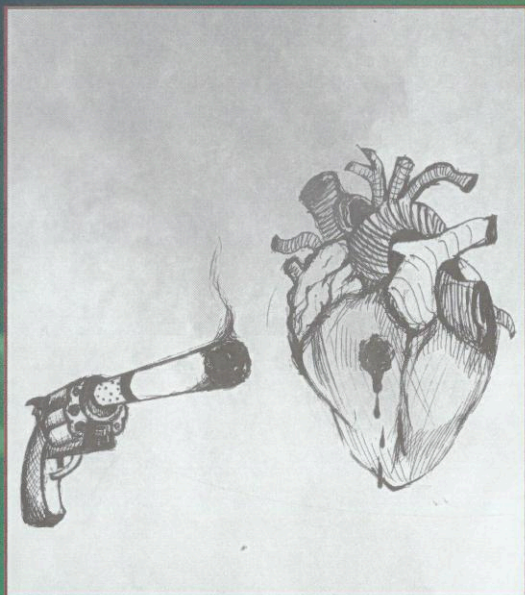


Asif Kəngərli



TÜTÜNÇƏKMƏ BARƏDƏ HƏR ŞEY

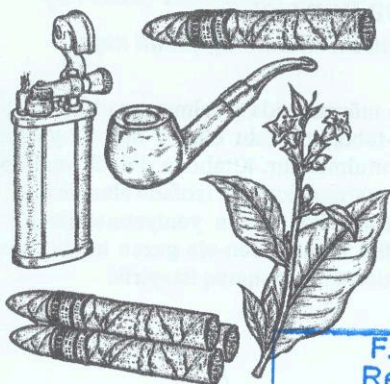


Asif Kəngərli

1. TÜTÜNÇƏKMƏ

barədə
hər şey

fond



fond

F. Köçərli adına
Respublika Uşaq
KİTABXANASI

INV. № 111598

Bakı - 2019

Giriş

Azərbaycanın qarşısında iki böyük problem durur: Qarabağ problemi, bir də siqaret, alkoqol və narkotik maddələrin gətirdiyi problemlər...

İndi tütünçəkmə Azərbaycanda – 2 milyon, dünyada – 1,5 milyard insanın bəlasına çevrilib, fəsadları isə saysız-hesabsızdır...

Müəllif

Asif Kəngərli, həkim-narkoloq.

Yazıçı, Dünya Xalqları Yazıçılar Birliyinin üzvü.

TÜTÜNÇƏKMƏ BARƏDƏ HƏR ŞEY.

– Bakı, 2019. – 64 səh. (mətni cilalanmış, şəkilli nəşr)

Bu – tütünçəkmə mövzusunda yazılmış qısa tibbi və bəddii-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 etmək olar.

"Tütünçəkmə barədə hər şey"in yeniyetmələrlə gənclərin həyatını dəyişdirə bilən, əldən-ələ gəzən kitabı, dostu və məsləhətçisi ola biləcəyinə inanmaq istəyirik.

K 4702060000 209-19
026

© A.Kəngərli, 2016

© A.Kəngərli, 2017

© A.Kəngərli, 2018

© A.Kəngərli, 2019

Ön söz

“Bəla” nə qədər maraqlı, nə qədər ibrətamiz kitab olsa da o, bədii əsərdir, 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. Üç il əlləşib-vuruşub bu savab işin yiyəsi oldum. Çox çalışdım ki, hər kitab konkret mövzunu dolğun əhatə eləsin: oxucunu həqiqətən silkələyib ayılsın, onu düşündürsün, bir çox suallarına cavab verə bilsin – bir sözlə, oxunsun, fayda versin, amma makulaturaya çevrilməsin. Hələ, bəlkə, kiminsə həyatını dəyişdirsin; çünki siqaret çəkən, spirtli içki içən, narkotik maddə qəbul eləyən – bir cür adamdır, onu eləməyən – 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 yardımçımız olacaq, zövqünüzü oxşayacaq, 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, bir də dostlarıma minnətdaram.

Asif Kəngərli

Sən kimin tərəfindəsən – Allahın, yoxsa Şeytanın? Siqaret çəkmək, içki içmək, narkotik qəbul eləmək 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 – sağlamlıqla azadlıqdır!

Birinci hissə

Tütünçəkmə mövzusunda dünyanın ən maarifləndirici, ibrətəməz kitabı – məktəblilərlə gənclərin masaüstü kitabı!

* * *

Dilindən, dinindən, işindən, peşəsindən, yaşından asılı olmayaraq hamıya lazım olan, səni doğru yola yönəldən kitabın.

* * *

Bu kitab məktəbdə – müəllimin, evdə – valideynin, tədbirdə – mühazirəçinin, orduda – komandirin, məclisdə – mollaının əlində kəsərli “silahdı”, söz silahı...

Siqaret çəkməyə aludə olmaq zərərli vərdiş yox, xəstəlikdir; tibbdə ona tabəkomanıya, yəni tütünçəkmə xəstəliyi, yaxud “kiçik” narkomanıya deyilir.

Siqaret çəkdi: ya azardı, ya da məzar!

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 narkomaniyanın 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*

Tarixi

Tütünün vətəni Mərkəzi və Cənubi Amerika dır. 1492-ci ildə X.Kolumbun ikinci ekspedisiyası zamanı onlar Baham adalarında yerli əhalinin tütün yarpağını dürmək kimi büküb çəkdiqlərini görürlər. Hindular bunu “siqaro” adlandırırdılar. Tütün toxumlarını monax Roman Pane dekorativ bitki kimi İspaniyaya gətirir, əkir, sonra o bütün Avropaya yayılır, XVI əsrin axırlarında isə Rusa gəlib çıxır.



Tütün nədənsə müalicəvi bitki hesab edilirdi, lakin onun necə bir bəla olması, tezliklə hamıya bəlli oldu. Kilsə və Avropa ölkələrinin başçıları, o cümlədən rus Çarı (1683) da tütün çəkməyi qadağan elədilər: satanların burnu kəsilir, çəkənlərə isə 60 çubuq vurulurdu. Hətta Osmanlıda Sultanın papiros

çəkən əsgərin boynunun vurulması barədə əmri (1632) də məlumdur, çünki tütünün insanın fiziki imkanlarını aşağı salmaqla döyüş qabiliyyətini azaltmışını hələ o vaxtlar da bilirdilər. I Pyotr hakimiyyətdə gəldikdən sonra papirosa olan qadağanı ləğv elədi, nəticədə tütün Rusiyaya yayıldı, oradan da Azərbaycana gəlib çıxdı.

Tütün Azərbaycanda kütləvi şəkildə yalnız II Dünya müharibəsindən sonra istifadə edilib. Müharibəyə gedən 650.000 azərbaycanlıdan 300.000 geri qayıdıb, çoxu da papiros düşkününü kimi çünki sovet ordusunda zabıtlərə tütün yarpağından, əsgərlərə isə onun gövdəsindən hazırlanmış papiros – məxorka verilir. Tabakomanıya da bir problem kimi elə o vaxtdan yaranmağa başladı...

Epidemiologiyası

Bütün dünyada asılılığın ən çox yayılmış forması – tütünçəkmədir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatına görə, Yer kürəsində 7 milyard adamdan 1,5 milyardı siqaret çəkir. ÜST proqnozuna görə, bu rəqəm hər il 50 milyon artaraq 2020-ci ildə 2 milyarda yaxın olacaqdır. Dünyada kişilərin 50%-də, qadınların isə 15%-də nikotindən asılılıq var.

Azərbaycanda yaşayan 10 milyona yaxın adamın 2 milyona qədəri siqaret aludəçisidir ki, bu rəqəmlə biz, təəssüflər olsun, dünyada 13-cü yerdəyik!

Rusiyada kişilərin 70%-i (Avropada 40%), qadınların isə 25%-i siqaret çəkir. Rusiyada oğlanlarla qızlar arasında siqaretçəkmə sürətlə artır: 15 yaşlı oğlanların 30-35%-i, qızların isə 20-25%-i həftədə azı 1-2 dəfə siqaretdən istifadə edir (ÜST). Son 10 ildə bu rəqəm 100% artıb.

Türkiyədə də “siqara içmə”, xüsusilə qızlarla qadınlar arasında çox yayılıb. Elə ölkəmizdə də son illər xeyli artım müşahidə olunur.

Həyatda olduğu kimi, bu aləmdə də hər şey sadədən mürəkkəbə, azdan çoxa doğru gedir: adam əvvəlcə siqaret çəkir, sonra nəsə çəkir, axırda iynə vurur... Narkotikə tərəf gedən o bəlalı yol məhz siqaretdən başlayır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı bir araşdırma aparıb: onlar siqaret çəkməyə başlayan gəncləri on-on ayırıb yollarını izləyiblər. Məlum olub ki, hər onluğun beşi yalnız siqaret çəkməklə kifayətlənib, ikinci beşliyin isə ikisi bir-iki dəfə, ikisi beş-on dəfə, biri isə daimi nəşə çəkən xəstəyə – nəşəxora çevrilir. Həmin xəstə beş-altı ildən sonra ağır narkotikə – heroinə keçir. Əsl faciə də bundan sonra başlayır: o narkoman əvvəlcədən tanıdığı dost, yoldaş, qohum, qonşularını heroinə cəlb etməyə çalışır... Nəticə isə çox acınacaqlı olur, bunu siz özünüz də təsəvvürünüzdə canlandıra bilərsiniz. Demək,

bu günün siqaret çəkəni sabahın potensial narkomanı deməkdir. Ona görə də siqaret çəkməyə sadəcə siqaretçəkmə kimi yox, narkomanıyanın başlanğıcı kimi baxmaq və ona qarşı ciddi mübarizə aparmaq lazımdır!



