

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında
Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurası



Sağlam nəsil
İctimai Birliyi

Sağlamlıq



Ailə sağlamlığının
mənəvi əsasları



Bakı – 2014

İdeya müəllifi: Kamilova Nigar
tibb elmləri doktoru

Kamilova Nigar.

Sağlamlıq, ailə sağlamlığının mənəvi əsasları. "QHT Nəşriyyatı"
mətbəəsi, Bakı, 2014, 48 səh.

Kitabça Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurasının maliyyə yardımı ilə "Sağlamlığı təşkil edən mənəvi - əxlaqi dəyərlər" layihəsi çərçivəsində "Sağlam Nəsil" İctimai Birliyi tərəfindən çap edilmişdir.

Mündəricat

1. Fəsil 1. Sağlamlıq anlamının mənası
2. İnsan sağlamlığının mənəvi – etik problemləri
3. Sağlam həyat tərzı və onun tərkib hissəsi
4. Qida rejiminin təşkili
5. Fiziki aktivlik
6. Stress və gərginlik
7. Zərərli vərdişlər
8. Ailədə sağlamlığı və sağlam həyat tərzı
9. Fəsil 2. Sağlamlığın meyarı

Giriş

Sağlamlıq və sağlam həyat tərzı – demək olar ki, bu anlaylar antik dövrlərdən indiyə kimi öz mənalarını itirməmişdirlər. Cəmiyyətin sağlamlığı individual sağlamlıqdan formalaşır və dövlətin siyasi, iqtisadi, sosial və s. inkişafı bu amillərdən asılıdır.

Bir çox tədqiqatçılar göstərlər ki, müasir cəmiyyətin sürətlə XXI əsrə qədəm qoyması yaşayışı çətinləşdirmiş, cəmiyyətin insana olan tələbini artırmışdır.

Aydındır ki, müasir solumun bu parametrləri ilə birlikdə risk amili artır, burada da sosial dəyərlər sistemi ilə insan sağlamlı fenomenı arasındakı qarşılıqlı əlaqə aydın nəzərə çarpır. Bu gün individ öz sağlamlığının dəyərini kifayət qədər dəqiq anlamalı və onun qorunması üçün müxtəlif şəkilli informasiya texnologiyalarından istifadə etməlidir.

Sağlamlıq – insanın normal psixosomatik vəziyyəti onun tam fiziki, psixoloji və sosial əmin – amanlığı və əmək, sosial və bioloji funksiyalarının tam yerinə yetirməyi təmin edən vəziyyətidir.

Millətin sağlamlığı – ölkənin iqtisadiyyatının və müdafiə bacarığının yüksək səviyyəsidir. Millətin sağlamlığı ictimai intellektin, təhsilin, elmin, mədəniyyətin, bədən tərbiyəsinin və idmanın inkişaf norması ilə sıx əlaqədədir.

Lakin sağlamlıq ilk növbədə həyat tərzindən asılıdır. Sağlam həyat tərzı – müəyyən insanın sağlamlığı möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikası məqsədli həyat tərzidir. Sağlam həyat tərzı həyat fəaliyyətinin bütün istiqamətlərinin inkişafının ilkin şərti, onun aktiv uzunömürlülüüyü və sosial funksiyalarının tərtərəfli yerinə yetirməsi üçün əsas amildir.

Sağlamlıq anlamının mənası

1985 – ci ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) bütün ölkələrdə əhalinin sağlam həyat tərzini üçün şəraitin yaradılması strategiyası və taktikasını nəzərdə tutan “2000 – ci ildə hər kəsə sağlamlıq” adlı konsepsiya qəbul etdi. Bu konsepsiyanın əsasında “Sağlamlıq – yalnız xəstəlik və fiziki qüsurların olmaması deyil, tam fiziki, mənəvi və sosial əminamanlıq vəziyyətidir” (ÜST, Jeneva 1968) – tərfi yerləşir. Sağlamlığın əsas komponentləri haqqında nəzəri modeli ifadə edən tərifin populyarlığına baxmayaraq, müasir dövrdə bir sıra digər təriflər də vardır və onlar sağlamlığın keyfiyyət xarakteristikasına və fərdin müəyyən funksiyalarını yerinə yetirmək bacarığını əks etdirən qiymətinə yönəlmişdir.

Tibb nə qədər mükəmməl olsa da, bizi bütün xəstəliklərdən azad etmir. Müasir dövrdə dövlətin siyasi, iqtisadi, sosial – tibbi siyasətinin əsas problemlərindən biri əhalinin sağlam həyat tərzini üçün şəraitin yaradılmasıdır. Qeyd edildiyi kimi sağlamlıq – fiziki, psixoloji və sosial keyfiyyətlərin saxlanması və inkişafı prosesi, iş qabiliyyətli və sosial aktiv sağlam həyatı maksimum davam etdirilməsi prosesisidir. Sağlamlıq hər bir insanın ən dəyərli varlığı olması ilə bərabər, həmçinin də bütün cəmiyyətin qiymətsiz nailiyyəti, ən böyük sosial dəyəridir. Bir tərəfdən sağlamlıq insanın maddi və mənəvi sahələrdə bioloji və sosial funksiyalarını yerinə yetirmək, digər tərəfdən isə sağlamlığını möhkəmləndirməyə can atmadan öz potensialını reallaşdırmaq mümkün deyil, yəni sağlamlıq bir fənn kimi müəyyən davranışları və özünüidarəni nəzərdə tutur. Əmək, məişət, istirahət, dəyərlər, davranış norması və s. hər bir şəxsin sağlamlığından asılıdır. Digər tərəfdən isə onlar sağlamlığın formalaşmasına təsir edən amillərdir.

Sağlam olmaq üçün sağlam həyat vərdisləri olmalıdır. Lakin çox təəssüf ki, XXI əsrdə insan sağlam olmağı öyrənməyə məcburdur.

Sağlamlıq probleminin aktuallığı növbəti amillərlə bağlıdır:

1. İctimai həyatın çətinləşməsi, onun ritminin dəyişməsi ilə bağlı insan üzərinə düşən yükün artması və onun xüsusiyyətinin dəyişməsi;
2. Texnogen, ekoloji, psixoloji və hərbi xarakterli risklərin artması;

Son on ildə bütün yaş qruplarında sağlamlığın pisləşməsi nəzərə çarpır. Dövlətin inkişaf səviyyəsinin və firavanlığının əsas göstəricisi – həyat davamlılığıdır. Milli statistika mərkəzinin məlumatında bizim düzgün həyat tərzini keçirməklə nə qədər yaşaya biləcəyimiz haqqda məlumat nəşr edilmişdir. Biz öz həyat tərzimizlə və ya ətraf mühitə münasibətimizlə öz yaşam müddətimizi 22,5 il artırmaqla bilirik:

- Kişilər orta hesabla 92,5 ilə kimi
- Qadınlar isə 97,5 ilə kimi.

İnsan özü öz sağlamlığının yaradıcısıdır!

Hal – hazırda istənilən ölkənin sivilizasiya səviyyəsini müəyyən etmək üçün yalnız iqtisadiyyatın yeni sahələrinin (informasiya – hesablama və ya kosmik texnika) inkişafı ilə deyil, eyni zamanda millətin sağlamlıq vəziyyətindən bir başa asılı olan əhəlinin orta ömür yaşı ilə də ölçmək lazımdır. Millətin sağlamlığı ictimai intellekt, təhsil, elm, mədəniyyət, fiziki tərbiyə və idman ilə sıx əlaqəlidir.

Lakin həm həkimləri, həm də insanın özünü maraqlandıran əsas məsələ - hansı insanı sağlam adlandırmaq olar? - sualıdır. İnsanı heç nə narahat etmədiyi zaman özünü sağlam adlandırma və sağlam hiss edə bilər: onun heç yeri ağrıyır, zəiflik hissi yoxdur, ürəyinin döyüntüsünü hiss etmir, sakit və müntəzəm nəfəs alır, uzun məsafəni narahatçılıq hiss etmədən qət edə bilir və s. Adətən insanın sağlamlığı özünü yaxşı hiss etməsi ilə, aktivliyi və hərəkəti ilə assosiasiya olunur. Lakin, sağlam insanlar belə çoxdurmumu? və ümumiyyətlə sağlamlıq nədir?

Hər bir insan öz sağlamlığı və firavanlığına görə məsuliyyət daşıyır. Yaxşı sağlamlığa sahib olmaq – insan həyatında fasiləsiz prosesdir və

bu prosesdə müəyyən həyat pozisiyası və gündəlik davranışlar nəzərdə tutulur.

İnsanın sağlamlığı – özündə fiziki, mənəvi, intellektual və psixoloji amilləri birləşdirən ümumiləşdirilmiş kateqoriyadır. Qeyd edildiyi kimi *sağlamlıq – yalnız fiziki qüsurların və xəstəliklərin olmaması deyil, həm də tam fiziki və mənəvi narahatçılıqların olmamasıdır.*

Buradan məlum olur ki, bu və ya digər dərəcədə xəstə insan yalnız xroniki və ya fiziki qüsurlar olmayan deyil, həmçinin mənəvi patologiyası, zəifləmiş intellekt, dayanıqsız psixikası ilə seçilən insandır. Belə insan, bir qayda olaraq öz sosial funksiyalarını sağlam insanlarla bir səviyyədə həyata keçirtmək iqtidarında deyil. Bu nöqtəyi – nəzərdən nüfuzlu alimlərin fikrincə planetin hər ikinci sakini tam sağlam deyil.

Bəs sağlamlığa nə təsir edir?



Hər bir xəstəliyin və ya problemin yaranmasında bu və ya digər amilin rolu eyni deyildir.

İnsan sağlamlığına təsir edən amillər

	Əlverişsiz amil
--	-----------------

Xəstəliklər	Həyat tərz	Genetika	Ətraf mühit	Tibbi xidmət
ÜİX	60	18	12	10
Xərçəng	45	26	19	10
Diabet	35	53	2	10
Pnevmoniya (sələcəm)	19	18	43	20
Qara ciyər sirrozu	70	18	9	3
İntihar	55	25	15	3
Nəqliyyat zədələri	65	3	27	3

Göründüyü kimi göstərilmiş xəstəliklər və ya ölüm halları arasında yalnız diabet və pnevmoniya həyat tərzindən asılı deyil.

İnsanın həyat tərz – sağlamlığın qorunmasına və möhkəmlənməsinə təsir edən əsas amildir və o bu amillər arasında 50% təşkil edir (irsiyyət – 20%, ətraf mühit – 20%, tibbi xidmət – 10%). Digər amillərdən fərqli olaraq, həyat tərz yalnız insanın davranışından asılıdır, deməli sağlamlığın 50%-i insanın öz əlindədir. Məlumdur ki, fiziki amillərin təsir dərəcəsi müxtəlifdir və onlar arasında irsi amil daha vacibdir. Tədqiqatlar sübut edir ki, irsiyyət bizim fiziki sağlamlığımızın bütün tərəflərinə təsir edir. Bu insanın müəyyən xəstəliklərə meyilliyi və ya anadangəlmə fiziki qüsurların olmasıdır. İrsiyyətin insan sağlamlığına olan təsiri 20% təşkil edir.

Sosial amillər arasında ətraf mühitin vəziyyətini, müxtəlif təhlükəli və fəvqəladə vəziyyətlərin təsiri və insanları onların təsirindən qoruyan təşkilatların fəallığı, eləcə də tibbi xidmətin əlçatan olmasını qeyd etmək lazımdır. Onlar birlikdə 30% təşkil edirlər.

Mənəvi faktor da sağlamlığın və əmin – amanlığın vacib komponentlərindən biridir. Qeyd etmək lazımdır ki, insanları sağlam həyat tərzə keçirtməyə sövq etmək çətin işdir. Sağlam həyat tərzinin nə olduğunu bilmək – bir məsələdir, ona riayət etmək – başqa...

Həmçinin də sizi əhatə edən mühit amillərini də (ekoloji, məişət, ailə və s.) nəzərə almaq lazımdır.

Xəstəliyə orqanizmin adaptasiya qabiliyyətinin pozulması və ya orqanizmin xəstəlik vasitəsi ilə yaşadığı mühitə uyğunlaşması kimi baxılır. İnsan sağlam olmaq, sağlam ətraf mühitdə yaşamaq və keyfiyyətli tibbi xidmətdən yararlanmaq hüququna malikdir. Bu səbəbdən, sağlamlığa sağlamlıq quruyucu dövlət siyasətinin inkişaf əsası kimi baxmaq lazımdır.

