlik etməzdim.

Usta duruxdu, bir qədər düşünüb nəsihətlə dedi:

– Ora sənin kimi başiboş adamlar üçün “tələ”di, bala, “tələ”. Əvvəlcə səni “şirə” çəkir, şirikirsən, sonra da baxırsan ki, “qarmağa” keçibsən, çıxırsan bilmirsən. Heç bilirsən araq onların başına nə oyun açdı?

– Nə oyun? – deyə Asim soruşdu.

– Hə, indi mən deyim sən də mülahizə elə, əgər dərrakən varsa. Bax o, Maqsud bəy ki, var idi haa, əlli yaşında onun beyninə qan sızdı, öldü, heç oğlunun toyunu da görə bilmədi. Orda Mirzə adlı birisi vardı, o içkili vəziyyətdə ailə-uşağı ilə bir yerdə maşını aşırı – Allah uzaq eləsin – bütün ailə batdı, heç kim salamat çıxı bilmədi. Sonra Fəxrəddin adlı birisi də vardı, sərxoş halda o arvadını bıçaqladı, on il basdılar getdi. Özü də nə üstə? Guya arvadı ona xəyanət edirmiş. Ay tövbə! Mən o qızı yaxşı tanıyırdım, çünki, bizim məktəbdə oxuyurdu, çox tərbiyəli, başaşağı qız idi. Onun

ərinə xəyanət etməsi mümkün deyildi. Məhkəmədə mən də oldum, orada dedilər ki, bu sayıqlamadı, qısqanclıq sayıqlaması, içki içənlərdə olur yəni. Xülasə, heç kimə ordan qazandığımı ağız şirinliyi ilə yemək qismət olmadı. Sən də deyirsən ordan çıxmazdım, – deyə Asimə tərs-tərs baxdı. Usta ocağın kənarında olan çaydandan bir stəkan çay süzüb içdi. Saatına baxdı. Elə bu vaxt “Kamaz”ın nəriktisi eşidildi, nəhayət daş gəlib çıxdı. Qəzənfər usta:

– Dik qalxın! Hamı iş başına, “söhbət dananı qurda verir”. Daş verin, palçıq götürün, – deyə cəld közyolun* üstünə qalxdı və çəmçəni* daşa vura-vura fəhlələri səslədi.

Bakı, 2012

“Bəla” pyesi

V pərdə (parça)

Leyli – Salam, həkim, mən yoldaşımdan ötrü gəlmişəm.

Vaqif – Salam. Sizin problem nədir?

Leyli – Mənimki içir.., gecə demir, gündüz demir, içir. Özü də sənətkardı, əlləri «qızıldı». İcməyəndə adamdı, ailəsinə, uşağına yaxşı baxır, hamıya yanımlıdı. İcməsə, «quzu»du, «mələsə əti yeyilər». Amma elə ki, içdi... üzünü görmə! Gərək biz evdən qaçaq! Evi vuracaq, dağıdacaq... Məndə ana qoymur, dədə qoymur, söyüb yamanlayır. Uşaqlar da, qonşular da beziblər ondan. Mən heç, ailəsiyəm, birtəhər dözüərəm. Deyirəm: «Bəs, uşaqların günahı nədi?» Sizdən də üzüqaralıq edirəm, üç uşağım var: ikisi qızdı, biri oğlan. Qızlarım yekəlib, bu gün-sabah ərə getməlidilər. Ay doktor, sən də mənim qardaşım, indi kim alqaşın qızını alar? Oğlum da təzə əsgərlikdən gəlib. Atasının bu əməllərinə dözə bilmir. Deyir: «Mama, baş götürüb evdən gedəcəm!» İndi qalmışam yaman günə! Uşaqlar da, mən də əsəbi olmuşuq. Axı, nə qədər yalvar-yapış etmək olar, nə qədər sıxılmaq olar, nə qədər ağlamaq olar?



Vaqif – O çoxdan içir?

Leyli – Biz iyirmi beş ildi ki, ailə qurmuşuq. Bu iyirmi beş ilin azı on beş ilini o hər gün içib, hər gün içib... Mən bəxtiqara bir ağ gün görməmişəm. Uşaqlarım qonşunun evində, ağac altında yatıblar – elə böyütmüşəm onları. Nə isə... Axır vaxtlar da, ay doktor, elə bil, onun başı xarab olub. Özü ilə danışır, gah deyir: «Qoymayın, məni güdürlər, tutacaqlar», gah məndən şübhələnir, gah da qonşulardan. Bir də

görürsən qaçıb girdi kravatın* altına. Deyirəm: «Elə niyə eləyirsən?». Deyir: «Qorxuram».