Bəşəriyyət tarixində ən qanlı müharibə əlbəttə ki, II Dünya müharibəsi olub. Bu müharibədə 5 ildə 50 milyon adam həyatını itirib. İndi gəlin bütün xəstəlikləri bir kənara qoyub yalnız siqaretdən ölənlərin sayı ilə müharibədə ölənlərin sayını müqayisə edək: ÜST məlumatına görə siqaretdən 2007-ci ildə 5,4 milyon adam ölmüş, bu rəqəmin 2020-ci ildə 8,4 milyon, 2030-cu ildə isə 10 milyon olacağı proqnozlaşdırılır! Yəni siqaretçəkmə bəşəriyyətə qarşı sakit, xain “müharibədir”! Əgər belə gedərsə bu – qarşıdakı 100 ildə 1 milyard insan deməkdir!

ÜST ilə bir sıra ölkələr XXI əsri siqaretçəkməyə qarşı mübarizə əsri elan etmiş, onu məhdudlaşdıran, qadağan edən qanunlar qəbul etmişlər. Elə

Azərbaycanda da bu sahədə həm maarifləndirici, həm də profilaktiki işlər aparılır, amma bu, qətiyyən kifayət deyil. Müəllif arzu edir ki, bu kitab tütünçəkmə mövzusunda yeniyetmələrlə gənclərimiz üçün əvəzsiz mənbə rolunu oynayacaq, onların sağlam həyat tərzini keçirmələrinə yardım edəcəkdir. “Zəhrimar” pyesindən məktəblərdə teatr tamaşası hazırlamaq üçün də istifadə edilə və bu – siqaretçəkməyə qarşı təsirli təbliğata çevrilə bilər.

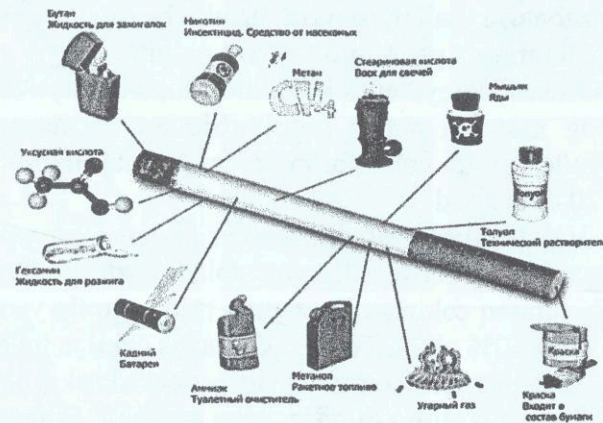
Təsir mexanizmi

Siqaret – qurudulmuş tənəkə yarpaqlarından ibarətdir.

Tütün tüstüsündə müxtəlif qıcıqlandırıcı maddələr yüksək konsentrasiyada, o cümlədən nikotin, kanserogen maddələr, qatranlar, piridin əsasları, ammoniyak, sian turşusu, karbon qazı, dəm qazı ... olur.

Nikotin – 1828-ci ildə tütün yarpaqlarından alınmış. Tütün – çəkilə, iyənə, çeynənə bilər. Çəkilən zaman qana ağ ciyərdən keçib 8 saniyəyə beyinə çatır. Hər siqaretdə orta hesabla 0,5 mq nikotin var. Siqaret çəkənlərin çoxunun gündəlik tələbatı 10-40 mq nikotindir, yəni 20-80 dənə siqaret! Nikotin ən çox hipotalamus, hipokamp, talamus, orta beyin, beyin kötüyü, beyin qabığı, zolaqlı maddə və dofamin neyronlarla əlaqədardır. Nikotin kimyəvi quruluşuna görə asetilxolinlə oxşardır, o xolinergik reseptorları

aktivləşdirir, lakin asetilxolinlə fərqli olaraq sinir sisteminin normal funksiyasını pozur. Daimi nikotin qəbulu xolinergik reseptorların sayını, həssaslığını, asetilxolinə münasibətini dəyişdirir ki, nəticədə tolerantlıq artır: siqaret çəkən beyinin normal funksiyasını saxlamaq üçün onu nikotinnlə təmin etməyə məcbur olur – nikotinin qanda səviyyəsi aşağı düşən kimi imtina sindromu əmələ gəlir.



İmtina sindromu:

- 1) siqaret çəkməyə meyillik;
- 2) həyəcan, narahatlıq, zəiflik;
- 3) iştahanın artması;
- 4) öskürək;
- 5) qıcıqlılıq, yuxusuzluq;
- 6) diqqətin yayınması ...

Fəsadları

Tütüncəkmə – 20-dən artıq xəstəlik əmələ gətirir, sonda isə əlilliyə səbəb olur.

Somatik dəyişikliklər: stomatit, bronxit, pnevmaniya, ağciyər vərəmi, emfizema, bronxoektaz, kəskin qastrit, mədə xorası, vitamin balansının pozulması, hipertoniya xəstəliyi, stenokardiya, infarkt, nevrozabənzər hallar, nevrit, insult, beyin və periferik damarlarda pozğunluq ... rast gəlinir.

Xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, siqaretçəkmə xərçəng xəstəliyi əmələ gətirir. Siqaret çəkməyənlərlə müqayisədə çəkənlərdə xərçəngə tutulma ehtimalı 20 dəfə çoxdur!

Validəylərlə müəllimlərdən gizlənməyə çalışan uşaqlar siqareti gizli, tələsə-tələsə, özü də dərin qüllab vuraraq çəkirlər. Bu zaman tütün sürətlə yanır və tüstüdə 40% nikotin olur (adi, yavaş çəkilən halda 20%). Uşaqlar çox vaxt ucuz siqaret çəkirlər ki, belə siqaretlərdə nikotinin miqdarı daha çox olur. Siqaretçəkmə inkişaf etməkdə olan uşaq və yeniyetmə orqanizminə çox neqativ təsir edir, xüsusilə sinir sisteminə. Maddələr mübadiləsinin pozulması əzələ gücünü azaldır, onlar tez yorulur, orqanizmin müqaviməti aşağı düşür. Belə uşaqlar arıq, cılız olur, tez-tez xəstələnir, dərilərinin rəngi solğunlaşır, onlar tez qıcıqlanan, əsəbi olur, pis yatır, diqqət və yaddaşları zəifləyir...



Siqaretin tərkibindəki zəhərli və zərərli maddələr

1. Nikotin – narkotik maddə
2. Qatranlar – tənəffüsü pozan qır
3. Karbon qazı – boğucu qaz
4. Dəm qazı, kükürd qazı – zəhərli qazlar
5. Polonium-210 – radioaktiv izotop (alfa-hissəciklər şüalandırır)
6. Qurğuşun-210, bismut-210 (beta-hissəciklər şüalandırır)
7. Naptilamin – yun və dəridən güvəni təmizləyən maddə
8. DDT – həşaratları öldürən vasitə
9. Birən, dibenzakridin – xərçəng əmələ gətirən öldürücü zəhər
10. Ammonyak – həlledici, zəhər
11. Toluidin, dretan – xərçəng əmələ gətirən maddələr
12. Metanol – raket yanacağı
13. Hidrogen sianid – çox zəhərli maddə
14. Kadmium, profilin qlikol – zəhərli maddələr
15. Toluol – sənayedə işlədilən həlledici
16. Formaldehid – meyitlərə vurulan maddə
17. Butan – zərərvericilərə qarşı preparat
18. Benzen – yanacağın komponenti
19. Nikel və digər maddələr ...

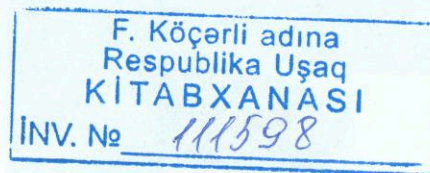
“Dost”, yoxsa...

Sən bu “dost”unla hələ yeniyetmə yaşlarında rastlaşmısan. Sən onunla özünü bir az da böyümüş hiss edir, deyəsən, həmyaşdılarının dəstəsinə daha tez uyğunlaşdırdın. O stressi atmağa həmişə “kömək edib”, çünki əsəbiləşəndə, yaxud tək qalanda ona etibar etməyə adət eləmişən.

Bir müddətdən sonra başa düşübsən ki, sənin “dost”un, deyəsən, o qədər də yaxşı “dost” deyil. O tələb edir ki, – hətta buna başqaları razı olmasa belə – sən onu hər yerə özünlə aparasan. Bəlkə də, o, sənə yalandan daha böyük görünməyə imkan verib, amma buna görə sən sağlamlığından keçməli olubsan. Üstəlik, o səndən hələ pul da oğurlayır...

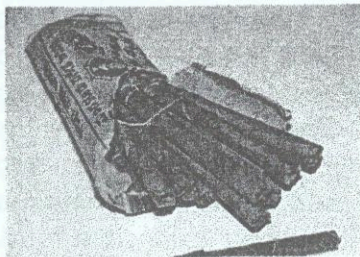
Son vaxtlar sən bu dostluqdan “qırılmaq” üçün dəfələrlə cəhd edibsən, lakin o heç cür razılaşmaq istəmir, “qır-saqqız” olub yapışıb sənə. Onu da görürsən ki, o səni artıq öz quluna çevirib! Həyatını onunla bağladığına görə indi çox peşmansan.

Demək... o, “dost” yox, “düşmən”dir!