İnsanın sağlamlığı bir neçə amildən təşkil olunmuşdur və onlar arasında daha əhəmiyyətli olanları aşağıdakılardır:

1. İnsan sağlamlığının somatik komponenti;
2. Sağlamlığın fiziki komponenti;
3. Mental (zehni, psixi) komponent;
4. Mənəvi – etik komponent;
5. Psixoloji – kommunikativ komponent;
6. Sensor komponenti;
7. Nitq (loqopedik) komponenti;
8. Sağlamlığın tibbi – profilaktik komponenti;
9. İnsan sağlamlığının reproduktiv komponenti.

Sağlamlığın qiymətləndirilməsində bir çox alimlər aşağıdakı əlamətləri ayırd edirlər:

1. İnsan orqanizminin xarici təsirlərə normal reaksiyası;
2. Bütövlükdə insan orqanizminin xarici mühit amilləri ilə dinamik tarazlığı;
3. Əsas sosial funksiyaları yerinə yetirmək və ictimai faydalı işlərdə iştirak bacarığı;
4. Orqanizmin daim dəyişilən həyat şəraitinə uyğunlaşmaq (adaptasiya), öz daxili mühitini saxlamaq, orqanizmin hərtərəfli normal həyat fəaliyyətini təmin etmək bacarığı;
5. Xəstəliklərin, pozulmaların olmaması, yəni orqanizmin xəstəlik əlaməti olmadan optimal fəaliyyət göstərməsi;

6. Tam mənəvi, fiziki, zehni, sosial əminamanlığı, orqanizmin fiziki və mənəvi gücünün harmonik inkişafı, bütün orqanların özünüidarə və qarşılıqlı əlaqəsi.

Sağlamlığın əsas faktorları:

1. Sağlamlıq üçün hərəkət etmək (hərəkət həyat deməkdir, bədən tərbiyəsinin növləri, idmanla və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduqda masaj və s.)
2. Orqanizmin möhkəmliyi, davamlılığı və sağlamlığı (hava və su orqanizmi bədəni möhkəmləndirmək, hidro və balneoterapiya, müxtəlif duşlar və vannalar, günəşlə orqanizmin davamlılığını artırmaq, hamam (sauna), su ilə müalicə və masaj, məktəblilərin orqanizmini möhkəmləndirmək və s.)
3. Qidalanma və sağlamlıq (qidalanma haqqında əsas anlayış, qidalanmanın enerji dəyəri, içmə və qida rejimi, uşaqların qidalanması, müalicəvi qidalanma, müalicəvi pəhrilər xarakteristikası, yüngülləşdirici və xüsusi pəhrizlər, ahıl və qoca yaşlı adamların qidalanmasının xüsusiyyətləri, hamilə qadınların, təzə doğmuş qadın (zahı) və süd verən anaların qidalanmasının xüsusiyyətləri), vitaminlər, mikronutrientlər, qidalanmada zülalın, yağların karbohidratların rolu və s.)
4. İstirahət və sağlamlıq (istirahətin növləri, onun təşkili, turizm və istirahət, əmək və istirahət)
5. Sağlamlıq üçün dərman (ehtiyatlı olun-dərman ,orqanizmin ümumi müqaviməni, tonusunu artıran dərmanlar, vitaminli bitkilər, yuxunu normallaşdıran bitkilər, özünü müalicəyə aludə olmayın və s.)
6. Orqanizmin funksional vəziyyətinə qiymət vermək (əzələ fəaliyyətində enerji, işlərin növləri və təsnifatı, fiziki inkişafa qiymət vermək, ürək qan – damar sisteminin funksiyasına qiymət vermək, nəfəs - tənəffüs funksiyasına qiymət vermək, ürək qan-damar, nəfəs - tənəffüs sisteminin, sinir sisteminin funksional vəziyyətinə qiymət vermək və s.)

7. Bioloji ritm və insanın fiziki fəaliyyəti (Bioloji saat, əsəblərinizi qoruyun, gündəlik bioritm və sağlamlıq, qidalanma və bioritm, sağlam həyat tərzı və bioritm və sağlamlıq gümrahlıq)

8.Sağlamlığın vəziyyətini pisləşdirən faktorlar (XXI -əsrin taunu (siqaret çəkmə), dozalar kiçik ziyan böyük –alkoqulun qəbulu, çəkinin qovulması,azaldılması,aybaşı sikli,cinsi həyat, abort (hamiləliyin pozulması), autohematransfuziya və s.)

İnkişaf etmiş ölkələrdə tibbin prespektli və əsaslandırılmış bölməsi profilaktikadır.

Xəstəliköncəsi vəziyyətlərin və xəstəliklərin ilkin formasının vacib xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, onların əsasında yerləşən orqanizmin funksional və struktur dəyişiklikləri geri qaytarıla bilir. Məhz bu vəziyyətlərdə müalicə - profilaktik tədbirlər daha effektiv olur.

Fərdi sağlamlıq – ayrıca fərdin sağlamlığıdır. Onu şəxsin özünü necə hiss etməsi, xəstəliklərin olub – olmaması, fiziki vəziyyət və s. ilə qiymətləndirirlər.

Qrup sağlamlığı – ayrıca insan qrupunun sağlamlığı: yaş qrupu, fəaliyyət sahəsi və s.

Əhalinin sağlamlığı – müəyyən ərazidə yaşayan insanların sağlamlığıdır.

Keçmiş dövrlərdən indiyə kimi sağlamlığa və xəstəliyə baxış tarixi

Sağlamlıq problemi insanlığın və tibbin uzun və çətin inkişafının əks etdirir. Keçmişin tədqiqi sağlamlıq və xəstəlik haqqında təsəvvürlərin inkişafı müxtəlif fəlsəfi istiqamətlərə və ümumilikdə təbiətsünashğa necə təsir etdiyini göstərir.

Qədim dövrlərdən xəstəliyin mənbəyi haqqında növbəti konsepsiyalar formalaşmışdır: realistik (material), ontoloji, animistik və ilahi (şeytani). Realistik təsəvvürlər xəstəliyi, zədələri, ölümü real faktorlarla bağlayır. Ontoloji təsəvvür çərçivəsində xəstəliyi insan üçün xarici və zərərli konkret canlı varlıqla bağlanılır, onlar insan

bədəninə daxil olaraq xəstəlik yaradırlar. Animistik baxışın əsasında xəstəliyin mənbəyi insan bədəninə daxil olmuş ruhlar durur və müalicə üsullu da bununla bağlıdır. Xəstəliklərin yaranmasının ilahi (şeytani) ideyası xəstəliklərə Allahın qəzəbinin nəticəsi, pis ruhların təsiri kimi baxır. Beləliklə də, xəstəliklərdən müalicə yalnız fəvqəltəbii güclərdən asılıdır və buradan da pis qüvvələrdən qorunmaq üçün gözmuncuqlarının, tilsimlərin, duaların yayılması meydana çıxmışdır.

Qədim Hindistanda sağlamlıq orqanizmin üç başlanğıcının normal vəziyyətinin nəticəsi hesab olunurdu: hava, selik və səfra. Üç orqanik başlanğıc təbiət ünsürləri ilə əlaqələndirilirdi. Xəstəliyin səbəbləri arasında havanın və iqlimin dəyişməsi, pəhrizin, şəxsi gigiyenanın pozulması, Allahın qəzəbi yer alırdı. Müalicə təyin olunan zaman xəstənin bədən quruluşu, xasiyyəti, cinsi, yaşı nəzərə alınır.

Hind – Tibet tibbində xəstəliklərin səbəbi və patogenezi orqanizmin sistemi ilə bağlayırdılar: rluq (əşəb), mxxric və badkan (humoral).

Qədim Çində orqanizmə kiçik dünya kimi baxırdılar, bütün proseslər isə beş elementin qarşılıqlı əlaqəsindən asılıdır: od, su, torpaq, ağac və metal. Orqanizmdə ətraf mühitdə olduğu kimi iki əks qüvvələrin mübarizəsi gedir: İn (qadın) və Yan (kişi). Sağlamlıq və xəstəlik onların nisbətindən asılıdır. Bunun əsasında çjen – szyu – iynə terapiyası – həyat enerjisini hərəkətə gəlməsini asanlaşdıran, onun dayanmasının və orqanizmdə düzgün paylanması pozulmasının qarşısını alan və bununla da xəstəliyin səbəbini aradan qaldıran aktiv nöqtələrin yandırılması meydana çıxdı.

Assur – Babil tibbində hesab edirdilər ki, sağlamlıq və xəstəlik pis və yaxşı ruhlardan, Allahlar və şeytanlardan asılıdır və səma cisimlərinin təsirinə məruz qala bilirlər.

Qədim Misirdə dünyanın dörd əsas elementi haqqında təsəvvür var idi: su, torpaq, od və hava. Bununla əlaqədar insan orqanizmini təşkil edən və onun sağlam və ya xəstə olmasını müəyyən edən dörd əsas elementlər haqqında humoral təlimlər yarandı.

Hippokrat (e.ə. 428 – 374 – cü illər) Demokritin materializmindən və Heraklitin dialektikasından istifadə edərək, tibbi təzahürlərin analizi nəticəsində ətraf mühitin və həyat şəraitinin sağlamlığa təsiri haqqında təlim yaratmışdır. Hippokrat əsas səbəblər arasında ilin fəslı, havanın temperaturu, iqlim, torpağın xüsusiyyəti, epidemiyanı hesab edirdi. Fərdi səbəblərə – həyat tərzi, pəhriz, yaş, irsiyyət və meyillər aiddir. O, xəstəliyə dəyişilən amil kimi baxırdı və 3 mərhələni ayırd edirdi: çiyl (başlanğıc), bışmə (orta), püşkürmə (son).

Platon (e.ə.460 – 377 – ci illər) canlı varlığın bədəninə torpaq, od, su, havadan ibarət qapalı mikrokosmos sistemi kimi baxırdı və onların qarşılıqlı əlaqəsinin pozulması xəstəliyin səbəbi hesab edirdi. Platon pnevma, ilahi ruh təlimini inkişaf etdirmişdir. Pnevma insan bədəninə daxil olur və beyinə düşünmə və hiss qabiliyyəti verir, ürəyi qızdırır, qara ciyəsi qidalandırır. Pnevmanın gedişatının pozulması bir çox xəstəliklərə səbəb olur.

Herofil (təxminən e.ə. 300 – cü il) humoral nəzəriyyənin tərəfdarı və Platonun davamçısı idi. O, hesab edirdi ki, orqanizm düşünən, hiss edən, qızdıran, qidalandıran ruh tərəfindən idarə olunur.

Aristotel (e.ə. 384 – 322 – ci illər) sağlamlıq və xəstəliyi orqanizmin dəyişilən xüsusiyyəti və ya vəziyyəti adlandırırdı, belə ki, onlar asanlıqla tərəddüdlərə məruz alır və tez dəyişilir. Aristotel hesab edirdi ki, sağlamlığa təsir edən və sağlamlığın əlaməti olan amilləri fərqləndirmək lazımdır. Şəhərin sağlamlığı onun coğrafi yerləşməsindən, küləklərdən müdafiəsindən, su təchizatından asılıdır. Asklepiadin (e.ə. 128 – 56 – cı illər) dünya görüşünün əsasına Demokritin və Epikurun təlimlərini qoymuşdur. O, hesab edirdi ki, insan orqanizmi bölünən və mürəkkəb atomlardan təşkil olunmuşdur. Onlar ağ ciyərdə havadan və mədədə qidadan təşkil olunmuşdur, sonra isə qana daxil olur və bütün bədənə ötürülür. Xəstəliyin səbəbinə atomların pozulması, qazabənzər və maye atomların qarışması hesab edirdi. Məsəmələrdə atomların hərəkətinin və toxumalarda yerləşməsinin pozulmasının səbəbi məsəmələrin sıxılması və ya boşalmasını nəzərdə tuturdu.

Qalen (e.ə. 131 – 201 – ci illər) Platondan pnevma haqqında təlimləri, Aristoteldən məqsəduyğunluq haqqında təlimləri götürərək hesab edirdi ki, sağlamlıq – harmoniya və 4 mayenin tarazlığıdır, xəstəlik – bərk maddələrin, mayenin və gücün tarazlığına daxil olmuş qarışıqlıqdır.

Orta Asiyanın görkəmli həkimi İbn Sina (Abu Əli ibn Sina – 980 – 1037) yunanlardan 4 maye haqqında təlimləri əsas götürmüşdür. İbn Sina sağlamlığa orqanların funksiyalarının tam yerinə yetirmə bacarığı və vəziyyəti kimi baxırdı.