İndi onun özünü də gətirmişəm, eşikdə gözləyir. Deyirəm: «Ya ölsün, ölüsünü aparım, ya dirisini». Belə yaşamaq daha mümkün deyil. Özü də qoca deyil e, cəmişi qırx doqquz yaşı var. Amma görənlər elə bilər o, yetmiş yaşlı qocadı. Hələ mənimlə yanaşı gedəndə çox adam elə bilir ki, o mənim atamdı.

Vaqif – Xanım, Siz xəstəni aparın qəbul şöbəsinə. Oradan da stasionara qoyarlar. Görünür, xəstə ağır xəstədi, amma biz nə lazımsa edərik, narahat olmayın.

Leyli – Sağ olun, doktor, Allah balanızı saxlasın.

Pərdə

IV pərdə (parça)

Vaqif – Görək də... Göstər kişiliyivi. Sən necə, Əbili?

Əbili (*əllərini yuxarı qaldırır*) – Mən qələt elərəm! Araq mənə elədiyini eləyib, ta nəyim qalıb? Cül kimi sexim vardı, pulum, param, adım, sanım... Şəhərdə iki usta olsaydı, biri mən idim. Alkaşlar başıma qarğa-quzğun kimi yığışdırlar. Axşam sexin qabağında bəlkə dörd-beş nəfər məni gözləyirdi,

çünkü işləyirdim, pulum var idi... Hər gün onlarla «ley-pey»*. Bir də gördüm Leylan düzündə qalmışam. Hanı o dostlar? İndi yanıma bir qutu siqaret gətirənim də yoxdu! Hələ indi başıma deyir... Arvad neçə dəfə dedi, eşitmədim. Üstəlik, onu döydüm, söydüm, uşaqları qan-bağır elədim. Axırda arvad bezdi, uşaqları da götürüb getdi... (Pauza) Deyir, böyük oğlum təkər sexində işləyir. Ortancıl çayxanada günəmuзд fəhlədi. Xırda oğlan da bazarda perəşki* satır. Kül mənim başıma! (İki əlli başına qapaz vurur)

Vaqif – Xəstəxanadan çıxandan sonra nə edə-cəksən?

Əbili – Gedib sexi açacam, işləyəcəm, qarı-pəncərə düzəldəcəm. Sənətim dülgərlikdi də! Sonra ailəmi gətirib saxlayacam, uşaqları məktəbə göndərəcəm.

Vaqif – Ailənlə rəsmi ayrılmısan?

Əbili – Yoox... Arvad məhkəməyə ərizə verib, amma hələ məhkəmə olmayıb. Doktor, Siz mənə yaxşı bir arayış verə bilərsiniz?

Vaqif – Nə barədə?

Əbili – Yəni mənim müalicə olunmağım barədə. Məhkəməyə verəcəm. Bir də bizimkilər inanmazlar ki, mən artıq içməyəcəm. Siz bəlkə, bizimkilərlə danışırsınız? Xahiş edirəm, doktor, çox xahiş edirəm.

Vaqif – Nə olar, danışaram. Amma gərək sən də sözüvün üstündə durasan, içməyəsən.

Əbili – Yox, yox, içməyəcəm, içənin atasına lənət! Hələ indiyəcəm butulkaya qalib gələn olmayıb, butulka hamıya qalib gəlib! Mən bunu burda başa düşdüm.

Vaqif – Sənə, Əbili, kompleks müalicə, plyus alkoqola qarşı iyrəndirici terapiya aparılıb. Effekti də yaxşıdı. Amma son sözü yenə də insan özü deyir, çünki insan şüurlu məxluqdu. Bilirsən də nə deyirəm? Ailə və qohumların inamını qazanmaq, özünü doğrultmaq üçün sənə hələ çox çalışmaq lazım gələcək.

Əbili – Sizə söz verirəm, çalışacam! Allah qoysa, özünüz görəcəksiz, doktor.

Vaqif – Allah ağzından eşitsin, uşaqların yazıqdı.