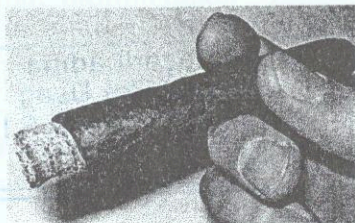


Tütünçəkmənin formaları

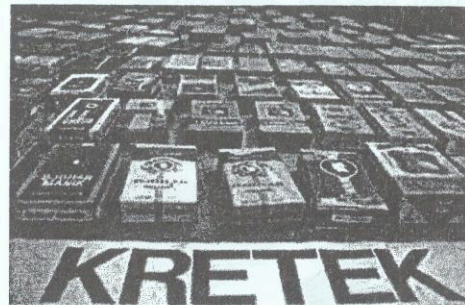
Eşmə – Bu, tütün yarpaqlarının qəzet və ya cığara kağızı arasına doldurularaq çəkilməsinə deyilir, indi, əsasən, Asiya ölkələrində belə formada çəkənlər qalıb. Eşmədə olan qatran, nikotinlə dәм qazı adi siqaretdən bir neçə dəfə çox olur.



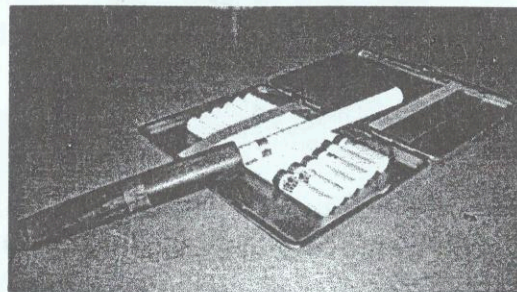
Siqar – Tütün yarpaqlarının dürmək kimi bükülməsinə deyilir. Siqarda zəif qələvi xüsusiyyət olur, siqaretdə isə turşu. Bu halda nikotin hətta yandırılmayan halda belə sorula bilər.



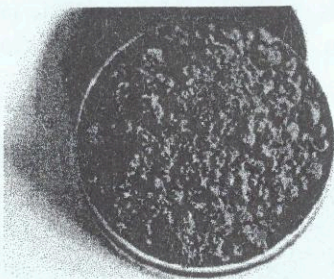
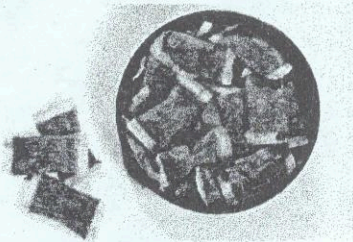
Kretek – Bu siqaretlərdə tütün – 60%, qərənfil isə 20-40% nisbətdə götürülür. Qatran, nikotinlə dәм qazının konsentrasiyası adi siqaretdən artıq olur.



Müşük – Tütün istər siqaret, istərsə də müşüklə çəkilsin fərqi yoxdur, zərəri də, fəsadları da eynidir.



Tüstüsüz tütün məhsulları – Bunlara çey-nənən, yaxud iylenilən tütün, bir də Cənub-Şərqi Asiyada istifadə olunan qutxa aiddir. Bu halda ni-kotin selikli qişadan qana sorulur. Belə tütün baş-qalarından heç də az təhlükəli deyil.

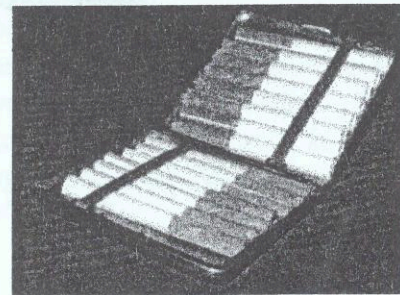
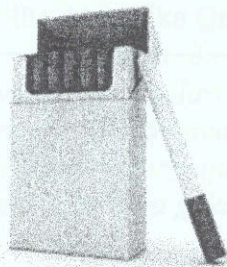


Sulu qəlyan (nargilə, hoqqa, bonq, şiş) – Bu zaman tənəki tüstüsü qəlyan vasitəsilə sudan keç-məklə insanın ağ ciyərlərinə daxil olur, amma bu ağ ciyərlərə düşən nə kanserogen, nə də toksiki maddə-lərin miqdarını azaltmır, çünki suyun filtrasiya etmək qabiliyyəti yoxdur.



Papiros. Siqaret – Fabrik istehsalı olan tütü-nün filtri olanda ona siqaret, olmayanda papiros de-yilir; papiros daha çox zərərli.

Siqaretlər – ucuz, nikotini çox, deməli, daha çox zərərli, bahalı, nikotini az və nisbətən az zərərli olmaqla bir-birindən fərqlənə bilirlər, amma...



**Yalnız çəkilməyən siqaret
zərərsizdir!**

**ÜST xəbərdarlıq edir:
“Tütün qəbul formasından asılı
olmayaraq həmişə öldürücüdür!”**



Siqareti tərgidənin qazancı

Siqareti tərgitmək arzusunda olan şəxs bunu ürəkdən istəməli, ona psixoloji cəhətdən hazır olmalıdır. Gəlin görək, bu vaxt qazancınız nə olacaq?

– **Pula qənaət.** “Mən heç bilməzdim ki, siqaretə ildə bu qədər pul gedir?” (Samir)

– **Həyatın gözəlləşməsi.** “Mən siqareti atandan sonra əsl mənada yaşamağa başlamışam, hələ indi görürəm ki, həyat necə də gözəldir!” (Anar)

– **Səhhətinizdəki problemlərin azalması.** “İstər kişi, istərsə qadınlar yaşından asılı olmayaraq öz sağlamlılıqlarındakı müsbət dəyişikliyi dərhal hiss edirlər”. (Xəstəliyin Profilaktikasına Nəzarət Mərkəzi, ABŞ)

– **Bu yaxınlarınızın da xeyrinə olar.** “Siqaretçəkmə... ətrafdakıların da sağlamlığına zərər verir”. Tədqiqatlar göstərir ki, passiv siqaretçəkmədən minlərlə insan ürək xəstəliyi, çoxu da xərçəngdən ölür. (Amerika Onkoloji Cəmiyyəti)

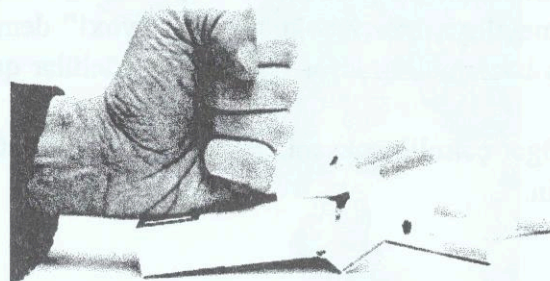
– **Allah da razı qalar.** Quranda belə bir ayə var: “Mən əzaları sənə əmanət olaraq verdim”. Siqaretçəkmə isə əmanətə xəyanətdir. “Biləndə ki, Allah siqaret çəkməyi qadağan edir, belə “adət”dən qurtulmaq qərarına gəldim”. (Sevil)

Siqareti tərgidənlərə məsləhət

- yaxşı yatın;
- çoxlu su, meyvə şirəsi için;
- idman edin, açıq havada gəzin;
- dərindən nəfəs alın;
- saqqız çeynəyin, “şüşə” şirni sorun, tum çirtlayın, təsbəh çevirin ...;
- özünüzmə məşğuliyyət tapın;
- deyək ki, siz yeməkdən sonra çay içə-içə siqaret çəkməyi sevirsiniz. İndiki halda siz çayı tez içib başqa işlə məşğul olun ki, siqaret yadınıza düşməsin. Bir müddətdən sonra siz yenə çay süfrəsindən zövq ala bilərsiniz, amma hələlik bundan qaçın;
- yaxşısı budur ki, siz spirtli içkidən nə özünüz istifadə edəsiniz, nə də elə məclisdə olasınız, çünki o yerdə ki, içirlər, orada həm də çəkirlər. Sizə təklif olunan siqaretdən isə imtina etmək çətin olar. Hətta bir qədər araq belə siqaretə olan həvəsi artırır. Alkoqol sağlam düşüncəyə də, özünə nəzarətə də pis təsir edir. “Şərab xeyirxah duyğulardan məhrum edir” (İncil).

Sonuncu siqareti atan kimi:

- 20 dəqiqəyə qan təzyiqi ilə ürəyin normal işi bərpa olunur;
- 8 saatdan sonra qanda oksigenin miqdarı normallaşır;
- 1 həftəyə dərinin və sifətin rəngi yaxşılaşır;
- 1 ay ərzində tənəffüsdə yüngüllük əmələ gəlir, səhər öskürəyi, baş ağrıları keçib gedir;
- 1 ildən sonra infarkt riski;
- 5 ildən sonra isə xərçəngə tutulma ehtimalı kəskin azalır.



Tütün asılılığından çıxmaq üçün dərman lazımdır mı?

Siqareti tərgidənlərin 90%-i tütün çəkməyi heç bir dərmansız, özü də birdən dayandıranlardır – bu işdə insanın məqsədi ilə iradəsi mühüm rol oynayır. Belə eləyə bilməyənlər müxtəlif preparatlardan, ən çoxu da nikotin plastırından istifadə edə bilərlər – bu plastr çox populyardır.

Hesab olunur ki, siqareti dərmanların köməyi ilə atmaq imtina sindromunu yumşaldır, adam əziyyət çəkmədən o dövrü keçirir.

Nikotin psixi asılılıq verdiyindən o adamdan asanlıqla əl çəkmir, buna aylar, hətta illər lazım gəlir. Həmin asılılığa qalib gəlmək üçün “dalğa-dalğa” gələn meyilliyi, istəyi boğmalı, ona “yox!” deməyi hər kəs bacarmalıdır. Hər işdə yalnız güclülər qalib gəlir!