İbn Sina sağlamlıq və xəstəlik səbəblərini ayırmışdır: material – bu insan bədənində qoyulmuş əsaslardır; təsir qüvvəsi – bu insanın bədəninin vəziyyətini dəyişən, və ya dəyişməz saxlayan səbəblərdir (hava, qida, su, içkilər, bədən və ruhun hərəkəti, yuxu, bir yaşıdan digərinə keçid, oyaqlıq, cinsə görə fərq, vərdişlər).

Bir çox alimlər növbəti əlamətləri ayırd edirlər:

1. Orqanizmin xarici təsirlərə normal reaksiyası;
2. Bütün orqanizmin və onun funksiyalarının ətraf mühitlə dinamik tarazlığı;
3. Öz sosial funksiyalarının tam yerinə yerinə bilmək bacarığı, ictimai faydalı əməklə məşğul olmaq bacarığıdır.
4. Orqanizmin daima dəyişən şəraitə uyğunlaşması (adaptasiya), öz daxili mühitinin saxlamaq imkanı, normal və hərtərəfli həyat fəaliyyətini təmin etmək və orqanizmdə canlı başlanğıcın saxlanması bacarığıdır.
5. Xəstəliyin, xəstəlik vəziyyətinin və ya ağrının olmaması, yəni orqanizmin xəstəlik və ya hər hansı bir pozulması olmadan optimal fəaliyyəti;
6. Tam fiziki, zehni, sosial əminamanlıq, orqanizmin fiziki və mənəvi güclərinin harmonik inkişafı, özünüidarə və bütün orqanların harmonik qarşılıqlı əlaqəsi.

Bəs sağlamlığın funksiyası nədir? İlk növbədə, sağlamlıq insanın müəyyən həyat fəaliyyətini təmin edir (iş qabiliyyəti, bioloji və sosial

aktivlik) və orqanizmdə metaboloji proseslərin xarakteri dəyişdiyi, adaptasiya qabiliyyəti və nizamlama mexanizmləri aşağı endiyi yaşlılıq dövrü üçün ehtiyat saxlayır.

İnsan sağlamlığının mənəvi – etik problemləri

İnsanın sağlamlığına mənfi təsir edən amillərin çoxaldığı dövrdə ailənin və uşaqların sağlamlığı müasir dünyada çox önəmlidir. Alimlər bu qərara gəlmişdirlər ki, 20 il əvvəl dünyada həyat daha sağlam idi, belə ki, sağlamlığa mənfi təsir edən amillər çox deyildi. Lakin, həmişə olduğu kimi yeniliklərlə bərabər sağlamlıq üçün riskdə artır.

Sağlamlıq şəxsiyyət və cəmiyyətin digər dəyərləri ilə müəyyən nisbətdə yerləşmişdir və sosial – mədəni mühiti ilə qarşılıqlı əlaqədədir. Son dövrlərdə insan və cəmiyyətin qarşılıqlı əlaqəsi dərinləşmiş, bu səbəbdən də sağlamlığın sosial faktoru aktuallığı artmışdır.

Bir tərəfdən insanın ictimai funksiyalarını həyata keçirtmək, sosial məsələləri həll etmək imkanı onun sağlamlıq vəziyyətindən asılıdır. Belə ki, xəstə insanlar, bir qayda olaraq, intellektual və fiziki işlə məşğul ola, müxtəlif səhələrdə qarşılaşdıqları problemləri kreativ şəkildə həll edə, yeni fəaliyyət növləri məşğul ola bilmirlər.

Fərdi sağlamlığının qorunması – hər bir insanın bir başa şəxsi vəzifəsidir və onu heç kimi öhtəsinə buraxmaq haqqı yoxdur. Çünki, çox vaxt elə hallar olur ki, düzgün həyat tərzini keçirməyən, zərərli vərdisləri olan, hipodinamiya, həddən artıq qida qəbul edən insan artıq 20 – 30 yaşa özünü acınacaqlı vəziyyət çatdırır və yalnız bundan sonra tibbə müraciət edir.

Sağlamlığın qorunması üçün isə, həm dini həm də müasir elmi nöqtəyi nəzərdən sağlam həyat tərzini keçirtmək, mənəvi və əxlaq qanunlarına tabe olmaq, yalnız fiziki deyil, həm də mənəvi aspektlərə diqqət yetirmək lazımdır.

Ümumiyyətlə, sağlamlığın 3 növünü ayırmaq olar: fiziki, psixoloji və mənəvi (sosial) sağlamlıq.

- Fiziki sağlamlıq – orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin normal fəaliyyət göstərməsinə əsaslanır. Əgər insanın bütün orqan və sistemləri normal işləyirsə, bütün orqanizm normal fəaliyyət göstərir və insan normal inkişaf edir.
- Psixoloji sağlamlıq – baş beynin fəaliyyətinə əsaslanır və təfəkkür qabiliyyəti, diqqət və yaddaş, emosional dayanıqlılıq səviyyəsi, iradi keyfiyyətlərin inkişafı kimi amillərlə xarakterizə olunur.
- Mənəvi (sosial) sağlamlıq – insanın sosial həyatının əsasını təşkil edən, yəni insanın cəmiyyətdəki həyatını müəyyən edən mənəvi prinsiplərə əsaslanır. Mənəvi sağlamlığın fərqləndirici xüsusiyyəti insanın əməyə, özünüinkişafa şüurlu münasibəti, normal həyat tərzinə zidd vərdislərdən və əxlaqi normalara əks davranışlardan qaçmaqdan ibarətdir. İnsan fiziki və psixioloji cəhətdən sağlam ola bilər, lakin əgər o əxlaqi qaydalara ziyyət etmirsə, o, mənəvi cəhətdən normal, sağlam insan sayıla bilməz. Bu səbəbdən mənəvi, sosial sağlamlıq insan sağlamlığının ən yüksək pilləsi hesab olunur. Mənəvi sağlam insanlara xas bir sıra insanlıq keyfiyyətləri vardır ki, onları əsl vətəndaş edir.

Sağlam və mənəvi cəhətdən inkişaf etmiş insan sağlamdır – o, özünü yaxşı hiss edir, öz işindən zövq alır, özünüinkişafa, daxili gözəlliyə can atır. İnsan orqanizminin psixofiziki harmoniyası orqanizmin daxili ehtiyatını artırır, həyatımızın müxtəlif sahələrində yaradıcı potensialını yüksəldir.

Əhali arasında sağlamlığın qorunmasının yalnız fiziki nöqtəyi nəzərdən əhəmiyyətli olması fikri formalaşmışdır. Lakin sağlam həyat tərzinin insanlar arasında formalaşdırılması üçün ilk növbədə sağlam və real düşüncə tərzinin olması, yəni nə üçün məhv bunu etməli olduğunu dərk etməsidir. Bu səbəbdən əhalinin mənəvi və əxlaqi

tərbiyəsi cəmiyyətin vacib məqsədlərindən biri olmalıdır. Bütün dünyəvi dinlər sağlam həyat tərzinə diqqət yetirmişdirlər və insanlara öz sağlamlıqlarını qorumağı tələb etmişdirlər. İslamda sağlam həyat tərzı haqqında müdrik, qəti və əsaslanmış təlimatlar yer alır.

İslamda profilaktik təbabət

Qeyd etmək lazımdır ki, İslamda ibadətlə yanaşı insanın fiziki və mənəvi sağlamlığının möhkəmlənməsinə və sosial aktivliyin saxlanılmasına böyük diqqət yetirilir. İslamin bir din kimi məqsədi hərtərəfli inkişaf etmiş və güclü insanın tərbiyəsi, mənəvi bağlarla bağlı cəmiyyətin formalaşmasına yönəlmişdir. İslam üçün insan ilk növbədə həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən sağlam olmalıdır. Bu səbəbdən islam sağlamlığa zərər vuracaq bütün növ davranışları qadağan edir. Bununla yanaşı o, insanın şəxsi gigiyenasına, təmizliyinə, onu fiziki cəhətdən qüvvətləndirəcək vərdişlərin formalaşmasına – qidalanmaya, fiziki aktivliyə diqqət yetirir.

Profilaktik təbabətin islamda əsası 14 əsr bundan əvvəl qoyulmuş və ümumi nəzəriyyə verilmiş məzmunu təlimatlarda və nizamnamələrdə öz əksini tapmışdır. İslamda profilaktik təbabət iki əsas hissəyə bölünür.

I. Fərdiyyətin (fərdin)sağlamlığı haqqında nəzəriyyə. Bu da özlüyündə dörd bölmədən ibarətdir.

1.Yuyunma (dini), dəstəmaz. Bu,insan bədəninin açıq hissələri mikroblarla ən çox çirklənmədən təmizləmə prosesidir. Mikrobioloqlar müəyyən ediblər ki, açıq dərinin hər 1sm² səthində bir milyondan beş milyona qədər mikroorqanizmlər vardır. Onlardan bədəni təmizləmək üçün dərinin müntəzəm olaraq yumaq lazımdır. Bu, yuyulma,dəstəmazla əldə olunur, bu proses bizə Allah-təala tərəfindən göstərilib,onun elçisi Məhəmməd Peyğəmbər (səllahü əleyhi və alihi və səlləm) bizi bu yola dəvət edib, yol göstərib, bir gündə bir neçə dəfə yuyunmanı tövsiyə edib.

2.Dəriyə qulluq etmək. Elm adamları öz tədqiqatları əsasında müəyyən etmişdir ki, bir dəfə vanna qəbul etməklə iki yüz milyon mikrobu bədənəndən çıxarmaq olar. İslamda profilaktik təbabətin xüsusiyyətlərindən biri ondan ibarətdir ki,o gigiyenəni kult (pərəstişlik) səviyyəsinə qaldırır,ona ruhi, dini, mənəvi mənə verir, onun tələblərini həyata keçirməsinin məcburi olmasını göstərir.Həç bir dünyəvi qanun bunu bacarmaz. Allahın elçisi (illəllahi və alini və səlləm) buna hər şeydən yüksək qiymət verdiyindən,bizi məcbur edir ki,17 növ yuyunmadan istifadə edilsin. Bunlardan – çirkin yuyulması, aybaşı və doğuşdan sonrakı təmizlik, ayaqların, barmaqların təmizlənməsi və s.

Bu tövsiyələrin gözlənilməsi bəşəriyyətin nümayəndələri olan müsəlmanların daha təmizkar olmasını tələb edir. Allahın elçisi deyirdi: “Allah təala çox düzgün təklif buyurub ki, hər müsəlman 7 gündən bir tam çimməli, bütün bədənə və başı da yumalıdır”.

3. Dişlərin gigiyenası. Mikroblar ağız boşluğuna düşürlər,orada çoxalırlar.Mikroorqanizm növlərinin sayı yüzdən artıq olur, ümumi miqdarı isə bir millilitr tüpürcəkdə 500 milyondan 5 milyard arasında tərəddüd edir.

Bu mikroblar dişlərin arasında,onlara yapışan qida qalıqlarının hesabına yaşayır, inkişaf edir, çoxalır. Bu proseslərin nəticəsində mikroblar ağız boşluğuna pis təsir edən turşular və çoxlu maddələr ifraz edir, ağızdan xoşa gəlməyən iylər gəlir, dişlərin rəngi dəyişilir və onların funksiyaları pozulur. Əgər gündə bir neçə dəfə qida qalıqları ilə bərabər mikroblar ağız boşluğundan təmizlənməsə, onlar dişlərdə parodontozun və kariesin əmələ gəlməsinə səbəb olacaqlar. İslamda dişlərin təmizlənməsi vacib əməllərlə bərabər tutulur. Müəyyən olunmuşdur ki,dişlərin təmizlənməsində və mühafizəsində effektiv vasitə “Sivak”dır (dişin təmizlənməsində rol oynayan müalicəvi xüsusiyyəti olan bitkilərin kökündən hazırlanır). Allahın elçisi (səlləllahi əleyhi və alihi və səlləm) dişləri Sivak ilə təmizlənməsini göstəriş vermişdir. ”Sivak” öz lifləri ,telləri ilə mikrobu uzaqlaşdırır, təmizləyir, tərkibində kimyəvi maddələrin olması ilə bir sıra mikrob

növlərini məhv edir, mikrobların və qida qalıqlarının dişlərin dibində, ağız boşluğunda toplanmasının qarşısını alır, bununla da dişləri və ağız boşluğunu pis təsir edən əlamətlərdən qoruyur.