Əbili – Doktor, qoy bir söz də deyim, ürəyimdə qalmasın. Mən bura gələncən araq da içirdim, siqaret də çəkirdim. Sizin sayənizdə burada arağı da yerə qoymuşam, siqareti də! Demək, bura mənim kimilər üçün əstəğfərullah, elə pirdi də? Elə deyil?

Vaqif (gülə-gülə) – Yaman dedin, Əbili. Sağ ol!

Naxçıvan, 2002

Pərdə

Bir ömür hekayəsi

(parça)

Əhməd Bakıya gəlib işlədiyi idarəyə getdi. Ona dövlət hesabına oxumaq üçün göndəriş və yataqxanada yer verdilər. O, sənət məktəbində iki il oxuyub tornaçı peşəsinə yiyələndi, sonra təyinatını böyük bir hərbi zavoda verdilər. Əhməd əvvəlcə usta köməkçisi kimi işə başladı, ustası isə Uraldakı zavodların birindən ezam olunmuş Mitrofan adlı bir rus oldu; o, öz işinin ustası idi. Əhmədin anasının bir sözü vardı, o deyirdi ki, “yaxşı gəlin ona deyərəm ki, qayınana “tökdüyünü” yığışdır, yaxşı şagird ona deyərəm ki, müəllimi deyəni eşitsin”. Əhməd də yaxşı bir şeyird* kimi nəinki ustasının “tökdüyünü” yığışdırır, hələ əlavə şeylər də öyrənirdi. Onların dəzğahı pəncərənin qabağında idi, pəncərə isə yola açılırdı. Mitya zavoddakı işi ilə bərabər yük maşınları və traktorlar üçün ehtiyat hissələri yonub düzəldir, yaxşı da pul qazanırdı. Amma nə fayda? Qazandığını dostları ilə hər gün arağa verib içirdi, o, elə bil “süd gölü”nə düşmüşdü. İki-üç ildən sonra Mitya elə bir günə düşdü ki, içməyəndə işləyə bilmir, başı və əlləri əsirdi. O, iştahadan da düşmüşdü: çay, su, siqaretdən savayı ağzına bir şey qoymurdu. Sonra tez-tez “zapoy”a* düşür, qarabasmalar, şübhə və qorxular onu təqib edirdi. Mityanı iki dəfə ruhi xəstəxanada

müalicə etdilər. Bir ara içməyə də, təkrar başladı və daha pis günə düşdü. İş o yerə çatdı ki, o, əmək qabiliyyətini itirdi, uyğunsuz sözlər deməyə, mənasız hərəkətlər etməyə başladı. Hamı deyirdi ki, “Mityanın başı pozulub”. Axırda tamamilə işsiz-gücsüz, pulsuz-parasız və köməksiz qaldı...

Əhməd ustasını atmağa insafı yol vermir, ona yazığı gəlirdi, ona görə də xəstəxanaya və ya yataqxanaya gedib ona baş çəkir, bazarlıq edir, cibinə pul qoyurdu. Mitya isə əsl alkaş kimi bu pulları ehtiyacına deyil, arağa sərf edirdi.

Əhməd onun Uraldakı evinə məktub yazıb əhvalatı bildirdi, xahiş etdi ki, oğlu gəlib onu aparsın, lakin heç kimdən cavab gəlmədi. İş yoldaşları ona deyirdilər: “Əşi, rusdan sənə nə? Nə özünü onun yolunda öldürürsən, qohumun deyil, qardaşın deyil, qoy, ölür ölsün, qalır qalsın, alkaşın biridi də”. Əhməd bu sözlərin müqabilində belə cavab verirdi: “Əli əleyhissəlam buyurub ki, “kim mənə bir hərf öyrətsə, qırx il ona nökr olaram”. Mən də bu kişinin çorəyini yeyirəm, axı...”

Heç beş-altı ay keçmədi ki, Mityanın qarnına su yığıldı və o, qara ciyər sirrozundan öldü. Onu dəfn etdirmək də, ehsan vermək də, əlbəttə ki, Əhmədin sayəsində mümkün oldu. Onun göndərdiyi teleqrama isə nə cavab verən oldu, nə də yasa gələn.