Əgər çətinlik çəksəniz narkoloq-həkimə müraciət edin.

Siqareti tərgidənə yanaşma.

Siqareti tərgitmək bir prosesdir: bu bəziləri üçün nisbətən asan, bəziləri üçün isə çox ağır keçir... Onu tərgidən adam tez qıcıqlanıb əsəbiləşir, həmin vaxt ona dayaq durmaq, ruhlandırmaq çox vacibdir. Siz ona: “Mən bilirəm, bu çətin işdir, amma afərin sənə, görürəm ki, çalışırsan. Bir də özünü topla, bir də sına! Sən güclüsən, sən mütləq qalib gələcəksən!” desəniz yaxşı olar, nəinki: “Sən yenə başladın?”, yaxud da: “Əşi, çəkmirsən çəkmə, çəkirsən də cəhənnəmə çək!” deyib onu acılamaq. Belə rəftar siqaret çəkənə pis təsir edib onu ruhdan salar və o əlini siqaret qutusuna tərəf uzadar...



Aldadıcı düşüncələr, bəhanələr

1. *Mən cəmi bir qüllab çəkərəm, bununla heç nə olmaz.*

Əslində isə – bircə qüllab kifayətdir ki, beyindəki nikotin reseptorlar 3 saat oyanıq qalsın – bu da siqaretə təkrar başlamağa gətirib çıxardar.

2. *Siqaret mənə stressdən çıxmağa kömək edir.*

Əslində isə – tədqiqatlar sübut edib ki, nikotin stress hormonlarını çoxaldır, yüngüllük hissi isə yalnız imtina sindromunun müvəqqəti azalması hesabına olur.

3. *Siqareti atmaq mənə çox gecdir.*

Əslində isə – siqareti atmaq heç vaxt gec deyil. Azad, nikotinsiz yaşanan bir gün də qənimətdir.

4. *Mən buna dözə bilmərəm.*

Əslində isə – doğrudur, tərgitmə prosesi ağrılı keçir, amma 10-15 günə hər şey qaydaya düşəcək, darıxmayın!

5. *Mənə olmaz: mənim filan xəstəliyim var.*

Əslində isə – tütünçəkmə bütün xəstəliklərin gedişini həm ağırlaşdırır, həm də əlavə problemlər yaradır.

Zərərli vərdiş yox, xəstəlik...

Siqaret çəkənlərin əksəriyyəti onu tərgitmək istəyir, lakin tütün istehsalçıları nikotinlə kimyəvi qatqıları artırmaqla öz müştərilərini asılılıqda saxlayırlar ki, qazancdan məhrum olmasınlar. Yəni “pul da gedir, can da...”

Siqaret çəkənlərin 80%-dən çoxu onu 18 yaşdan tez başlayanlardır. Nə qədər gənc yaşda siqaret çəkməyə başlasan, onu tərgitmək bir o qədər çətin, fəsadları isə ağır olar...

İnsanların çoxu tütünçəkmənin zərərli olduğunu eşitsə də, ətraflı məlumata malik deyillər. Bir çox insanlar isə siqareti, təəssüf ki, heç də zərərli hesab etmirlər...

“Yüngül” deyilən siqaretlərin istifadəsi nə xəstəlik, nə də ölümün sayını azaltmır, bu, müştərini aldatmaq üçün düşünülmüş marketing strategiyasıdır, yəni istehsalçı blicliyi... Onlar inandırırırlar ki, guya belə siqaretlərdə nikotinlə qatranlar azdır, lakin bu əslində belədirmi?

Ətrafda özünə düşmən axtarma, insanın, ailənin, bir də cəmiyyətin 3 “düşməni” var: siqaret, alkoqol və narkotik maddələr.

*Şərab, tütün, heroin –
Hamısı sənin “düşmənin”.*



İkinci hissə

MƏNTİQ

*Yandırma! Yandırsan, yandıracaq...
Müəllif*

Bir gün iki nəfər – Əli ilə Vəli həmsöhbət olurlar. Əli Vəliyə deyir:

– Sən məntiqin nə olduğunu bilirsən?

– Yox. – Vəli etiraf edir.

– Əgər bilmək istəyirsənsə, mən sənə izah eləyəyəm.

– İzah elə, – deyə Vəli xahiş edir.

Əli fikrini çatdırmaq üçün söz axtarmağa başlayır:

– Məntiq, məntiq... Ee, məsələn, sənin cibində kibritin var?

– Var, – Vəli tez dillənir.

– Əgər kibritin varsa, demək, siqaretin də var; bunların ikisinin bir yerdə olması məntiqi deyil?

Vəli bir az fikirləşdikdən sonra razılaşır:

– Bəli, məntiqidi.

– Əgər sən siqaret çəkirsənsə, onun içərisinə, öz aramızdır, nə vaxtsa nəşə-zad qoymaq da məntiqidi, ya yox?

Vəli bir xeyli düşünür, yenə razılaşmalı olur:

– Bəli, məntiqidi.

– Əgər sən nəşə çəkirsənsə, evdə dava-dalaş, söz-söhbətin boşanmaya qədər gedib çıxması da məntiqidi, ya yox?

Vəli görür ki, Əli haqlıdır: “Nəşə olan yerdə dava-dalaş da, hələ boşanma da olar”, – deyə düşünür. Onlar ayrılırlar... Əli öz yoluyla, Vəli isə öz yoluyla gedir. Söz Vəlini tutduğu üçün elə hey o barədə düşünür...

Vəli yolda bir nəfərə rast gəlir. O, yol adamından soruşur:

– Qardaş, kibritin var?

– Var, – deyə yoldan keçən cavab verir.

Vəli təəssüflə deyir:

– Əgər kibritin varsa, onda evin yıxılacaq...

Naxçıvan, 2003.

ZƏHRİMAR

Üç pərdəli bədii-sənədli pyes

ŞƏXSLƏR:

Teymur – siqaret düşkünü, 55 yaşında

Fatma – Teymurun arvadı, 50 yaşında,

Məhəmməd – ağsaqqal kişi, 70 yaşında

Mir Həsən – dindar şəxs, 65 yaşında

Murad – müəllim, 35 yaşında

Aydın – həkim, 45 yaşında

Professor – həkim, 50 yaşında

Fətulla – gənc, 25 yaşında

Mahir – çayçı, 30 yaşında

Gəlin, uşaq, qonşular

BİRİNCİ PƏRDƏ

Siqaretin əvvəli – qazılıq, sonrası – tazılıq.
Deyim

Teymurgilin həyat evi. Zal otaqda mebel, televizor qoyulub. Teymur siqaret çəkə-çəkə divanda oturub televizora baxır. Bir tərəfdə gəlin uşağı yedizdirir. Uşaq tütün iyindən boğulur, öskürür, sonra ağlamağa başlayır – səsə nənəsi Fatma xanım gəlir.

Fatma – Uşaq niyə ağlayır? (*Gəlin əli ilə qayınatası Teymuru göstərir*) – A kişi, görmürsən uşaq boğulur? O zəhrimarı çıxıb eşikdə çəksən olmaz? Yeddi ildən sonra nə müsibətlə bir uşaq tapmışıq, onu da sən zəhərləmək istəyirsən? Dur, dur çıx eşiyə!

Teymur – Ay arvad, rədd ol başımdan! Qoy kinomuza baxaq.

Fatma – Yox, yox, dur ayağa, dur çıx eşiyə. (*Onu kürəyindən itələyib salır həyatə*)

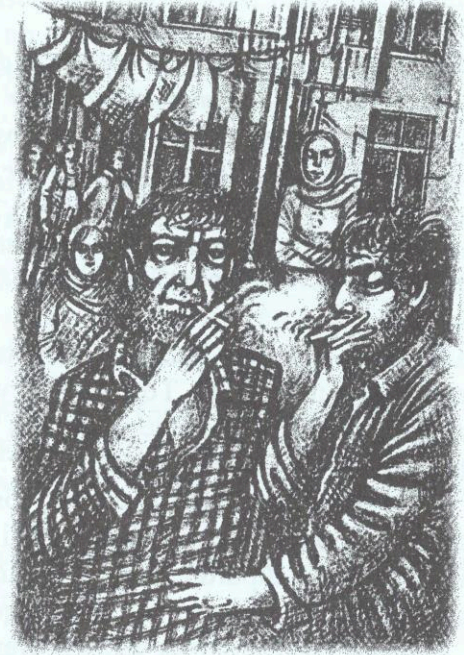
Teymur – “Lənət sənə kor Şeytan” haa... Belə olur bax, söyülürsən, tünbətün qızı, toxumunuz kəsilsin sizin! (*Siqaret kötüyünü tez-tez sümürür, onun ardınca yeni bir siqaret yandırır*)

Fatma (*qarğış edir*) – Səni görüm öz odunda yanasan, harayına gələn olmasın! Sən məni bu neçə ildə dəli eləyibsən.

Teymur (*hədə ilə*) – Get, qurban ol ki, gəlin evdədi, yoxsa sənə bir Həzrət Abbas şilləsi çəkərdim, mis dadı verərdi.

Teymur hirsə hasar qapısına tərəf gedir, qapı çırpılır.