4. Gigiyenik qaydalar yalnız insanlara məxsusdur. Allahın elçisi bizə xəbər verir ki, gigiyenik qaydalar gözlənilməlidir. O deyib: “İnsanlara məxsus qaydalar beş növdür: qasığqı qırmaq (təmiz saxlamaq), bığların kənarlarını düzəltmək, sünnət etmək, qoltuq altından tükləri qopartmaq və dırnaqları tutmaq”. Müasir tibbi tədqiqatlar göstərir ki, bədənin gigiyenası üçün bu qaydaların çox böyük əhəmiyyəti var və bunlar yerinə yetirilməlidir. Belə ki, dırnaqlar tutulmursa, onların altında küllü miqdarda mikroorqanizmlər toplanaraq, bir çox xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb olar.

II. Üzvi xəstəliklərin profilaktikası orqanizmə qayğıkeşlik tədbiri kimi qiymətləndirilir.

1. Qidalanmanın tənzim edilməsi, pəhriz saxlamaq, oruc tutmaq, nəfsi gözləməkdir. Həddindən artıq yemək bir qayda olaraq kökəlməyə (piylənməyə), ateroskleroza, podaqraya gətirib çıxarır (“Çarlının xəstəlikləri”). Podaqra zamanı ayaq oynaqlarında, ən çox ayağın baş barmağında güclü ağrılar olur. Müəyyən olunub ki, bu xəstəliklərdən özünü qorumaq üçün ən üsul pəhriz saxlamaq, oruc tutmaq və yeməkdən özünü saxlamaqdır, çünki, mədə xəstəliklərin yuvasıdır, ancaq pəhriz -ən yaxşı müalicədir. Allah- Taala deyir: “.....yeyin və için, ancaq israfçılıq etməyin, artıq yeməyin! Axı o israfçılığı sevmir!” (Sədd” surəsi, 7:31). Mötədillik (sədəlik) - İslam buna çağırır, Ramazan ayı gigiyenik nöqteyi-nəzərdən faydalıdır. Oruculuq vaxtı boş mədə istirahət edir və orqanizmdə toplanan yağlar enerjinin çıxmasına sərf olunur.

2. İdmanla məşğul olmaq. Allahın elçisi (səlləllahi əleyhi və alihi və səlləm) deyir: “Allaha son dərəcə inanan güclü adam onun sevimlisidir, nəinki zəif adam”.....

Müasir dövrdə də 14 əsr bundan əvvəl İslamda qoyulmuş sağlamlıq qaydaları aktual olaraq qalır.

Sağlam həyat tərzı və onun tərkib hissəsi

Sağlam həyat tərzı – müəyyən insanın sağlamlığı möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikası məqsədli həyat tərzidir. Sağlam həyat tərzı həyat fəaliyyətinin bütün istiqamətlərinin inkişafının ilkin şərti, onun aktiv uzunömürlülüüyü və sosial funksiyalarının tərətərfli yerinə yetirməsi üçün əsas amildir.

Sağlam həyat tərzinin aktuallığı sağlamlıq vəziyyətində mənfi dəyişikliklərə səbəb olan ictimai həyatın çətinləşməsi, texnogen, ekoloji, psixi, siyasi və hərbi xarakterli risklərin artması ilə əlaqədar insan orqanizminə düşən yükləmələrin xüsusiyyətinin dəyişməsi ilə əlaqədardır.



Sağlam həyat tərzı - bu fəonnə valedologiyanın əsas məsələlərinə baxır: xəstəliklərin əmələ gəlməsinin səbəbləri, patoloji simptomların və dərmansız müalicə vasitələrinin (qidalanma, idmanın və bədən tərbiyəsinin müxtəlif növləri, masaj, orqanizmin davamlılığını

möhkəmləndirmək, hamam ,fiziki və hidroproseduralar və bir çox vasitələr) metodik profilaktik məsələsidir. Sağlamlığın vəziyyəti dəyişə bilən, patoloji vəziyyət yarada bilən risk faktorlarına xüsusi diqqət yetirilməsi öyrədilir.

Sağlam həyat tərzı dedikdə nəzərdə tutulur:

- ☐ Düzgün qidalanma;
- ☐ Fiziki aktivlik və idmanla məşul olma;
- ☐ İş və istirahət rejimi

- ❑ Psixi və emosional dayanıqlıq – stress hallarından uzaq olmaq
- ❑ Şəxsi gigiyena
- ❑ Zərərli vərdislərdən uzaq durmaq

Məlumdur ki, orqanizmin ümumi spesifik olmayan reaksiyası stressdir. Alimlər hesab edirlər ki, stressin müəyyən səviyyəsi (buna eustress deyirlər) orqanizmin normal funksiyasını (vəzifəsini) təmin etmək lazımdır. Ancaq stresin təsiri çox vaxt optimal səviyyədən yüksək olur, bu isə müxtəlif növ pozulmalara gətirib çıxarır (distress) Orqanizmin stress reaksiyası törədən faktorlardan həddindən artıq fiziki yüklər, hipodinamiya, infeksiyaların meydana gəlməsi, daxili mühitdə kimyəvi disbalans yaradır.



XX əsrdə insanlar arasındakı xəstəliklərin miqdarı xeyli azalmışdır və orta uzunluğu isə artmışdır.

İnfeksiyon xəstəliklərin meydana gəlməsinin qarşısını almaqda, onları xəbərdarlıq etməkdə, infeksiyon xəstəliklərin müalicəsində müvəffəqiyyətlər göz qabağındadır. Belə ki, infeksiyon xəstəliklər indi ümumi xəstəliklərin 10%-ni təşkil edir, ancaq qeyri – infeksiyon xəstəliklər

(somatik), funksional pozulmalar, ürək qan-damar , xərçəng xəstəlikləri xroniki alkoqolizm, narkomaniya və s. 35-50% olmuşdur.

Yüzlərlə məlum olan xəstəliklərdən yalnız 10 xəstəlikdən (hər 100 xəstəliklərdən ölənlərin 85-i qoca yaşlarında olur) ölənlərin mənbəyi məlumdur. Başlıcası piylənmə, hipertoniya xəstəliyi, ateroskleroz, ürək qan-damar, autoimmun xəstəliklər, psixi depressiya, xərçəng. Xəstəliklərin xroniki formada yayılması çoxalmışdır.

Məlum olur ki, insanların sağlamlığının saxlanmasında, orqanizmin möhkəmlənməsində ən çox tərəqqi, irəliləmə təbabətin bilavasitə təsirindən yox, həyat və əmək şəraitinin yaxşılaşması vasitəsi ilə baş verir.

Son on illərdir ki, insanların sağlamlığının vəziyyəti, xüsusən şəhərlərdə pisləşib. Bu ekologiya ilə əlaqədardır (ətraf mühitin çirklənməsi, radiasiyanın yüksəkliyi, yararsız, keyfiyyətsiz qida məhsulları və içməli su və digər faktorlar) və genetik dəyişilmələrin təhlükəsi yaranır. Bundan başqa əmək prosesinin avtomatlaşdırılması və mexanikləşdirilməsinin səviyyəsi yüksəlir, bu isə fiziki əməyin (kəskin şəkildə) azalmasına gətirib çıxarır. Stress situasiya kəskinləşir, urbanizasiya və şəhər yaşayış şəraiti qabaqcadan patoloji prosesin, patoloji vəziyyətin yaranması dərəcəsinə səbəb olur.

Yoluxucu olmayan xəstəliklərin əsas səbəbi sağlam həyat tərzinə riayət etməməkdir. Əsas səbəblər arasında qeyd etmək olar:

- Sinir sisteminə həddən artıq yükləmə, stress;
- Fiziki aktivliyin az olması;
- Qeyri – rəşional qidalanma;
- Zərərli vərdişlər;

Bütün bu amillər insanın həyat müddətinin azalmasına gətirib çıxarır.

Sağlam həyat tərzinin aktuallığı sağlamlıq vəziyyətində mənfi dəyişikliklərə səbəb olan ictimai həyatın çətinləşməsi, texnogen, ekoloji, psixi, siyasi və hərbi xarakterli risklərin artması ilə əlaqədar insan orqanizminə düşən yükləmələrin xüsusiyyətinin dəyişməsi ilə əlaqədardır.

Qida rejiminin təşkili

Yemək mədəniyyəti sağlam həyat tərzinin formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Hər bir insan rəşional qidalanmanın qaydalarını bilməli, normal bədən çəkisini nizamlamalıdır.

Hər birimiz bilir ki, qida bizim normal həyat fəaliyyətimiz üçün vacibdir. Qida sağlamlığa, iş qabiliyyətinə, zehni və fiziki inkişafa, həmçinin insan ömrünün davamlılığına təsir göstərən ən əsas

faktorudur. Orqanizm üçün vacib olan tikinti materialı və enerjinin mənbəyi , orqanizminizə yemək ilə daxil olan qidalı maddələridir. əgər qida orqanizmə daxil olmursa, insan aclıq hiss edir.

Rasional qidalanma – cinsi, yaşı, işin xarakterini və digər amilləri nəzərə almaqla fizioloji tam dəyərli qida qəbuludur. Qidalanma növbəti prinsipə əsaslanır: energetik balansın əldə olunması; əsas qida maddələri – zülal, yağlar, karbohidratlar, heyvan və bitki mənəşli zülal və yağlar, sadə və mürəkkəb karbohidratlar arasında düzgün tarazlığın təmin olunması; mineral maddələr və vitaminlərin balanslaşdırılması; qida qəbulunun ritmik olması.

Qida orqanizmin bütün sistemlərinin işi, toxumaların bərpası üçün enerji mənbəyidir. Enerjinin bir hissəsi tam sakit vəziyyətdə həyatın saxlanılmasını təmin edən əsas mübadilə proseslərinə gedir (70 kq çəkiyə malik kişidə bu orta hesabla 1700 kkal təşkil edir; qadınlarda isə 5 – 10% aşağıdır); qidanın həzm olunmasına təxminən 200 kkal və ya 10 – 15% enerji sərf olunur; təxminən 30 – 40% enerji insanın fiziki və professional aktivliyin saxlanılmasına gedir.

Gənclərin orta hesabla sutkalıq enerji ehtiyacı 2700 kkal, qızlarda isə - 2400 kkal təşkil edir. Şimal zonasının əhalisinin enerjiyə olan ehtiyacı mərkəzi zonadan 10 – 15% çox, cənub zonada isə 5% azdır.

Rasionun 1400 – 1600 kkal kaloriliyi – karbohidratlar (350 – 450 q), 600 – 700 kkal yağlar (80 – 90 q) və 400 kkal zülalların (100 q) hesabına təmin olunur. Karbohidratların ümumi həcmində şəkərin miqdarı 25% - dən artıq təşkil etməməlidir. Karbohidratların 30% kartof, tərəvəz və meyvələrin hesabına təmin olunması məsləhətdir. Rasionun yağ hissəsinin $\frac{1}{4}$ hissəsini kərə yağı, $\frac{1}{4}$ hissəsini bitki yağı, $\frac{2}{4}$ hissəsi isə qida məhsullarının özlərində olan yağlar hesabına təmin



etmək məqsəduyğudur. Heyvan mənşəli zülallar onun sutkalıq normasının 50 – 60% - i təşkil etməlidir. Onların yarısı isə süd məhsulları hesabına təmin olunur.