Bakı, 2016

Sözlərin mənası

- Bəng* – nəşə, marixuana
Mey – şərab, spirtli içki; *Möv, meynə* – üzüm tənəyi
Dağarcıq – kiçik torba
Çaça, samoqon – kустar üsulla çəkilmiş araç
Qədəh, badə – spirtli içki içmək üçün tutum (rumka)
Piyalə – kasa
Cam – masqor, masqurə
Qələt – böyük səhv, qəbahət
Tuluq – dəri tutum (qab)
Kilim – xalça növü
Badə – burada: güdaza vermək, məhv etmək
Zinalıq – özgə qadınla cinsi əlaqə
Pud – çəki vahidi, 1 pud = 16 kq
Obyekt – tikinti sahəsi
Salofan – sellofan paket
Raykom – indiki rayon icra başçısı
Bozpört – bozartma, buğlama, ət xörəyi
Dəstərxan – süfrə
Xalx – özgə, özgə adam
Kozyol – “keçi”, divar hörmək üçün ayaqaltı
Çəmçə – palçıq yaymaq üçün bənna aləti (masterok)

- “*Ley-pey*” – tök-iç
Peraşki – içi kartofdan olan qəlyanaltı
Krovat – çarpayı
Şəyird – usta köməkçisi
Zapoy – fasiləsiz içmə
Naçar – çarəsiz, ələcsiz
Tolerantlıq – dözümlülük
Amneziya – yaddaşın itməsi
Cecə arağı – üzüm çəyirdəyi və sıxılmış gilələrdən
kustar üsulla çəkilmiş araç

Ədəbiyyat

1. N.V. İsmayılov. Psixiatriya. "Maarif", Bakı, 1992.
2. Nadir İsmayılov. Psixiatriyadan terminoloji glossari. "Çinar-Çap", Bakı, 2007.
3. Asif Kəngərli. Bəla. Pyes və hekayələr. "Mütərcim", Bakı, 2014.
4. М.Н. Краснова, Г.И.Кудченко. Осторожно: алкоголь! «Высшая школа», Москва, 1984.
5. Л.Ф. Петренко. Меткое слово. «Знание», Москва, 1986.
6. И.Г. Ураков. К чему приводит пьянство. «Знание», Москва, 1986.
7. İnternet mənbələr.

Əlamətdar günlər

1. **03 oktyabr** – Ümumdünya Alkoqolizmlə Mübarizə günü
2. **Noyabrın II həftəsinin III günü** – Siqaretdən İmtina günü
3. **01 dekabr** – Ümumdünya QİÇS-lə Mübarizə günü
4. **15 may** – İİV/QİÇS-dən vəfat edən insanların Ümumdünya Xatirə günü
5. **31 may** – Siqaretsiz gün
6. **26 iyun** – BMT-nin Narkotiklərlə Mübarizə günü

Sosial-psixosomatik test

Mən, narkotik və ya alkoqol qəbulundan:

Tam imtina etmişəm. İstifadə etmirəm.....	1
Cəmisi bir dəfə istifadə etmişəm.....	2
Hərdənbir qəbul edirəm.....	3
Daima qəbul edirəm.....	4
“Zapoy” yaxud “peredoza”ya düşmüşəm.....	5

İşdə, vəzifədə yüksəlmişəm, yaxud işə düzəlmişəm. İşləyirəm.....	1
İşdə əvvəlki vəzifədə qalmışam	2
İşdə aşağı vəzifəyə keçirilmişəm.....	3
İşdə cəza almışam, yaxud qəzaya səbəb olmuşam	4
İşdən çıxmışam. İşləmirəm.....	5

Ailədə və ətrafdakılarla münasibətim yaxşıdır, yəni yaxşılaşıb.....	1
Ailədə və ətrafdakılara qarşı münasibətim dəyişməyib.....	2
Ailədə və ətrafdakılara qarşı münasibətim pisləşib.....	3
Evdə dava-dalaş salıram, ətrafdakılarla yola getmirəm.....	4
Alkoqol yaxud narkotik qəbulu zəminində	