Pərdə



İKİNCİ PƏRDƏ

*Ağzınızdan çıxan siqaret
tüstüsü təkə tütünün yox, həm
də sizin yanan toxumalarınızla
hüceyrələrinizin tüstüsüdür.*

*Bu, hələ alışmayan, yavaş-
yavaş, için-için yanan canınızla
cibinizin tüstüsüdür.*

Müəllif

*Çayxana. Orada dörd stol, dövrələmə stullar qo-
yulub. Birinci stolda Məhəmməd kişi ilə Mir Həsən
oturub çay içir, söhbət edirlər. Qalan stollar boşdur.*

*Çayxana təmiz, səliqəlidir. Çayçı Mahir iri mis
samovar, çayniklər, stəkan-nəlbəki, qənddan, limon,
şirniyyat düzülmiş piştaxtanın arxasında durub öz
işilə məşğuldur.*

Məhəmməd – Keçən bazar günü getmişdim Bakıya, qardaşoğlunun toyuna. Toy evidi deyə evdə çoxlu adam varıydı. Mənim də yerimi sənin o qonşun “Tütün Teymur”la bir otağa salmışdılar. Bütün gecə ilan vuran yatdı, o yatmadı, elə hey öskürdü, elə hey öskürdü... Səhərə yaxın bəlgəm gəldi – haşa məclisdən – hayxırdı, tüpürdü, tualetə girdi, otağa keçdi – qərəz toya gələnləri də bidar* elədi, qoymadı yatmağa... Səhərisi gün hamı onu danladı. Hara yetəcək?! Bu yaşda siqaret üstə ərle arvadın sözü çəpləş-

di. Hamı da Fatma bacıya kömək çıxdı. Axırda qardaşı dedi ki, “Teymur, gəl, səni xeyir işdən sonra bir həkimə aparım”. Guya razılıq verdi, amma sonra aradan çıxdı.

Deyirəm: “Sən seydəsən, Allah adamısan, bəlkə, səni eşitdi. Sən onu bir danla, boynuna qoy getsin həkimə, yazıqdı”.

Mir Həsən – Bir dəfə onunla bu barədə bir ayaqüstü söhbətimiz olub. Teymura dedim ki, “nə görmüsən bu zəhrimarda, rədd elə getsin də onu?!” Mənə nə desə yaxşıdı? Deyir: “Mən qırx illik dostuma xəyanət eləyim?” Daha bu sözdən sonra ona nə deyim, bıgılı, saqqallı kişidi, adam özü də xəcalət çəkir axı?! (*Pauza*). Amma Məhəmməd, yenə də araya salıb ona bir dəlil-nəsihət eləyəyəm, onun bir boş damarı var, onu tutsam nə desəm, eşidəcək.

Murad müəllimlə Fətulla daxil olurlar. Salam verib ikinci stola əyləşirlər. Çayçı onlara çay və nərd gətirir.

Murad – Nədən oynayaq, Fətulla?

Fətulla – Bir çaynik çaydan.

Murad – Dünənki kimi cıgallıq eləməyəcəksən?

Fətulla – Mən nə vaxt cıgallıq eləmişəm, Əsəd müəllim?

Murad (*lağ ilə*) – Yox əşsi, “kürdün nəyi də olsa, oğurluğu olmaz”. Görən deyər: “Bu heç Cığal Cəfərin oğlu Danqa Fətulla deyil”.

Teymur yavaş-yavaş gəlir. Başı ilə salam verib üçüncü stola oturur. Müştük, siqaret və kibrit qutusu qabağına qoyur. Fikirlidir. Mahir ona çayla siqaret gətirir. Teymur təzə bir siqaret yandırır.

Axırda Aydın həkimlə Professor daxil olurlar. Hamıya salam verib dördüncü stola əyləşirlər. Aydın həkim işarə ilə Mahiri yanına çağırır.

Aydın (*alçaq səslə*) – Mahir, Bakıdan qonağım var, bizə Ordubad lumusu ilə bir qəşəng pürrengi çay ver, özü də yekə çaynikdə.

Mahir (*şən səslə*) – Baş üstə, doktor.

Professor – Çox maraqlı xəstə idi, belə hadisə nadir hallarda olur. Yadımdadı, hələ iyirmi il bundan qabaq Mustafa Topçubaşovla* bir xəstəni əməliyyat edərkən belə bir anomaliyaya rast gəldik.

Aydın – Professor, Sizin bu sinteziniz çox uğurlu oldu. Təşəkkür edirəm. Mən də çox şey öyrəndim.

Professor – Mənimlə müntəzəm əlaqə saxla. Çalış təyinatı dəqiq yerinə yetirsinlər. Dinamikanı izlə, qeydlər apar, çünki fikrim var bir elmi məqalə hazırlayıb ikimizin imzası ilə verək İstanbuldakı “Genel cerrahiyyə” jurnalında dərc olunsun.

Aydın (*sevincək*) – Nə yaxşı olar, Professor! Bu məqalənin mənim dissertasiyama da köməyi dəyər.

Mahir çay, limon və şirniyyat gətirir. Teymur-

da boğulma tutması olur: öskürür, öskürür, öskürür... Hamı əl saxlayıb Teymura tərəf baxır.

Murad – Teymur əmi, yenə niyə elə öskürdün? Bir həkimə getsənə, ölürsən axı?!

Teymur (*təngnəfəs*) – Nə bilim, ay Murad müəllim? Bir ildi ki, bu öskürək məni əldən salıb, istilik də ki, bir yandan...

Murad – Bəs, həkimlər nə deyir? Heç müayinəyə-zada gedibsən?

Teymur – Yoox, düzü, qorxuram getməyə. Elə bilirəm nəsə əngəlli bir şeydi – ona görə getmirəm.

Murad – Mən onu-bunu bilmirəm, səninki siqaretdəndi, Teymur əmi. Gündə nə qədər çəkirsən?

Teymur – Ha çox... On üç yaşımından bu zəhrimarı çəkirəm, düz qırx iki ildi. Həmişə də papiros çəkmişəm, yəni filtsiz siqaret. Gün olub beş “paçka”*, gün olub altı “paçka” çəkmişəm. Özü də tüstü gərək mənim ürəyimə dəyə, yoxsa qanax* verməz. Axır səkkiz-doqquz ildə səhər acqarına da çəkirəm. Nə bilim? (*Günahkar adam kimi başını aşağı salır*)

Radio. “*Hörmətli dinləyicilər, indi də tütünün insan orqanizminə zərərli təsiri barədə həkim-narkoloqun söhbətinə qulaq asın*”.

Mahir (*uca səslə*) – “Adını çək, qulağını bur”. Teymur əmi, di qulaq as! Ə, orada nərdi az şaqqıldadı, qoyun, görək həkim Teymur əmiyə nə deyir?

Radio. “*Bizlərdən çoxu siqaret çəkir. Siqaret çəkməyin zərərli olmasını indi hamı bilir. Görəsən,*

biz həm özümüdə, həm də ətrafımızdakılara necə zərər verməyimiz barədə heç düşünürük?

Əvvəlcə görə, tütünün tərkibində hansı zərərli maddələr var? Siqaretdə dörd minə qədər belə maddə aşkar edilib. Onlardan ən çox nikotin, kanseroqen maddələr, karbon qazı, dəm qazı, qatranlar və digər maddələr insanda müxtəlif xəstəliklər əmələ gətirdikdən sonra onu öncə əlilliyə, sonra isə erkən ölümə doğru aparır.

İndi isə belə maddələrin hansı patologiyalar törətməyinə nəzər salaq. Gəlin, nikotindən başlayaq.

Nikotin – narkotik maddə olub güclü sinir zəhəri hesab olunur. Nikotin yüksək dozada olarsa, mərkəzi sinir sisteminin iflicini əmələ gətirə bilər, az dozada isə hafizəni zəiflədir, başağrıları ilə yuxu pozğunluğuna səbəb olur. Qana sorulan kimi endokrin sistemə, xüsusilə böyrəküstü vəzə təsir edərək adrenalini ifrazını artırır – o isə damar spazmı törədirək, arterial qan təzyiqini yüksəldir. Yaşlı, xüsusən təzyiqi olan adamlar üçün bu, çox təhlükəlidir! Bununla iş qurtarmır: adrenalini ürək üçün “qamçı” rolunu oynayaraq, onu sürətlə döyünməyə, çox işləyib az dincəlməyə məcbur edir. Nəticədə, ürək əzələsi yorulur, haldan düşür, vaxtından tez qocalır – bu isə, ürək infarktı üçün zəmin yaradır. Infarkt keçirmiş şəxslər üçün siqaret çəkməyə davam etmək növbəti infarktı göz qabağına gətirmək deməkdir. Adrenalini periferik damarları daraltdığı üçün orada

axan qanın miqdarı azalır – qidalanma pozulur: siqaretin ən ağır fəsadlarından biri olan ayaq damarlarının obliterasiyaedici endarteriti belə əmələ gəlir. Bu da axırda ayaqlarda qanqrena ilə sonuclandırılır. Bundan başqa, nikotin xoşagəlməz acı dadı ilə həm də mənfi emosiya yaradır.

Vaxtilə nikotini tütünün tərkibində ən zəhərli maddə hesab edirdilər, lakin məlum olub ki, radiaktiv maddələr ondan da təhlükəlidir. Bu radiaktiv maddələrdən benzpirenlə dibenzpireni göstərmək olar. Onlar alfa- və beta-hissəciklər şüalandırmaqla ağ ciyəri daxildən dağdır, xərçəng xəstəliyi əmələ gətirirlər. Bu, həyat üçün çox qorxuludur! Bədxassəli şişlərin əmələ gəlməsinə şərait yaradan, onun inkişafına kömək edən dəm qazı ilə kükürd qazıdır. Dəm qazının toksiki maddə olması isə hamıya məlumdur.