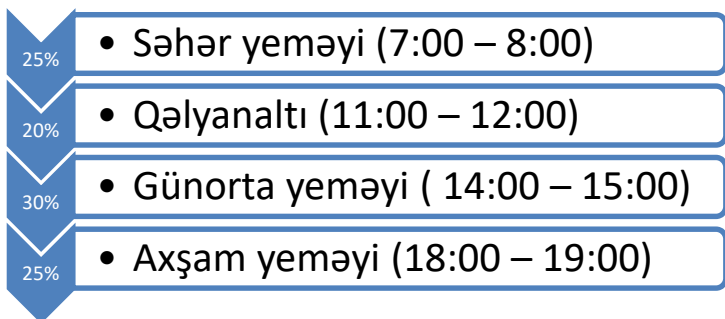
Orqanizmin suya olan tələbatı itirilmiş mayenin miqdarına uyğundur. Su bədənimizin orta hesabla 66% - ni təşkil edir. Normal şəraitdə insan sutkada orta hesabla 2300 – 2800 ml su itirir. Suya olan tələbat bədən hər 1 kq çəkisinə 35 – 45 ml su təşkil edir. Adi şəraitdə orqanizmin suya olan ehtiyacının bir hissəsi qəbul edilən bərk qidanın (orta hesabla 800 – 1000 ml/sut) və oksidasiyon suyun (orqanizmdə

zülalların, yağların və karbohidratların oksidləşməsi zamanı yaranan – 350 – 480 ml/sut) ödənilir. Bu səbəbdən orqanizmin suya olan tələbatını tam ödəmək üçün əlavə olaraq, təxminən 1200 – 1500 ml maye (çay, süd, kompot, meyvə şirəsi, şorba və s.) qəbul edilməlidir. Suyun çatışmazlığı orqanizmdə zülalların və yağların parçalanma məhsullarının yığılmasına, artıqlığı isə - ondan mineral duzların, vitaminlərin və digər lazımi maddələrin yuyulmasına gətirib çıxarır. Qida mədəniyyətinin əsas aspekti qidalanma rejimi və qidanın kaloriliyinin sutka ərzində paylanmasıdır. Bu məsələdə iki nöqtəyi – nəzər mövcuddur. Birincisi maksimal səhər yeməyinə öyük əhəmiyyət verir. Gündəlik rasionun 40 – 50% - i səhər yeməyinin hesabına, təxminən 25% isə nahar və şam yeməyinin hesabına daxil olmalıdır. Bu onunla əlaqədardır ki, əksər insanların orqanizminin həyat fəaliyyəti günün birinci yarısında daha yüksəkdir və onlara yaxşı səhər yeməyi uyğun gəlir. İkinci nöqtəyi – nəzərə görə kalorilik gün ərzində və üç – dörd dəfəlik qidalanma (30% səhər yeməyi və şam yeməklərinin, 40% isə naharın payına düşür) arasında bərabər



paylanmalıdır. Kaloriliyin bu cür paylanması bütün qidalanmalarda məsləhət görülür. Üçüncü yanaşma maksimal şam yeməyi ilə (təxminən 50% şam yeməyinin hesabına, 25% isə səhər yeməyi və naharın hesabına düşür) əlaqədardır. Bu zaman saat 18 – 20 – dan gec olmayaraq və yatmamışdan azı 2 – 3 saat əvvəl

yemək yeməyin gərək olduğu nəzərə alınmalıdır. Bu pozisiya onunla izah olunur ki, mədə şirəsinin və fermentlərin maksimal ifrazı saat 18 – 19 arasına təsadüf edir. Bundan əlavə, axşam metabolism məhsullarının yığılmasının qarşısını almaq üçün təbiət sidikdən şlakların təmizlənməsini təmin edən böyrəklərin maksimal fəaliyyətini də “nəzərə almışdır”. Bu səbəbdən, bu qida yükləməsi də rasionaldır.



Qida rejiminə **individual** yanaşmaq lazımdır. Əsas qayda – gündə 3 – 4 dəfədən az olmayaraq tam dəyərli qidalanmaq lazımdır. Bu və ya digər qidalanma rejimini seçdikdən sonra ona ciddi əməl edin, çünki qidalanmada kəskin dəyişikliklər, qida stressləri orqanizm üçün əhəmiyyətsiz deyildir. Qida rejiminin sistematik pozulması maddələr mübadiləsini pozur və həzm orqanlarında xəstəliklərə, xüsusilə qastrit, xolesistidlərə səbəb olur.

Fiziki hərəkətlərin sağlamlığa təsiri

Hərəkət –təkamülün bütün mərhələlərində insanın formalaşması onun aktiv əzələ fəaliyyətinin inkişafı ilə ayrılmaz əlaqədə olmuşdur. Daimi hərəkət böyüyən orqanizmin xarakterik xüsusiyyətidir. Daimi fiziki məşqlərin təsirində insan əzələləri həcmcə böyüyür, daha güclü olur və onların elastikliyi artır.

Lakin hərəkət qida və yuxu kimi vacibdir. Qidanın və yuxunun çatışmazlığı orqanizm tərəfindən hiss olunur və bir sıra komplekt hissiyatları əmələ gətirir. Hərəkət çatışmazlığı isə tamamilə hiss olunmadan keçir. Adinamiya orqanizmin soyuqdəyməyə və xəstəlik törədən mikroorqanizmlərə qarşı müqavimətini azaldır.

Az hərəkətli şəxslər tənəffüs orqanlarının xəstəliklərindən və pis qan dövranından əziyyət çəkirlər.

Aktiv həyat tərzini keçirən və daimi idmanla məşğul olan insanlar



Yorulmadan 1,5 dəfə
az əziyyət çəkirlər



Həzm sistemi xəstəliklərinə 2 dəfə
az əziyyət çəkirlər



Soyuqdaymadan 2 dəfə
az əziyyət çəkirlər



Hipertonik xəstəlikdə 2,5 dəfə
az əziyyət çəkirlər



Xroniki tonzillitdən 3,5 dəfə
az əziyyət çəkirlər

Hərəkət aktivliyinin aşağı salınması qida rejiminin pozulması və yalnız həyat tərzini ilə birlikdə hüceyrələrdə yağ yığılması hesabına bədən həcmi artırmağa gətirib çıxarır. Böyük sayda yaşlı insanlar öz sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmaq, möhkəmləndirmək, güclü, çevik, dözümlü olmaq, gözəl bədən quruluşuna və yaxşı inkişaf etmiş əzələyə malik olmaq üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olurlar. Tibbdə müəyyən olunub ki, bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmaq, düzgün hərəkət və gigiyena rejiminə riayət etmək bir çox xəstəliklərin qarşısını almaq, normal fəaliyyət səviyyəsini və orqanizmin iş qabiliyyətini saxlamaq üçün güclü vasitədir.

Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən, işləyən əzələlər oynaqlardan mərkəzi sinir sisteminə, ümumiyyətlə isə baş –beyin qabığına çoxlu sayda signal çatır, mərkəzi sinir sistemindən də bütün daxili orqanlara ürəyə, ağciyəyə, əzələlərə ötürülür. Bu səbəbdən də ürək fəaliyyətinin və tənəffüsün sürətlənməsi baş verir, hüceyrələrə gedən qanın sürəti artır, arterial təzyiq yüksəlir, maddələr mübadiləsi güclənir.

Daxili orqanların fəaliyyətinin dəyişmə dərəcəsi işin xarakterindən asılıdır: əzələ hərəkəti nə qədər mürəkkəb və intensiv olarsa, daxili orqanların dəyişilməsi bir o qədər nəzərə çarpar. İdmanla məşğul olanlarda tənəffüs daha möhkəm və dözümlü olur. Dərin və ritmik

tənəffüs zamanı ürəyin qan-damar sistemi genişlənir və nəticədə ürək əzələlərinin qidalanması və oksigenlə zənginləşməsi yaxşılaşır. Əzələ yığılması zamanı kapilyarlar açılır və onlardan qan sürətli hərəkətli başlayır. Bunun nəticəsində vena tutulması azalır, dövr edən qanın miqdarı artır və orqanlara və hüceyrələrə oksigen çatdırılması yaxşılaşır.

Sağlamlığınızın dərəcəsi müəyyən miqdarı bizim nə qədər və necə hərəkət etməyimizdən asılıdır. Bundan əlavə hərəkət aktivliyinin bizim əhvalımıza və zehni iş qabiliyyətimizə olan təsiri ilk göründüyündən daha çoxdur.

İdmanın sistemativ edilməsi qan dövranını yaxşılaşdırır, qan – damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, həzm orqanlarının fəaliyyətini yaxşılaşdırır, baş beyin qabığının daha məhsuldar fəaliyyət göstərməsinə səbəb olur.

Stress və gərginlik

Stress – orqanizmin gərgin, mənfi və ya sadəcə monoton vəziyyətə cavab reaksiyasıdır. Stress zamanı orqanizm adrenalın hormonu ifraz edir, bu da insana çətin vəziyyətdən çıxmağa kömək edir. Az miqdarda stress insanı düşünməyə, problemdən çıxış yolu tapmağa məcbur edir. Digər tərəfdən isə stressin həddən artıq olması orqanizmi zəiflədir, o, güc və iş qabiliyyətini itirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, stress sağlamlığa güclü təsir edir. Stress immuniteti aşağı salır və bir çox xəstəliklərin (ürək – damar, mədə - bağırsaq və s.) yaranmasına səbəb olur. Bu səbəbdən də stress vəziyyətlərdən qaçmaq və həyatınıza pozitiv yanaşmaq lazımdır.

Stressin simptomları:

- Daima əsəbi və gərgin olmaq – çox vaxt isə səbəbsiz yerə;
- Pis və narahat yuxu;
- Depressiya, fiziki zəiflik, baş ağrısı, yorğunluq, nə isə etmək istəməmək;

- Diqqətin zəifləməsi, dərs və ya işdə çətinlik. Yaddaşla bağlı problemlər və düşüncə prosesinin zəifləməsi;
- Rahatlaşmağı bacarmamaq, iş və problemləri kənara qoya bilməmək;
- İştahın aşağı olması – bəzən əksinə də olur: həddən artıq qida qəbulu;
- Ətrafdakılara, hətta dostlara və yaxınlara qarşı marağın olmaması;

Əgər sizdə bu simptomlar varsa, deməli orqanizminiz hansısa xarici amilə reaksiya vermişdir.

Beləliklə, stresslə bacarmaq üçün, orqanizminizi lazımı şəkildə kökləmək lazımdır.



“Kökləmə”nin ümumi prinsipi aşağıdakı kimi ola bilər:

- 1) İnformasiya axınıni idarə edin. “Hər şeyi bilmək istəyirəm” şüarından imtina edin. Televizoru qoşanda və ya qəzeti açanda özünüzdən soruşun - burada məni nə maraqlandırır?
2. Qərar qəbul edərkən nəticə haqqında düşünün. Özünüə sual verin – “Əgər mən təzə siyasi xəbər və ya futbol yarışının nəticəsini eşitsəm həyatım necə dəyişər?” İnformasiya alandan sonra sizdə yarana biləcək reaksiyanı təsəvvür etməyə çalışın – sevinc, kədər, təlaş, həyəcan və s.
3. Özünüə tez-tez dialoqa girin. İnformasiya alanda düşünün - bu mənim üçün nə deməkdir, bunu biləndən sonra mənim

həyatım necə dəyişdi. Mən hərəkətə keçməliyəm, yoxsa gözləməliyəm. Belə vəziyyətdə özünüzü necə aparmanız sizin üçün daha yaxşı olacağı barədə düşünün.

4. Gördüyünüz və eşitdiyiniz haqqında danışın. Söhbətinizi azad ifadə olunan hiss və mühakimələrlə müşayət edin. Əgər başqalarına verdiniz informasiya onlarda maraq doğurmursa, bu informasiyanın sizin özünüzdə nə qədər çox lazım olduğu haqqda düşünün.



5. Özünüz üçün prioritet müəyyən edin. Prioritetlərin normal ardıcılığı – mən özüm, sonra mənim ailəm və mənə yaxın insanlar. İnformasiyanın siz və sizin ətrafınız üçün olan əhəmiyyəti aydın olandan sonra, çox da emosional olmadan bunun ölkəniz və ümumiyyətlə planet üçün nə demək olduğu barədə büşünə bilərsiniz.
6. Bütün istəklərinizə baxmayaraq dəyişə bilmədiyiniz şeylərə görə kefinizi pozmağa dəyməz. Əgər obyektiv olaraq nəyəsə təsir edə bilmirsinizsə, amma bu sizi narahat edirsə, ürəyinizi dua ilə boşaldın.
7. Özünüzdə baş verən dəyişikləri müşahidə edin. Əhvalınızın necə dəyişdiyinə fikir verin. Bəzən özündən çıxmanın və ya çaxnaşmanın qarşısını almaq üçün “Mən indi əsəbiyəm.” və ya “Mən indi qorxuram “ demək kifayətdir. Hərəkətə keçməmişdən əvvəl sizin stress keçirtməyinizə nəyin səbəb

olduğunu aydınlaşdırın. Öz əhvalınız və hərəkətləriniz arasında düşüncə çəpəri qoyun. Reaksiyalarınızın nəticəsini qabaqcadan nəzərə alın.

8. Özünü "dayan" deməyi öyrənin. Bu tək hərəkətlərə deyil, fikirlərə və hisslərə də aiddir.
9. Özünü qorxmağa və ya darıxmağa hazırlaşan vəziyyətdə görəndə, özünüzdən – ümitsizliyə qapılmağa dəyərmə – deyə soruşun.
10. Özünü əziyyət verməyin. Məgər müntəzəm işləyən orqanizmə gələcəkdə bizə daha lazımlı işlər üçün lazım olmayacaq?