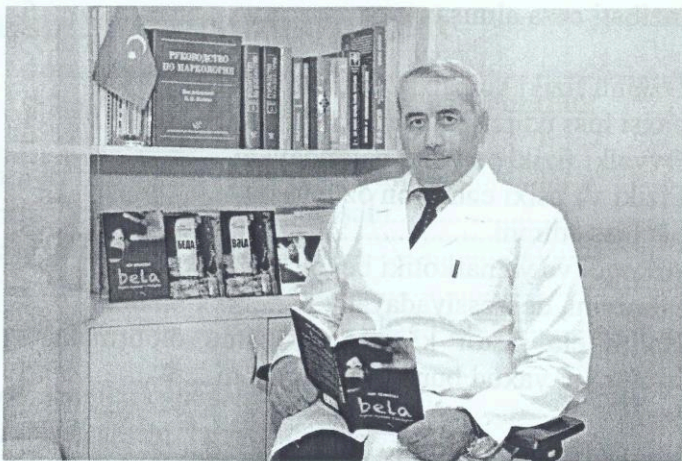
inzibati cəza almışam.....	5
Özümü fiziki və psixi cəhətdən yaxşı hiss edirəm.....	1
Əvvəlki fiziki və psixi halımdayam.....	2
Fiziki və psixi cəhətdən özümü pis hiss edirəm.....	3
Alkoqol və ya narkotiki beynimdən çıxara bilmirəm, depressiyadayam.....	4
Halım elə pisdür ki, bəzən özümü öldürmək istəyirəm, yaxud buna cəhd etmişəm.....	5

Qiymətləndirmə:

4-8 bal – yaxşı
9-10 bal – kafi
11-12 bal – qeyri-kafi
13-20 bal – SOS!

Qeyd: 10 baldan çox toplayan şəxs yubanmadan mütləq narkoloqa müraciət etməlidir!

Bu testdən valideynlər, müəllimlər və psixoloqlar istifadə edə bilərlər.



Asif Cəlil oğlu Kəngərli (Məmmədli) – 1954-cü ildə Naxçıvan şəhərində müəllim ailəsində anadan olmuşdur. O, 1971-ci ildə 1 №-li orta məktəbi ədəbiyyat üzrə fərqlənmə diplomu ilə bitirmiş, Ukraynada həqiqi hərbi xidmət keçmiş (1972-1974), Azərbaycan Dövlət Tibb İnstitutunun II müalicə fakültəsində təhsil almış (1975-1981), internaturada (1981-1982) ona psixonevroloq ixtisası verildikdən sonra doğma Naxçıvana qayıtmış, əvvəlcə Naxçıvan Respublika xəstəxanasında metodist (1982-1985), sonra rayonlararası HƏEK-də ekspert-nevropatoloq (1986-1995) və 7 il Naxçıvan RND-də baş həkim (1996-2003) vəzifələrində çalışmışdır. 2003-cü ildə

Respublika baş narkoloqunun təkidilə Respublika Narkoloji dispanserinə – işə dəvət olunmuşdur. O vaxtdan Asif həkim Bakıda yaşayır və hazırda Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabinetində həkim-narkoloq işləyir.

Asif Kəngərli bədii yaradıcılığa 2002-ci ildə, 48 yaşında ikən başlayıb; qələmə aldığı ilk əsər «Bəla» pyesidir. Müəllifin «Bəla» (Naxçıvan, 2002), «Bəla» və «Bəda» (2007), «Zəhrimar» və «Şər suyu» (2012), «Bela» (İstanbul, 2014), həmçinin «Tütünçəkənə barədə hər şey» / «Всё о табакокурении» (2016), «Alkoqol – sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin düşməni» (2017) adlı kitabları işıq üzü görmüş, oxucular arasında böyük rezonans və təqdir qazanmışdır. Möhtəşəm «Bəla» pyesinin teatr tamaşası anşlaqla keçmiş (2006), uzun zaman hafizələrdən silinməmişdir. Həmçinin «Bəla» və «Zəhrimar» (2015) adlı pyesləri Azərbaycan Milli radiosunda (105 FM) radio teatrı kimi hazırlanmışdır ki, bunlar da dinləyicilərin marağına səbəb olduğu üçün vaxtaşırı efirdə səslənir; «Bəla» radionun qızıl fonduna daxildir.

A.Kəngərli «Qızıl qələm» (2012) və «İlin vətənpərvər adamı» (2013) fəxri mükafatları laureatıdır. O, Dünya Xalqları Yazıçıları Birliyinin (2016) üzvüdür.

Asif həkim pedaqoji fəaliyyətlə də məşğul olub: əvvəlcə Tibb məktəbində (1986-2002), sonra rektorun dəvətilə Nax.DU-də (2003) müəllim işləmişdir.

O, bir həkim-yazıçı kimi yeniyetmə və gənclər arasında tabakomaniya, alkoqolizm və narkomaniyaya qarşı yorulmadan maarifləndirici iş aparan bir ziyalıdır.