Otuz doqquz yaşında həyata gözlərini yuman bir amerikalı jurnalisti görün nə yazır: “Mən öz “düşmənimlə” on dörd yaşında tanış oldum, onunla iyirmi beş il “dostluq” etdim” – belə “dostluğun” sonu isə təəssüf ki, ağciyər xərçəngi olub.

Siqaret tüstüsünün iyi ilə aromatikliyini efir yağları və qatranlar müəyyən edirlər. Həmin qatranlar tədricən ağciyər alveollarını doldurub tənəffüsü çətinləşdirirlər. Tənəffüsün pozulmasına karbon qazı ilə dəm qazı da pis təsir edir. Belə ki, siqaret tüstüsündə olan karbon, oksigendən dörd dəfə sürətlə hemoqlobinlə birləşərək karbohemoqlobin əmələ gə-

tirir ki, bu şəkildə toxumalara gedən qan zəhərli olub orada oksidləşmə-bərpa reaksiyalarını pozur.

Tütün təkcə ağciyərlərlə tənəffüs yollarına mənfi təsir etmir, o həm də həzm traktına ziyan verir. Siqaret çəkənin ağız suyuna qarışan belə maddələr mədəyə düşərək həzm prosesini çətinləşdirir, iştahını pozur, mədə xorasına, axırda isə həzm sisteminin xərçənginə səbəb olur. Onu da qeyd edim ki, siqaret çəkənlərdə maddələr mübadiləsi ilə vitamin balansı da pozulur. Hər çəkilmiş siqaret bütöv apelsində olan qədər C vitamini parçalayır. Gözün daxili təzyiqini siqaret artırdığı üçün görmə də pisləşir”.

Fətulla – Bu həkimləri də qoyasan camaatı yaxşıca qorxuda. Həkimlərin hamısı siqaret çəkir, özləri də deyir: “Ziyandı”. Əgər elə ziyandısa, bəs həkimlər onu niyə çəkir?

Aydın – Həkimlərin heç də hamısı siqaret çəkmir. Onu da nəzərə alaq ki, həkim də insandı, onun da zəif cəhətləri olur. Özü də nikotin narkotik maddə olduğuna görə hamıda asılılıq yaradır, həmin asılılıqdan çıxmaq isə hər oğulun işi deyil.

Fətulla – Yaxşı, bu siqaret ziyanlı şeydisə, niyə onu bu qədər findi-furuşka* düzəldib satırlar? Üstəlik onu reklam da edirlər, hə? (O, əlində olan gözəl siqaret qutusunu yuxarı qaldırır)

Aydın – Ay qardaş, əvvəla, siqaret maqnatları öz mallarını satmaq üçün onu belə gözəl hazırlayırlar – bu, normal bir şeydi. O ki qaldı reklama –

onu düz demirsən. Artıq bütün dünyada siqaret reklamları yığışdırılır. Xəbərin var ki, Yaponiyada siqaret çəkəni işə götürümlər? Papiros çəkməyəne əlavə pul, ya məzuniyyət verirlər, hə?

Fətulla (lağ ilə) – Bayaq radioda həkim deyir ki, siqareti çox çəksən, guya iflic olarsan, harada belə şey olub? Əşi, deyir dəə...

Mir Həsən – Niyə ki? Elə bizim evin dalında Əsgər İsayev adında bir kişi varıydı. Onda mən cavan idim, o vaxt biz hələ kənddə yaşayırdıq. Bir gün xəbər çıxdı ki, Əsgər kişi öldü. Bilirsən o niyə öldü?

Fətulla (istehza ilə) – Birdən siqaretdən ölər ee...

Mir Həsən – Sən heç lağ-zad eləmə, qardaşoğlu. Bəli, elə siqaretdən ölmüşdü! Səhər-səhər durub gedirlər çölə, ot yığmağa. Çöldən ot yığısa, gətirib evə çıxardası saat olur on iki. Ona qədər də Əsgər kişi, bəlkə, on siqaret çəkir, özü də ac-susuz – vurub zəhərləmişdi onu. Rəhmətlik elə onunla da getdi!

Fətulla – Yaxşı, əgər desəz ki, siqaret ağciyərdə, nə bilim, xərçəng əmələ gətirir, buna inanmaq olar. Bəs, siqaretin ayağa nə dəxli var? Siqaret hara, ayağın qanqreni hara?

Aydın – Elə məsələ də orasındadı ki, siqaret təkcə ağciyərlərə zərər verməklə qurtarmır, o, damarları da daraldıb qanın hərəkətinə mane olur. Axırda da qan işləmədiyinə görə qanqrena əmələ gəlir. Sən bir gün bizim xəstəxanaya gəl. Mənim iki-üç

belə xəstəm var, birinin adı Nüsrətdi, otuz dörd yaşı var – keçən ay onun sol ayağını diz oynaqından amputasiya elədik. İndi yazıq şikəst olub, heç yerə gedə bilmir. Səbəbi də ki, siqaretdi, bildin?

Fətulla – Doktor, deyirsiniz, deməyinə, amma o qədər də ağılıma batmır.

Professor (nəsihətlə) – İndi qulaq as, oğul, deyim. Mən institutu təzə qurtaranda Respublika xəstəxanasının cərrahiyyə şöbəsinə bir kişi gətirdilər. Onun sağ ayağında qanqrena başlamışdı. O vaxt xəstənin sağ ayağını dizdən amputasiya elədik, dedik ki, siqareti atсын. Atmadı. Bir üç-dörd ildən sonra onu yenə gətirdilər. Bu dəfə bud-çanaq oynaqından götürdük. Yenə dedik ki, siqareti mütləq atсын. Yenə atmadı. Beş-altı ildən sonra onu təzədən gətirdilər – bu dəfə sol ayağını dizdən kəsdik. Yenə dedik, izah elədik ki, əgər siqareti atmasa, daha pis olacaq. Elə də oldu: onu iki-üç ildən sonra dördüncü dəfə gətirdilər. Axırınıcı dəfə onun sol ayağını dibdən götürdük. Yalnız bundan sonra o, siqareti atdı, amma artıq çox geciydi! İndi çuval kimi evin bir küncündə qalıb! (Həyəcanla) Təsəvvür edirsinizmi bu nə deməkdi? Siz, siqaretin zərərini bir dərinədən düşünün. Özünüzü bir anlığa həmin adamın yerində hesab eləyin. On beş-on altı ilə həmin kişini dörd dəfə amputasiya eləmişik. Hətta innən belə siqareti atmasaydı, yəqin ki, daha pis ola bilərdi. Özü də çox qoca da deyil – cəmi əlli yeddi yaşı var.



Hamı susur. Teymur yenə öskürür.

Teymur – Balam, qoyun görək bu radio nə deyir də?

Radio: “Siqaret çəkməyin sizin ailə büdcənizə vurduğu zərəri heç hesablamısınız? Siqaretə xərclənən pulu aya, ilə vursaq, çox böyük bir rəqəm alınar. Sizin çətinliklə qazandığınız pullar gözünüz görə-görə yanıb kül olur. Axı bu israfçılıqdır!”

Mir Həsən – Müqəddəs kitabımızda deyilir: “Yeyin, için, israf etməyin, çünki Allah israf edənləri sevməz”.

Teymur (astadan) – Ona qalsa, mən iki maşının pulunu yandırıb kül eləmişəm.

Radio. "İndi isə gəlin, siqaretin ətrafımıza və ekologiyaya vurduğu zərəri araşdıraq. Ata evdə siqaret çəkir: görəsən, bu, onun ailə üzvlərinə, qadınlarla uşaqlara necə təsir edir? Bayaq deyilənləri siqaret çəkənlə bir yerdə olan "zərərdidələ" də aid eləmək olar. Özü də belə zərər uşaq və yeniyetmə orqanizmi üçün daha çox ziyanlıdır! Üstəlik, atanın öz övladı üçün pis örnək olması da nəzərdən qaçmamalıdır. Vay o günə ki, evdə hamilə qadın olmuş ola! Daha pisi isə əgər hamilə qadın, ya süd verən ana siqaret çəkir" ...

Mir Həsən – Qurani-Kərimdə deyilir ki, "Allahın qulu qiyamət günündə dörd şeydən hesabat verməlidir. Birincisi, özünü nəyə həsr etməsi barədə, ikincisi, elmi ilə nə iş gördüyü barədə, üçüncüsü, malını nəyə sərf etməsi barədə, dördüncüsü isə canına necə baxması barədə hesabat". Necə bilirsiniz, siqaret çəkən bu hesabatı verə biləcək? Ay verdi ha! Qurandan daha bir ayə: "Sağlamlıq qaydalarına riayət edərək qüvvətli olan mömin həmin qaydalara əməl etmədiyi üçün gücsüzləşib zəif düşən mömindən Allah qarşısında daha xeyirli və sevimlidir".

Fətulla (rişxəndlə gülür) – Bu Mir Həsən də lap molla imiş ki?!

Radio. "Dörd yüz il bundan qabaq Amerikadan Avropaya gətirilən tütün bitkisi indi bütün dünyada əkilib becərilir. Milyonlarla hektar münbit torpaqları "zəbt" edən tütünün əkilib becərməsinə, zavod və

fabriklərdə istehsalına, hazır məhsulun dünyanın hər yerinə daşınıb aparılmasına, satışına görün nə qədər insan zəhməti, nə qədər xərc tələb olunur. İstifadə olunmuş siqaret isə öz "bəd əməlini" yerinə yetirdikdən: havamızı, suyumuzu korladıqdan, getdiyi hər yeri zibillədikdən sonra öz "missiyasını" başa vurmuş olur. İstirahətə gedən siqaret həvəskarlarının ildə minlərlə hektar ağac və bitki örtüyünü puça çıxardıqlarını hesablamaq mümkündürmü?"