Zərərli vərdişlər



Müasir dövrdə zərərli vərdişlərə toksikomanianın bütün növləri (yunanca – toxicon- zəhərli; maniya – ağılsızlıq, dəlilik) – bəzi dərman maddələrindən sui – istifadə səbəbindən yaranan xəstəliklər (narkotik maddələr, yuxu dərmanı, sakitləşdirici və s.), həmçinin alkoqol, tütün və digər toksiki və kompleks tərkibli maddələrdən istifadə aiddir.

Çətin ki, siqaret çəkənlər bu zərərli vərdişlərinin yalnız özlərinin deyil, həm də ətrafdakıların sağlamlıqlarına zərər verdiklərini dərk etməmiş olsun. Siqaret çəkməyə başlayan və ya bu zərərli vərdişi tərk etməyə özündə qüvvə tapmayan hər bir şəxsin gələcəkdə onu nəyin gözlədiyini aydın təsəvvür etməsi vacibdir. Odur ki, siqaret çəkməyin insan orqanizminə göstərdiyi əsas zərərli təsirləri xatırladaq.

Nikotin qanın laxtalanma sistemində trombların əmələ gəlməsinə və tac damarların tıxanmasına şərait yaradan dəyişikliklər törədir.

O, beyin damarlarını genəldir, lakin bu, tezliklə onların daralması ilə əvəz olunur, yəni beynin qanla təmin olunması pisləşir. Nikotinin təsirindən aşağı ətraf damarlarının əvvəlcə spazmı, sonra isə həm də tıxanması-obliterasiya edən endoarteriinin əsasını təşkil edir ki, bu da bəzən barmaqların, ayağın və hətta bütün aşağı ətrafın amputasiyasını tələb edən ağır, əzablı xəstəlikdir. Nikotinin ürək-damar sisteminə təsirini daha bir nəticəsi qanda xolesterinin və lipoproteidlərin miqdarının artmasıdır.

ÜST-ün məlumatlarına görə stenokardiya tutmaları papiros çəkməyənlərə nisbətən çəkənlərdə iki dəfə çox qeyd edilir. Miokardın infarktı ilə isə siqaret çəkənlər 12 dəfə çox xəstələnirlər, işemiya xəstəliyi isə 4 dəfə çoxdur. Siqaret çəkməkdə davam edənlərdə nisbətən bundan imtina edənlərdə ürəyin işemik xəstəliyindən ölüm faizi azalır. Amerika tədqiqatçıları təxminən 200 min dəfə üzərində çoxillik müşahidələrə əsasən müəyyən etmişlər ki, 50-64 yaşda həmin xəstəlik zamanı ölüm papiros çəkməyənlərə nisbətən papiros çəkənlərdə 95%, həddən çox çəkənlərdə isə 113% artıqdır. Yaponiyada tədqiqatçılar 8 il ərzində 265 min nəfər üzərində müşahidələrə əsasən, müəyyən etmişlər ki, papiros çəkənlərdə, xüsusən gündə bir qutudan çox siqaret çəkənlərdə beynin damar xəstəlikləri, məsələn, insult daha tez-tez baş verir.

Nikotinin həzm orqanları sisteminə mənfi təsirini aşağıdakı məlumatlar təsdiq edir. Polşa mütəxəssisləri kişilərin müayinəsi zamanı müəyyən etmişlər ki, xora xəstəliyinə müntəzəm siqaret çəkənlərin 6,4%-i siqaret çəkməyənlərin isə cəmi 1,9%-i tutulur. Beş ildən artıq siqaret çəkənlərdə xora xəstəliyi bu müddətdən az çəkənlərə nisbətən 6 dəfə çox aşkar edilmişdir. Təxminən 27 min kişini müayinə edən yapon müəllifləri siqaret çəkməyənlərdə təsadüflərin 1.5% də gündə 10-dan az siqaret çəkənlərdə 1.8% - də. 10-dan artıq siqaret çəkənlərdə - 2,3%-də xora xəstəliyi müəyyən etmişlər. Bir çox müşahidələrə görə papiros çəkənlərdə xora xəstəliyi ÜST-ün məlumatlarına görə bronxitdən və ağciyər emfizemindən ölüm siqaret

çəkməyənlərə nisbətən gündə 20-dən artıq siqaret çəkənlərdə 15-dəfə çoxdur.

Aşağıda tütün çəkənlərdə xəstəliyə məruz qala bilən xəstəliklərdən bəziləri:

- Bronxlarda –xroniki bronxit
- Yemək borusunun selikli qışası zəifləşir və tez təsirə məruz qalır
- Siqaret çəkənlərdə xroniki qastrit və ya xora xəstəliyi
- Yorgun bağırsağın selikli qışası dəyişikliyə uğrayır, onun motorikası dəyişilir,pozulur
- Kiçik arteriyalar,arteriollar –qıcıqlanmağa tez məruz qalırlar, spazmalara meyillik çoxalır
- Dərinin və piy vəzilərinin fəaliyyəti pozulur
- Tüklər nazıqləşir,qırıılır və tökülürlər
- Cinsi potensiya zəifləşir, azalır
- Dişlərin boynu çılpəqləşir, parodontoz inkişaf edir və s.

Alkoqolun sağlamlığa təsiri

Alkoqol qida məhsullarına aid edilir. Lakin onun sistematik qəbulu – alkoqolizm adlı xəstəliyə səbəb olur. Müxtəlif ölkələrdə 1- 10% - ə qədər xroniki alkoqolizmdən əziyyət çəkən xəstələr vardır. Lakin, bu tam dəqiq məlumat deyil, belə ki, alkoqoldan sui – istifadə edənlərin çox hissəsi qeydiyyatdan keçmir və heç kim tərəfindən siyahıya alınmır.

Alkoqolizm inkişaf edən xəstəlikdir, o, alkoqollu içkilərin sistematik qəbulu zamanı yaranır və psixi, fiziki pozuntulara, sosial dezadaptasiyaya gətirib çıxarır.

ÜST – nin məlumatlarına əsasən alkoqolizm ölüm səbəbi kimi bütün dünyada ürək – damar və bədxassəli şişlərdən sonra üçüncü yerdə durur.

Alkoqolun orqanizmə olan təsirinə görə o, narkotik zəhərlərə aid edilir (ÜST). 100 qr alkoqolun (spirtin) qəbulu 7 – 7,5 min sinir

hüceyrələrini öldürür. Alkoqol qanda bir həftədən artıq, sinir hüceyrələrində isə 14 – 18 sutka qalır.

Alkoqolun insan orqanizminə olan əsas təsiri aşağıdakı kimidir:



- Mərkəzi sinir sistemində təsir – tormozlama proseslərinə mənfi təsir göstərir və beyin qabığı altı sinirlərin tormozlaşmasına səbəb olur.
- Ürək – damar sistemində təsir – tac damarlarının requlyasiya prosesini pozur, ürək damarlarına alkoqolun toksik təsir göstərir və ateroskleroz prosesinin inkişafına səbəb olur.
- Həzm orqanlarına təsir – qaraciyər
- sirozzu, gastrit, mədə və on iki barmaq bağırsağın xorası kimi özünü göstərir;
- Maddələr mübadiləsinin bütün növlərinin pozulması;
- Sidik ifrazat sistemində təsir;
- Alkoqol psixozunun inkişafı;
- Sosial dezadaptasiya (ailənin dağılması, əmək qabiliyyətinin itirilməsi, xəstələrin müalicəsi ilə bağlı iqtisadi itkilər, sərxoşluqla bağlı yaranan müxtəlif zədələnmələr, cinayətin artması, xəstəliklərin yayılması və s.).

Alkoqoldan sui- istifadə etmək orta ömür müddətini 20 il azaldır. Sistematik alkoqol qəbul edənlərin ölüm səviyyəsi içməyənlərdən 2 – 3 dəfə çoxdur.

Alkoqol yalnız onu qəbul edənin orqanizminə deyil, onun övladlarının sağlamlığına da mənfi təsir edir. İçki içən valideynlərin uşaqlarının 3% vaxtından qabaq və ölü, müxtəlif anadangəlmə eybəcərliklərlə və

zehni gerilikli (xromosom və gen xəstəlikləri) doğulurlar. Alkoqol qəbul edən valideynlər övladların dünyaya sağlam gələcəyinə əmin ola bilməzlər. Məlumdur ki, alkoqol qanda bütün növ vitaminləri daşıdaraq onları orqanizmdən çıxarır, bununla da bütün növ maddələr mübadiləsinə pozur. ABŞ və İsveç alimləri müəyyən etmişdilər ki, yüksək dozada vitamin qəbulu spirtə olan ehtiyacı azaldır. Alkoqoldan sui – istifadə edən insanlar sutkalıq rasionlarından qanda insulinin artmasına və hopo – qlikemiyaya səbəb ola biləcək karbohidratlı qidaları, şəkər, kofe, koka – kola, şokolad, nikotini azaltmalıdırlar. Bu zaman alkoqol qəbuluna bioloji ehtiyac yaranır.

Ailədə sağlamlığı və sağlam həyat tərzini

Təhsil və tərbiyə (özünü düzgün aparmaq) ilə əlaqəli olan sağlamlıq haqqında elm (sağlamlıq haqqında biliklər) dərk etmə tələb edir. Sağlamlığın 3 kateqoriyasını ayırd edirlər: psixi, fiziki və mənəvi.

Bəzi tədqiqatçılar sağlamlığın itirilməsini aşağıdakı amillərlə bağlayırlar:

- Tibb sahəsində biliklərin kifayət qədər olmaması;
- Sağlamlaşdırıcı tədbirlərin əhəmiyyətini anlamamaq;
- Erkən yaşdan sağlamlığın möhkəmlənməsinə imkan yaradan faydalı vərdişlərin formalaşmaması;
- Tənbəllik;
- Zərərli vərdişlərin olması;
- Sağlamlığa zərər vurduğu halda mənəvi komforta can atmaq;
- Öz sağlamlıq vəziyyətinin parametrlərini müəyyən etmək istəməmək;
- Sağlamlığını itirmək qorxusunun olmaması (xüsusilə gənclərdə);

- Sağlamlığın “dəbdə” olmaması, xəstəliklərə göz yummağa çalışmaq;
- Ümumi mədəniyyətin aşağı olması;

Ailənin roluna və funksiyasına millətin və cəmiyyətin həyat tərzinə və mədəniyyətindən ayrı baxmaq olmaz.

Tibbi və pedaqoji profilaktikanın əhəmiyyəti əlbəttə böyükdür, lakin yeniyetmələr arasında öz sağlamlığının saxlanılmasına görə məsuliyyətin formalaşması və ictimai sağlamlığa hörmətlə yanaşmaq motivasiyası üzrə əsas iş məhv ailənin üzərinə düşür.



Dünya, əxlaq, insanlıq haqqında bütün əsas və təməl anlayışlar ailədə öyrənilir.

Ailədə harmonik münasibət, yardım, qarşılıqlı kömək, yüksək mənəvi dəyərlər, sağlamlıq vərdişləri uşaqların inkişafında önəmli rol oynayır və bütünlükdə

gələcək nəslin həm fiziki, həm də mənəvi sağlamlığını təmin edir.

Valideynlər uşaqların tərbiyəsi üzrə psixoloji, tibbi və pedaqoji aspektlər haqqında ilkin biliklərə sahib olmalıdırlar.

Ailədə sağlam həyat tərzini – uşaqların da bu qaydalara riayət edəcəyinin zəmanətidir.

Bəs ailədə sağlam həyat tərzini nədir?



Bu - ailədə sağlam psixoloji şərait, valideynlər və uşaqlar arasında səmimi və etibarlı münasibət, emosional əlaqə və hörmət anlamına gəlir. Valideynlər tərəfindən uşaqlığın

– insanın həyatında əsas qoyulan davranış vərdişlərinin formalaşdığı bir dövr kimi dərk edilməsi və bu yaşda sağlam həyat tərzinə, mənəvi inkişafa sövq etməsi uşaqların hərtərəfli inkişafının əsasıdır.

Erkən yaşlarda öz sağlamlığının dəyəri haqqında biliklərə və vərdişlərə yiyələnmək gələcəkdə sağlam həyat tərzini sürməyə imkan verəcəkdir.