A.Kəngərli ailəlidir, 2 övladı var. Xanımı və qızı həkimdir, oğlu isə Romada magistr təhsili alır. İki qız nəvəsi var.

MÖVZUCƏM

Ön söz..... 4

I. Ümumi hissə

RƏY..... 9

II. Elmi-tibbi hissə

Alkoqolizmin “üverturası”10

Alkoqolizmin tarixinə bir nəzər11

Etil spirti14

Metil spirti.....17

Alkoqol şərxoşluğu – kəskin alkoqol intoksikasiyası18

Alkoqolizm.....23

Alkoqolun keçdiyi yol27

Alkoqoldan sui-istifadənin fəsadları30

Alkoqolizmin evdə anonim müalicəsi barədə bir neçə söz32

Sual-cavablar34

Hesablama.....41

III. Bədii-sənədli hissə

1. Dəyərli fikir və deyimlər42

Rəvayət.....51

Hinduların faciəsi.....53

Donuz əti və araş55

2. Asif Kəngərli yaradıcılığında alkoqolizm mövzusu

Şər suyu.....61

Ömürlük dərslər.....62

Tələ.....	67
“Bəla” pyesi (parçalar)	73
Bir ömür hekayəsi (parça).....	78
Sözlərin mənası	80
Ədəbiyyat	82
Əlamətdar günlər.....	83
Sosial-psixosomatik test.....	84
Müəllif haqqında	86
Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabineti.....	92

Müəllifin öz redaktəsi ilə çap olunur.

Nəşriyyatın direktoru – *Telman Vəlixanlı*
 Nəşriyyat redaktoru – *Əliş Mirzallı*
 Kompüter səhifələnməsi – *Mətanət Qaraxanlı*

Rəssamlar – əməkdar rəssam
prof. Adil Rüstəmov,
Arəstə Məmmədli,
Emiliya Qocayeva
 (üz qabığı)

Foto – *Orxan Mustafayev*

«Mütərcim» NPM-də səhifələnmiş və çap olunmuşdur.

Çapa imzalanıb: 20.07.2017.

Format: 70x100 1/32. Qarnitur: Times.

Həcmi: 5,75 s.ç.v. Tiraj: 100. Sifariş № 225.

“Mütərcim” Nəşriyyat-Poliqrafiya Mərkəzi

Bakı, Rəsul Rza küç., 125/139 b

Tel./faks 596 21 44

e-mail: mutarjim@mail.ru

Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabineti

Sizdə narkomaniya, toksikomaniya və ya alkoqolizmlə bağlı problem yaranıbsa, Anonim Narkoloji Kabinetə, həkim-narkoloq Asif Kəngərliyə müraciət edin.

Xəstə öz evində anonimlik qorunmaqla müalicə olunur – bu zaman şəxsiyyəti təsdiq edən heç bir sənəd tələb edilmir. Öyrəşdiyi ev şəraiti müalicəyə müsbət təsir göstərir və alkoqolizmdə – 5 gün, narkomaniyada – 6, 7, 8 gün davam edir.

Müalicə detoksikasiya ilə başlayır, əvvəlcə daxili orqanlardakı patologiya və “lomka” ağrıları götürülür, xəstə yatızdırılır. Pasiyentin əsəbləri ilə bərabər, qara ciyəri və cinsi sferası da müalicə olunur. Sonra aversion terapiya, yəni spirtli içkilər və narkotik maddələrə qarşı iyrendirici terapiya – kodlaşma aparılır. Axırda meyilliyi azaldan, depressiyanı aradan qaldıran, yuxunu tənzimləyən preparatlar da təyin edilir, pasiyent və ailəsi ilə izahedici söhbətlər aparılır, hər xəstəliyə aid ədəbiyyat verilir.

Anonim Narkoloji Kabinetdə narkotik maddələrə görə test qoydurmaq və faydalı məsləhətlər də almaq olar.

**Ünvan: Nizami rayonu, Şirin Mirzəyev küç., 108.
(Qara Qarayev metrosunun yanı)**

**Əlaqə telefonu: (+99450) 303 44 45 mobil
fb.com / narkoloq**

Kabinet bazar və bayram günləri də daxil olmaqla hər gün saat 12:00-14:00 arası işləyir. Gələrkən qabaqcadan mobil telefona zəng etməyi unutmayın.