Məhəmməd (təsbəhini çevirə-çevirə) – Mən özüm buralara Keçili kəndindən gəlmişəm. O vaxtı bizim kənddə bir kişi varıydı, adı Hüseynquluydu, amma hamı ona Pəhləvan Hüseynqulu deyərdi. Uca-boy, zəbərdəst* bir kişiydi, bir oturma dörd adamın yeməyini yeyərdi. Müharibəyə gedib gələndən sonra başladı tənbəki çəkməyə. O vaxtlar belə siqaretlər hələ yox idi, hamı tənbəki çəkərdi. Hüseynqulu əmi hara getsəydi, tütün torbası da yanında olardı. Sovetin vaxtı "Kommunist" qəzeti çıxardı. Götürərdi o qəzeti hər səhifəni on yerə bölər, tənəkini ovub içinə doldurar, eşmə hazırlayardı, çəkdiyi də elə eşmə olardı. O vaxtı ən yaxşı tənbəki Qarabağlar, Şahtaxtı tənəkisi hesab olunardı. Şahtaxtıda da onun Mir Ələsgər adlı bir seyid dostu vardı. Payızda gedib ondan illik tənbəki payını alardı, əvəzində də ona ya iki-üç toğlu*, ya da pul verərdi. Nə isə sözümdə deyil... Hüseynqulu kişi bir gün başladı öskürməyə. Hara apardılar dərdinə əlac eləyən olmadı. O vaxtı

heç həkimlər də xərcəngin nə olduğunu bilmirdilər. Əlqərəz, kişi düşdü ölüm yatağına; o boyda kişi əridi oldu bir ovuc, paltarının biri də əynində durmadı. Onun dörd oğlu, iki qızı varıydı. Oğlanlarının da hamısı siqaret çəkirdilər, dədələrinin yanında çək-məsələr də o, bunu bilirdi. Ona görə də, Hüseynqulu əmi oğlanlarını yanına çağırıb belə dedi: “Bizim tay-famıza Pəhləvanlar tayfası deyirlər. Özüm dörd ada-ma dov gəlmişəm, hələ indiyə qədər bir adam mənim dizimi yerə vura bilməyib. Müharibədə qurşağa kimi qarın, suyun içində yatmışam, xəstələnməmişəm, am-ma bu tütün görün nə “köpəyoğlu” şeydisə, məni yıxdı, mənim kimi pəhləvanı ikiqat elədi! Sizə və-siyyətim budu: qırxımı verən kimi dördünüz də siqa-reti atın! Bilirəm, hamınız çəkirsiz, o zəhrimarı atma-yan məndən deyil, heç qəbrimin üstünə də gəlməyin”.

O vaxtlar mən də tay-tuşum kimi siqaret tüstü-lərdədim. Rəhmətliyin o sözlərindən sonra o oldu-bu oldu siqareti atdım! Fikirləşdim ki, “siqaret o boyda kişini yıxandan sonra mənim kimi cılız bir adamı dünəndən yıxar” – oturub-durub Hüseynqulu əmiyə rəhmət oxuyuram.

Professor – Mən də onuncu sinifdən siqaret çəkirdim. Evlənəndən sonra – üzr istəyirəm – arva-dım xəstələndi. O həkim qalmaq aparmayam, əlacı olmadı: Moskvaya apardım, Təbrizə apardım, axırda Türkiyədə bir professor var, uzun illər Amerikada, Almaniyada işləmiş adamdı, onun yanına apardım.

O mənə dedi ki, “xanımın boğulma tutmaları sənin siqaret çəkməyinlə əlaqədardır”. Dedi ki, “xanımda nikotinə qarşı allergiya var”. Elə həmin gündən siqareti atdım. O vaxtdan üç il keçib, yoldaşım bir dəfə də olsun xəstələnməyib...

Aydın – Professor, sizin bu sözünüz şahidi ol-duğum bir hadisəni yadıma saldı: biz o vaxt patana-tomiya dərində idik. Zərdab rayonundan bir adam gətirmişdilər – qırx yeddi yaşında. Bunu əvvəlcə gə-tirirlər klinikanın cərrahiyyə şöbəsinə, orada onu “operasiya”^{*} edirlər. Cərrah görür ki, bunda ağ ciyər xərcəngidi – yaranı təzədən tikir. Beş gündən sonra xəstə rəhmətə getmişdi. Öləndən sonra diaqnozun təsdiq olunması üçün onu gətirmişdilər morqa. İndi-ki kimi yadımdadı: morqda bizim patanatom müəl-limdi, cərrahdı, bir də qrup yoldaşlarımız. Patanatom həkim meyidi yarıb daxili üzvlərini açdı. Birdən soruşdu ki, “sizlərdən siqaret çəkəni var?”. Dedik: “Bəli, var”. Dedi: “Baxın, görün, ağciyərlə qaraci-yəri seçə bilərsiz?”. O vaxt qrupdakı oğlanlardan ço-xu siqaret çəkirdi, mən də həmçinin. Baxdım ki, ağ-ciyər qapqaradı. Dedik: “Doktor, indi bizim də ağci-yərimiz belədi?”. Həkim güldü: “Əlbəttə. Bakıdakı maşınların tüstüsü, zavodların tüstüsü plyus siqaretin tüstüsü – indi özünüz mülahizə eləyin”. Sözün düzü, nə təhər qorxdumsa, elə onunla da siqareti atdım. Uşaqların çoxu təzədən başladılar, amma mən yox. Artıq iyirmi ildir ki, mən siqaret çəkmirəm.

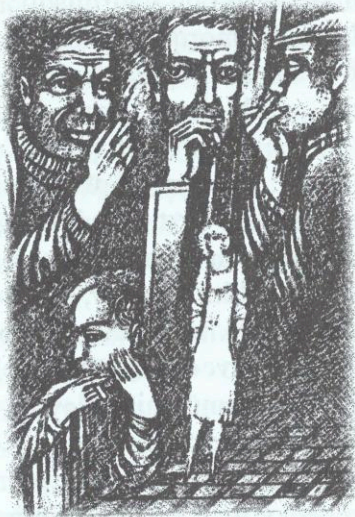
*Teymur durub yavaş-yavaş çayxanadan çıxır.
Professor saatına baxır. Aydın həkimlə Professor
ayağa qalxırlar.*

Professor (Teymurun arxasınca baxa-baxa) –
Bu kişinin ağciyərlərində, deyəsən, bədxassəli şiş
var. Fikir verdin, dedi ki, “bir ildir öskürürəm, plyus
temperaturum da olur”. Demək ki, xəstəlik sonuncu
stadiyaya keçib, yəqin ki, artıq metastaz da verib.

Aydın – Elə mən də o fikirdəyəm, Professor,
klinikası çox oxşayır. Allah özü ona kömək olsun!

Sağollaşıb çıxırlar.

Pərdə



ÜÇÜNCÜ PƏRDƏ

*Çəksən siqarı ciyəərə tərəf,
Siqar da çəkər məzara tərəf.*

Müəllif

*Teymurgilin evi, zal otaq. O, siqaret dama-
ğında yavaş-yavaş otağa daxil olur. Əlindəki pivə
butulkasını stolun üstünə qoyur. Sürəkli öskürür.*

Teymur – Allah Kolumba lənət eləsin, o,
bütün dünyanı bəlaya saldı! Allah məni bu siqarete
alışdırana lənət eləsin!

...Rəhmətlik atam cavan yaşda öldü; biz –
anam, üç bacımla mən başsız qaldıq. O vaxt mənim
on iki yaşım varıydı, altıncı sinifdə oxuyurdum, əlaçı
şagird idim. Məcbur olub gecə məktəbinə keçdim.
Tikintiyə işə girdim: gündüz işlədim, gecə oxudum.
Əgər mən belə eləməsəydim, hamımız ac qalardıq...
Orada bir ustam varıydı, yaman siqaret çəkən idi, o
məni bu zəhrimara alışdırdı.

Bakıda, texnikumda* oxuyanda bir ara tərgit-
dim, səkkiz ay çəkmədim, kökəldim, adama oxşa-
dım. Sonra yenidən başladım. O başlayan düz otuz
beş ildir ki, fasiləsiz siqaret çəkirəm... Bu müddət ər-
zində nə yediyimin, nə də içdiyimin tamını bilməmi-
şəm. İştahdan-zaddan da düşmüşəm, arıqlamışam,
yarı canım qalıb. Bir yandan bu mənim canıma da-

raşıb, içəridən söküb dağıdır, o biri yandan da pul qoymur qalsın məndə. Demək, siqaret mənim həm can, həm də cib “düşmənimdi”. Üstəlik, bu məni hər yerdə hörmətdən salır, evdəkilərlə “üz-göz” eləyir. Yazıq Fatma insafən düz deyir dəə... (Uzun pauza. Fikirli halda otaqda gəzişir)

Yox, belə olmaz! Qərarım qətidi: siqaretlə birdəfəlik qurtarmaq lazımdı! Belə görürəm ki, mən bununla qurtarmasam, bu zəhrimar mənim axırıma çıxacaq! (Siqaretə xitabən). Sən nəsen ki, mən səninlə qurtara bilməyim?! Mən səni özümə “dost” bildim, amma sən mənə xəyanət elədin. Mənə deyən gərək: “Siqaret sənin əlindədi, sən ki siqaretin əlində deyilsən?!” Bax, bu axırncı siqaretimdi, çəkim, əgər bir də bu zibilə əl vursam, itin oğluyam! (Teymur siqareti tez-tez sümürüb külqabına basır. Pivəni açıb başına çəkir, yenə öskürür). Yox, qoy birini də çəkim, onsuz da bu mənim lap axırncı siqaretimdi, çünki sabahdan ta çəkməyəcəm. (O, təzədən bir siqaret yandırır divana uzanır, teleseriala baxa-baxa onu yuxu aparır. Əlindəki siqaret kötüyü xalçanın üstünə düşür... Bir azdan bütün ev alışıb yanır. Fatma xanım, gəlin, qonşular qaçaraq gəlirlər.)