Əgər uşağı uşaq baxçasına aparən ana siqaret çəkirsə, ona zərərli vərdişlərdən uzaq olmaq hissini aşılamaq bilməyəcək və ya bütün günü televizor qarşısında əyləşən ata uşağa müsbət nümunə ola və onu idmanla məşğul olmağa və aktiv həyat tərzini keçirməyə yönləndirə bilməyəcəkdir.

Ailənin sağlam həyat tərzini ilə bağlı dünya görüşü həm ailənin, həm də bütün millətin sağlamlığı üçün vacibdir.

Ailə üzvlərimizin sağlamlığını necə qoruyaq?

Ailə və uşaqların sağlamlığı özü – özlüyündə yaxşılaşmadığı nəzərə alınmalıdır. Ailənizin sağlamlığınıza mənfi təsir edən amilləri müəyyən edin. Bunun üçün iki siyahı tərtib edin. Birinci siyahıda ailənizin və uşaqlarınızın sağlamlığına mənfi təsir edən amilləri qeyd edin. Gələcəkdə bu siyahıda olan problemlərlə mübarizə aparmaqla onların qarşısını almaqla mümkün qədər azaltmağa çalışın. İkinci siyahıda ailənizə müsbət təsir edən amilləri qeyd edin. Bu siyahını mümkün qədər artırmağa çalışın. Bu siyahı sağlamlığınıza müsbət təsir edən amillər axtarmağa və onları gündəlik həyatda istifadə etməyə kömək edəcəkdir.

Statistikaya görə ailənin və uşaqların sağlamlığı məhz aktiv həyat tərzindən asılıdır. Bu anlama yalnız idman, sağlamlığı möhkəmləndirən fiziki amillər deyil, həm də həyatı yaxşı tərəfə dəyişən düşüncə tərzı də daxildir. Hər bir ailə aktiv həyat tərzı ilə məşğul ola bilər, axı bu elə də çətin deyil. Başladıqdan sonra isə onun sizə nə qədər böyük sevinc və xoşbəxtlik gətirdiyini dərk edəcəksiniz. Yadda saxlayın – ilkin mərhələdə sizə aktiv həyat tərzı ilə məşğul olmağa mane olan mənfi amillərdən azad olmağa çalışmalısınız. Bu mənfi amillərə qurxu və tənbellik aiddir. Bu amillərin öhtəsindən gəlməyə kömək edəcək iradə və əldə edəcəyiniz nailiyyətlər olacaqdır. Beləliklə, siz tənbelliyinizə və qorxunuza qalib gələcəksiniz.

Ailədə mühitin uşaqların psixo - fizioloji vəziyyəti təsiri



Qeyd etmək lazımdır ki, sağlamlığı təşkil edən bütün komponentlər bir – biri ilə sıx bağlıdır və onlardan birinin pozulması digərində də pozulmanın yaranmasına səbəb olur. Yəni bu cür hallarda psixika və somatikanın (bədəni) bir – biri

ilə qarşılıqlı əlaqəsindən söhbət gedir. Psixosomatik xəstəliklər bizim əsrin aparıcı tibbi – sosial problemlərindən biridir. Bu xüsusilə uşaqlarda daha aydın özünü göstərir. Müasir dünyada bronxial artma və şəkərli diabetdən, mədə - bağırsaq sistemi və öd kisəsi, sidik yolları xəstəlikləri, ürək damar sistemi və neyrodermitdən və s. əziyyət çəkən uşaqların sayı artır. Bütün bunlar psixosomatik xəstəliklərdir və bu halda psixi və somatik (bədəni) xəstəliklər yaranma səbəbindən və xəstəliyin klinik şəklində bir – biri ilə əlaqəlidir.

Uşaqlarda psixosomatik xəstəliklərin səbəbini müəyyən etmək çox çətinidir. Uşağın orqanizminin bu və ya digər sistemi anadangəlmə zəifləmiş ola bilər. Lakin psixosomatik xəstəlikləri zamanı onların yaranmasının əsas səbəbi kimi uşağın şəxsiyyət kimi formalaşdığı mühitin əlverişsiz olması (ilk növbədə ailədə) önə çıxır.

Əksər psixoloqlar hesab edirlər ki, uşağın psixoloji sağlamlığı ailədə psixoloji mühitlə sıx əlaqədədi və ailə üzvlərinin qarşılıqlı münasibətinin xarakterindən asılıdır. Bir çox qərb ölkələrinin alimləri bu qərara gəlmişdirlər ki, müasir dövrdə ailə öz ənənəvi funksiyasını itirmişdir və emosional əlaqə institutuna, özünəməxsus “psixoloji sığınacaq” yerinə çevrilmişdir.

Ailədə psixoloji iqlimi bu və ya digər ailə üçün xarakterik olan ailə kommunikasiyası ilə xarakterizə edirlər. Ailədə psixoloji iqlim ailə daxili əlaqələrin möhkəmliyini müəyyən edir, həm uşaqların, həm də böyüklərin inkişafına təsir edir. O dəyişilməz deyil və onu hər bir ailənin üzvləri yaradır, onun əmin – amanlığı ailə üzvlərinin cəhdlərindən asılıdır.

Beləliklə, ailədə psixoloji iqlimin əmin – amanlığı üçün növbəti amillər xarakterikdir: ailənin birliyi, hər bir üzvün hərtərəfli inkişafı üçün imkan, ailə üzvlərinin bir – birinə qarşı xeyirxah münasibəti, təhlükəsizlik hissi və emosional məmnunluq, öz ailəsinə mənsub olmaq qururu, məsuliyyət və s. Ailə əmin – amanlığının vacib göstəricisindən biri ailə üzvlərinin boş vaxtlarını ailə içində keçirtməyə can atması, onları maraqlandıran mövzularda söhbət etmək, birlikdə ev işlərini etmək və ailə üzvlərinin açıqlığıdır. Belə iqlim harmoniyaya şərait yaradır, konfliktlərin yaranmasını aradan qaldırır, öz sosial əhəmiyyətinin qiymətini yüksəldir və ailənin hər bir üzvünün şəxsi potensialını reallaşdırmağa imkan yaradır.

Əgər ailədə daimi münaqişələr baş verirsə, ailə üzvləri bir – birinə mənfi münasibət göstərsə, ailədə təhlükəsizlik hissi yoxdursa, həyəcan, emosional diskomfort, gərginlik varsa, ailədə gərgin psixoloji iqlim haqqında danışmaq olar. Bu ailənin əsas funksiyalarından biri olan – psixoterapevtik, stress və yorğunluğun aradan qaldırılması funksiyasına maneçilik olur, eləcə də depressiya, psixi gərginlik, müsbət emosioların defisitinə gətirib çıxarır.

Ailə içi münasibətlərin xüsusiyyəti, mənəvi – psixoloji iqlim uşağın şəxsiyyət kimi formalaşmasına təsir edir. ÜST – nın mütəxəssislərinin bir çox tədqiqatların nəticələrini analizi əsasında bu nəticəyə gəlmişdirlər ki, uşaqlarda psixi sağlamlığın pozulması çox vaxt böyüklər ilə kifayət qədər ünsiyyətdə olmayan və onlarla ədavətdə olan, eləcə də ailələrində nifaq olan uşaqlarda müşahidə olunur.

Validəylər vaxtında öz şəxsi problemlərinin öhtəsindən gəldiyi halda, uşaqların ehtiyaclarına diqqətlə yanaşdıqda, onlara öz hisslərini ifadə etmək imkanı verdikdə uşaqlarda nevroz halları yaranmır.

Beləliklə, iddia etmək olar ki, uşağın psixi və psixoloji sağlamlığının, uğurlu gələcəyinin əsas təməli ilk növbədə ailədir.

Fəsil 2. Sağlamlığın meyarı

Antropometriya. İnsanda ilk öncə onun bədən quruluşu (Habitus) qiymətləndirilir. Bu anlayışa konstitusiya, boy və insanın bədən kütləsi daxildir. Konstitusiya (latın dilindən constitutio -quruluş). Hal-hazırda konstitusiyanı 3 tipini ayıran M. V. Çornoruçkonun təsnifatı geniş yayılmışdır: astenik, hiperstenik və normostenik.

- a) Astenik tip – bədənin eninin uzununa nisbətindən, əl və ayaqların bədənə nisbətə üstünlüyü , döş qəfəsinin isə qarına olan üstünlüyü ilə xarakterizə olunur. Ürək, dalaq, böyrək, bağırsaq kiçik ölçülərdə olur, ağ ciyərlər, uzun, düz bağırsaq, diaqraqma aşağıda yerləşmişdir. Hipersteniklərlə müqayisədə arterial təzyiq aşağıdır, ağ ciyərlərin həcmi böyüyüb, mədə-bağırsaq traktının funksiyası zəifdir, hemoqlabin və eritrositlərin səviyyəsi azalıb. Asteniklər ağ ciyər xəstəliklərinə meyillidirlər.
- b) Hiperstenik tip - bədənin uzunluğunun eninə nisbətən üstünlüyü ilə xarakterizə olunur. Gövdə nisbətən uzundur, ətraflar qısadır, qarın iridir, diaqraqma yuxarıda yerləşir. Ağ ciyərlərdən başqa daxili orqanlar nisbətən böyük ölçülərdədir. Bağırsaq daha uzun, yoğun və həcmlidir. Hiperstenik insanlara daha çox yüksək arterial təzyiq, hemoqlabin və eritrositlər miqdarının yüksək olması xasdır. Ürək və qara ciyər xəstəliklərinə meyillidirlər.
- c) Normostenik bədən quruluşunun proporsionallığı ilə xarakterizə olunur və astenik və hiperstenik arasında orta vəziyyəti tutur.

Demək olar ki, bütün tip konstitusiyaları qabırğa qövslərinin əmələ gətirdiyi epiqastral qövslərə uyğun olaraq müəyyən etmək olar (90 dərəcə -normostenik; 90 dərəcədən böyük - hiperstenik, 90 dərəcədən aşağı - astenik).

Boy - sümük skletinin ölçülərindən asılıdır. Normada kişinin boyu 165-180 sm (orta 170sm), qadında 155- 170 sm (orta 160sm) arasında

dəyişir. Kişilərin boyunun 150 – dən aşağı, qadınların boyu 140 – dan aşağı olması endokrin vəzisinin funksiyasının pozulması ilə əlaqədar olur. 190 sm hündür olan boy gıqanlıq adlanır. Gıqanlıq da hipofizin ön funksiyasının pozulması ilə bağlı ola bilər.

Bədən kütləsi - bədən quruluşunun ən sadə və məlumatlı göstəricisindən biri. Bədən kütləsinin təxmini qiyməti hündürlük – çəki göstəriciləridir. Bu ən sadə və hamıya məlum olan göstəriciyə əsasən 155-165 sm boyu olan adam üçün normal çəki hündürlükdən 100 çıxmaqla əldə edilir. 165-175 sm hündürlükdə, 100 deyil 105, 176-185 sm hündürlükdən isə 110 çıxmaq lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu göstərici normostik bədən quruluşlu kişinin çəkisini müəyyən etmək üçün istifadə etmək olar. (yəni orta, düzgün bədən quruluşlu). Lakin məsləhət görülən çəki üçün universal düstur tapmaq çətindir. Bununla əlaqədar olaraq, cavan, orta və ahıl yaşlı (yəni 20 dən 59 yaşa qədər) insanların bədən çəkisini müəyyən etmək üçün çəkinin hündürlüyə olan nisbəti. döş qəfəsinin eni və cins nəzərə alınmalıdır.

İnsanlarda çəkini hesablamaq üçün bəzi tənliklər təklif edilir.

	kişi	qadın
astenik	$P = 0,83 \times L - 80$	$P = 0,72 \times L - 65$
normostenik	$P = 0,74 \times L - 60$	$P = 0,73 \times L - 62$
hiperstenik	$P = 0,89 \times L - 75$	$P = 0,69 \times L - 48$
P – bədən kütləsi kq. L - bədənin uzunluğu sm.		

Antrometrik göstəricilər arasında ideal nisbət müəyyən etmək üçün praktikaya bir çox indekslər əlavə olunub. Onlardan bəziləri: 1. Bədən kütləsinin göstəricisi P (çəki), L (hündürlük) $\times 100\%$. Normada o 37 - 40 təşkil edir. Əgər 40 - dan çoxdursa, o zaman insanda çəki artıqdır, əgər 37 dən aşağıdırsa o zaman çəki aşağıdır.