Fatma – Vay, vay evim yığıldı! Ev yandı, Teymur yandı, qızın cer-cehizi yandı, hər şeyimiz yandı, vay, vay!!!

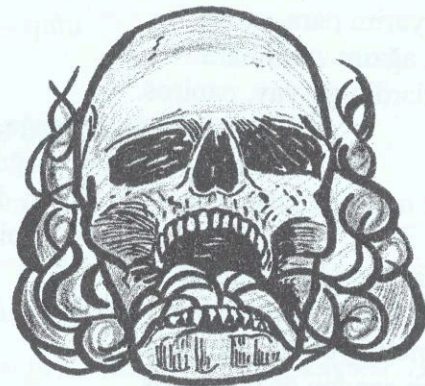
Qəşş edib yıxılır. Gəlin yerə çöküb ağlayır. Qonşular ora-bura qaçır, su gətirir, yanğını söndürməyə çalışırlar.

Qorxunc səslər. Həyəcanlı musiqi. Bu musiqi səngiyir, sonra yavaş-yavaş yanıqlı notlara keçir.

Pərdə

Son

Bakı, 2009.



Papiros

Daha səni çəkməyəcəm,
Ziyançısan, ay papiros.
İyirmi il bədənimi
Eyləmişən zay, papiros.

Bir yerə qonaq gedəndə
Qoymazsan söhbət edəndə,
Xışıldayarsan sinəmdə,
Edirsən rüsvay, papiros.

Tüstün acı, dişim qara,
Ağciyərim para-para.
Şirin ağzım zəhrimara
Döndərdin ah-vay, papiros.

Dumanın dolur otağa,
Korluq verirən uşağa,
Bax sinəmdə düyün-dağa,
Gəl, ziyanın say, papiros.

Qisasın çoxdur canımda,
Zəhərin Şeyda qanında,
Hörmətin yoxdur yanımda,
Allam səndən öc*, papiros.

Aşıq Şeyda
XIX əsr.

Sözlərin mənası

Qanix verməz – yanğını söndürməz

Toğlu – beş-altı aylıq quzu

Operasiya – əməliyyat

Zəbər dəst – enlikürək, canlı-cüssəli adam

Findi-firuşka – bər-bəzəkli, gözəl

Texnikum – kollec

Öc – qisas, intiqam

Mustafa Topçubaşov – məşhur cərrah, akademik

Paçka - qutu

Ədəbiyyat

1. Под ред. Н.Н. Иванца. Руководство по наркомании. МИА, Москва, 2008.
2. Журнал “Пробудитесь!”, май, 2010.
3. Asif Kəngərli. Bəla. Pyes və hekayələr. Bakı, 2014.
4. 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 |
| Cəmiyyətdə bir dəfə istifadə etmişəm..... | 2 |
| Hərdən bir qəbul edirəm..... | 3 |
| Daima qəbul edirəm..... | 4 |
| “Zapoy” yaxud “peredoza”ya düşmüşəm..... | 5 |
| İşdə, vəzifədə yüksəlmişəm, yaxud işə düzəlmişəm. İşləyirəm..... | |
| 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..... | |
| 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 |

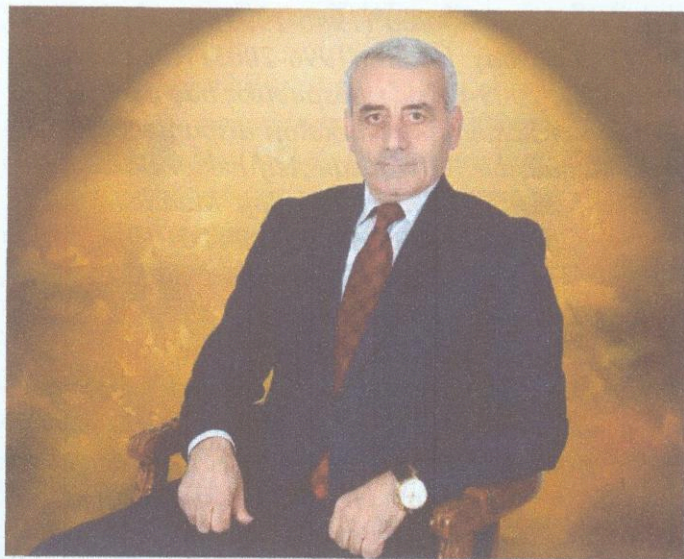
Özümü fiziki və psixi cəhətdən yaxşı hiss edirəm.....	1
Əvvəlki fiziki və psixi halımdayam.....	2
Fiziki və psixi cəhətdən özümü pis hiss edirəm.....	3
Alkoqol və ya narkotiki beynimdən çıxara bilmirəm, depressiyadayam.....	4
Halım elə pisdir ki, bəzən özümü öldürmək istəyirəm, yaxud buna cəhd etmişəm.....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



Asif Cəlil oğlu Kəngərli (Məmmədli) – 1954-cü ildə Naxçıvan şəhərində müəllim ailəsində anadan olmuşdur. Əslən şahtaxılıdır. 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-

da 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 – iş dəvət olunmuşdur. O vaxtdan Asif həkim Bakıda yaşayır və hazırda Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabinetində həkim-narkoloq (2004-2019) işləyir.

Asif Kəngərli bədii yaradıcılığa 2002-ci ildə, 48 yaşında ikən başlayıb; qələmə aldığı ilk əsər “Bəla” pyesidir. Müəllifin “Bəla” (Naxçıvan, 2002), “Bəla” və “Bədə” (2007), “Zəhrimar” və “Şər suyu” (2012), “Bela” (İstanbul, 2014), həmçinin “Tütünçəkmə barədə hər şey” (2016), “Alkoqol – sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin düşməni”, “Narkotik maddə – ailəvi qırğın “silahı” (2017) adlı kitabları işıq üzü görmüş, oxucular arasında böyük rezonans 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” radio-nun qızıl fonduna daxildir. “Bəla”nın film-tamaşası da hazırdır (2018). Orada müəllif baş həkim rolunda çəkilib.

A.Kəngərli “Qızıl qələm” (2012) və “İlin və-tənpərvər adamı” (2013) fəxri mükafatlarına layiq

görülmüşdür. O, Dünya Xalqları Yazıçılar 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 yeniyetmələrlə gənclər arasında tabakomaniya, alkoqolizm və narkomaniyaya qarşı yorulmadan maarifləndirici iş aparan bir ziyalıdır.

A.Kəngərli ailəlidir, 2 övladı var. Xanımı ilə qızı həkimdir. Qızı ailəlidir, ondan İnci və Nəzrin adlı 2 nəvəsi var. Oğlu isə Romada magistr təhsili bitirib, ailə qurub, ondan da Emilia Marien adlı nəvəsi dünyaya gəlib.

MÖVZUCƏM

Giriş.....	3
Ön söz.....	4

Birinci hissə

RƏY.....	7
Tarixi.....	8
Epidemiologiyası.....	9
Təsir mexanizmi.....	12
Fəsadları.....	14
Siqaretin tərkibindəki zəhərli və zərərli maddələr....	16
"Dost", yoxsa.....	17
Tütüncəkmənin formaları.....	18
Siqareti tərgidənin qazancı.....	23
Siqareti tərgidənlərə məsləhət.....	24
Aldadıcı düşüncələr, bəhanələr.....	28
Zərərli vərdiş yox, xəstəlik.....	29

İkinci hissə

MƏNTİQ.....	31
ZƏHRİMAR.....	33
Papiros.....	54
Sözlərin mənası.....	55
Ədəbiyyat.....	55
Əlamətdar günlər.....	56
Sosial-psixosomatik test.....	57
Müəllif haqqında.....	59
Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabineti.....	64

Müəllifin öz redaktəsi ilə çap olunur

Nəşriyyatın direktoru	- Telman Vəlixanlı
Kompüter səhifələnməsi	- Mətanət Qaraxanlı - Günel Muxtarova
Rəssamlar	- əməkdar rəssam prof. Adil Rüstəmov - Emiliya Qocayeva (üz qabığı +)

"Mütərcim" NPM-də səhifələnmiş və çap olunmuşdur

Çapa imzalanıb: 01.10.2019.

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

Həcmi: 4 s.ç.v. Tiraj: 400. Sifariş № 209.



"Mütərcim" Nəşriyyat-Poliqrafiya Mərkəzi

Bakı, Rəsul Rza küç., 125/139b

Tel./faks 596 21 44

e-mail: mutarjim@mail.ru

Anonim Narkoloji Müalicə-Məsləhət Kabineti

Sizdə tabakomaniya, 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, alkoqolizmdə – 5 gün, narkomaniyada isə – 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 iyrəndirici terapiya – kodlaşma aparılır. Axırda meyilliyi azaldan, depressiyanı aradan qaldıran, yuxunu tənzimləyən preparatlar da təyin edilir, pasiyentlə, onun ailəsi ilə izahedici söhbətlər aparılır, hər xəstəliyə aid ədəbiyyat verilir.

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

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

Tel.: (+99450) 303 44 45

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

*Siqareti
minlərlə oxucusuna
tərgitdirən kitab*