Hündürlüklə (L) döş qəfəsi ətrafı (T) arasında proporsionallıq indeksi: (N - 50-55; > 55 - hiperstenik; < 50 - astenik). Yağ hüceyrələrinin artıqlığını daha operativ təyin etmək üçün qarında, göbək səviyyəsində və kürəyin altında yağ büzmələrini ölçürlər. onlar eyni olmalı və 2 sm – dən çox olmamalıdırlar.

Termomertiya - Bədən temperaturunu ölçmək üçün termometri 10 dəqiqəliyinə qoltuq altına qoyurlar. Termometr dəriyə kip yapışmalıdır; hava boşluğunun olmaması üçün çiyini sinəyə sıxmaq lazımdır. Qoltuq altında ölçüləndə normal temperatur 36.4-36.8 hesab olunur. Gün ərzində bədən temperaturu dəyişir. Ən aşağı temperatur səhər 3 ilə 6 arasında, ən yuxarı isə axşam 17 ilə 21 arasında olur. Fərq isə 0,6 dərəcəni aşmır. Yeməkdən, çoxlu fiziki yükləmədən sonra, isti məkanlarda, uşaqlarda qışqırıq zamanı bədən temperaturu bir qədər qalxır. 41- 42 dərəcə temperatur həyat üçün təhlükəlidir. Hal-hazırda eyni vaxtda bədən müxtəlif hissələrinin temperaturunu ölçmək üçün cihazlar hazırlanıb. Qeyd olunub ki bu və ya digər orqanın xəstəliyi zamanı həmin orqanın temperaturu qalxır.

Dərinin və görünən selikli qışalarının müayinəsi.

Dərinin rənginə, elastikliyinə, nəmliyinə, səpmə və yara yerlərinin olmasına diqqət yetiririk. Normal dərinin rəngi necədir? Orqanizmin müxtəlif vəziyyətlərində dərinin rəngi dəyişə bilər: qan azlığı zamanı solğun, qızdırma zamanı qırmızı, xərcəng xəstəlikləri zamanı boz, botgin xəstəliyi zamanı sarı, ürək çatışmamazlığı zamanı göyümtül. Dərinin elastikliyi onun büzülməsi zamanı müəyyən edilir (qarın divarlarında və əlin içəri hissəsində). Normal vəziyyətdə dəri qatı barmağı çəkən kimi tez itməlidir, aşağı elastiklikdə isə gec düzəlir.

Dərinin nəmliyi: güclü tər ifrazı qızdırması olan xəstələrdə temperaturun aşağı düşməsi ilə müşahidə olunur. Qarın işləmə, qusma zamanı isə quruluq olur.

Dəri səpgiləri formasına, böyüklüyünə, rənginə, yayılmasına görə müxtəlif ola bilər. İnfeksiyon xəstəliklər zamanı onların vacib diaqnostik mənası var. Səpintilərin aşağıdakı növləri var: rozeola - sıxma ilə yox olan (daha çox tif və siflisdə rast gəlinir) 2-3mm - lik

ləkə; dəri üzərində artan ləkələr –eritema; örə xəstəliyi –qaşınma ilə müşayiəd olunur; herpes - burun ətrafında və dodaqlarda 0,5 -10 mm rəngsiz və ya bulanıq mayeli qabarcıqlar; purpura - dəridə qan sıxması.

Dıqnaqlar - Onların kövrəkliyinə, hamarlığına, parıltısına və anemiya və hipovitaminoz, göbələk zədələnmələri zamanı rast gəlinən ağ ləkələrə diqqət yetiririk. Ürək qüsurları zamanı dırnaqlar tez qırılan şüşə şəklində ola bilər.

Gözlər - gözlərin altındakı şişlər – böyrək xəstəliyinin ilkin əlamətləridir. Ur (zob) zamanı qabarıq gözlər, peritonit (qarın boşluğunun iltihabı) zamanı gözlərdə toz olur. Yuxarı göz qapağının sallanması, göz bəbəyinin müxtəlif cür böyüklüyü əsəb sisteminin pozulması zamanı meydana çıxır. Qırmızı konyuktivit onun iltihabı zamanı (konyuktivit), - sarı sklera (göz almasının qeyri-şəffaf xarici qışası) bonkin xəstəliyi zamanı yaranır.

Dişlər - Onların sayına (normada 32), hansı vəziyyətdə olmaqlarına diqqət yetiririk. Çürümüş dişlər orqanizmdə xroniki infeksiyaların mənbəyidirlər və daxili orqanların xəstəliklərinin səbəbi ola bilərlər.

Dil - Normada o təmiz və mənlidir. Xəstəliklər zamanı o dəyişə bilər; skarlatina zamanı moruq rəngli, mədə iltihabı zamanı quru ağ ərpili, qarın yatalağı zamanı ortası qəhvəyi; xərçəng zamanı “laklı” ola bilər.

Ürək - damar sistemi. Nəbz - ürəkdə qan dövrəni ilə əlaqədar arteriya divarlarının ritmik titrəyişidir. Onu bədənə arteriya keçən müxtəlif hissələrində, həmçinin ürəkdə ölçmək olar. Onu ən çox çiyin daxili hissəsindən keçən mil arteriyasında ölçürlər. Onu 4 barmağı arteriyanın üzərinə qoymaqla, vaxtı qeyd edərək ölçürlər. Tezliyi 1 dəqiqədə döyüntünün sayı göstərir. Çinlilər tezlikdən əlavə nəbz 60 yaxın xarakteristikasını seçirlər. Hansı nəbz normaldır? Fiziki hazırlıqdan və individual xüsusiyyətlərdən asılı olaraq, hər birimizdə o fərqlidir. Nəbz 3-5 dəqiqə istirahətdən sonra oturmaq vəziyyətdə yoxlayırlar. Əgər döyüntü 60 - dan azdırsa əla nəticədir, 60-74 yaxşı, 74-89 qənaətbəxş, 90 – danyuxarı isə çox pis nəticədir. Bir dəqiqə ərzində ürək 4-5 litr qan vurur. Stress və fiziki gərginlik zamanı qan 20 litrə qədər arta bilər. Təlimsiz insanlarda bu nəbz 150-160

döyüntüyə qədər artması ilə təmin olunur, idmançılarda isə ürəyin vurma həcmi ilə, yəni yığılma zamanı ürəyin vurduğu qanın miqdarı ilə (sakit vaxtı 60-70 ml- dən 150 və hətta 200 ml. qədər) təmin edilir. Ürək –damar sisteminin hamının bilməli olduğu daha bir göstəricisi –arteriyal təzyiqdir (AT). O, ciyində ölçülür və normada 120/ 60 olur, yəni ürək yığılan zaman arteriyalara ötürülən qan, təzyiq 120 - ə qədər qalxır, ürək dincələn zaman isə 60 olur. Arterial təzyiqin səviyyəsi 140/90 və yüksək olması hipertonik xəstəlik adlanır. İnsanların 20% - i arterial təzyiqin artmasına meyillidirlər və düzgün həyat tərzini keçirtməyərək 40-50 yaşlarında yüksək hipertonik xəstəliyin ağırlaşması olan insult qazana bilirlər. 12% insanlar isə miokard infarktı təhlükəsi ilə üzləşirlər.

Tənəffüs sistemi - Orqanizminizi oksidləşmə prosesinə gedən oksigenlə təmin edir. İnsan bir dəqiqədə 16-20 nəfəs hərəkəti edir. Nəfəsin həcmi 300-900 ml, ortama 500 ml təşkil edir. Tənəffüs iki cür olur: qabırğa əzələlərinin hesabına baş verirsə - sinə, diafraqmanın yığılması və enməsi hesabına baş verirsə - qarın. Birinci tip nəfəs alma qadınlara, ikinci tip isə kişilərə xarakterikdir. Məlum olduğu kimi, oksigen nəfəs aldığımız havada 21%, nəfəs verdiyimiz havada isə 15-17% dir. Sübut edilmişdir ki, nəfəs alıb –vermə baş beyin qabığına müxtəlif cür təsir edir. Nəfəs alma oyanma sahəsinə, nəfəsvermə isə tormozlanma sahəsinə təsir edir, yəni, nəfəsalma hərəkətə gətirici, nəfəsvermə isə sakitləşdirici faktorudur. Onların bərabər fəaliyyəti zamanı isə bir-birilərini neytrallaşdırırlar. Uzun, fasiləli nəfəs almaq və qısa nəfəs vermək aktiv vəziyyətdə olan insanlara xasdır. Əksinə: enerjili, lakin qısa nəfəs alma və uzadılmış nəfəs vermə və bundan sonra nəfəsin saxlanması sakitləşdirici təsir edir. Tənəffüs sisteminin operativ qiymətləndirilməsi üçün bir neçə nümunə var:

1. Oturaq vəziyyətdə nəfəsi alaraq saxlayın və vaxtı qeyd edin. Sağlam insan üçün bu vaxt 40 – 60 saniyə olmalıdır.
2. Oturaq vəziyyətdə nəfəsi verərək və vaxtı qeyd edin. Bu bir qədər çətinidir, beləki, sağlam insan üçün saxlama müddəti 25 – 30 saniyə təşkil edir.

Daha çətin olan 3 fazalı nümunə keçirtmək olar.

- 1) Oturaq vəziyyətində nəfəsinizi saxlayın. 2) 30 saniyə ərzində 20 çömbəlmə hərəkəti edin və yenidən nəfəsinizi saxlayın. 3) 1 dəqiqədən sonra yenidən 1- ci nümunəni edin və nəfəsinizi saxlayın.

Vəziyyətinizi cədvəl üzrə qiymətləndirin.

Sağlamlıq vəziyyəti	I	II	III
Sağlam təlimli	50-70san	> 50% I faza	> 100% I faza
Sağlam təlimsiz	45-50 san	30 - 50% I faza	70-100% I faza
Gizli qan-dövrəni çatışmamazlığı	30-45san	< 30% I faza	< 70 % I faza

Tənəffüs sisteminin funksiyonal fəaliyyətini əks etdirən daha bir göstəricisi ağ ciyərlərin tutumudur. Onu spirometriya ilə asanlıqla müəyyən etmək olar. İnsanlarda ciyərlərin tutumu necə olmalıdır? Bunun üçün xüsusi Ludviq formulu var. Kişilər üçün = $(40 \times \text{hündürlük sm}) + (30 \times \text{çəki kq}) - 4400 \text{ ml}$; qadınlar üçün = $(40 \times \text{hündürlük sm}) + (10 \times \text{çəki kq}) - 3800 \text{ ml}$. Alınana nəticə normadan +15 % fərqlənə bilər.

Həzm sistemi - Bura aiddir: ağız boşluğu, qida borusu, mədə, qara ciyərlər, öd kisəsi, onikibarmaq bağırsaq, nazik bağırsaq, yoğun bağırsaq, düz bağırsaq. Ağız boşluğundan başlayaraq, nazik bağırsağa qədər mədə - bağırsaq traktının bütün orqanları həzm şirəsi ifraz edir. Onların həcmi də bu və ya digər orqanın sağlam olmasının əlamətidir. Məsəl üçün gün ərzində 2 litrə yaxın tüpürcək ifraz olunur, 2 - 2,5 litrə yaxın isə mədə şirəsi və s. Bizim içdiyimiz maye və ifraz olunan həzm şirəsi insan orqanizmində yoğun bağırsaqda sovrulur. Mayenin sorulma prosesi pozulması zamanı ishal baş verir və orqanizm susuzlaşır. Buna əks hal isə - bağırsağın pristaltikasının (hərəkətinin)

pozulmasıdır və bu zaman qəbizlik yaranır. Normada insan sutkada 1 dəfə ayaq yoluna getməlidir. Bununla belə, bilmək lazımdır ki, nəcisin $\frac{1}{3}$ hissəsini mikroorqanizmlər təşkil edir. Qəbzlik zamanı bütün toksinlər orqanizmə sovrulur.

Sidik sistemi – bura daxildir: iki böyrək, sidik axarları, sidik kisəsi. Onların əsas funksiyası orqanizmdən şlakların çıxarılmasıdır. Buna görə də, böyrəklər digər orqanlara nisbətən daha yaxşı qanla təhciz olunub. 5 dəqiqə ərzində orqanizminizdə olan bütün qan böyrəklərdən keçir. Sutka ərzində onların ifraz etdiyi sidiyin miqdarı 1 litrdən 2 litr arasında dəyişir. Onların miqdarının 500 ml - ə qədər azalması və ya 2 litrə qədər artması xəstəlik əlaməti ola bilər.

Şlakların orqanizmdən ifrazı haqda danışdıqda, tər ifrazı sistemini də yada salmaq lazımdır – onlar vasitəsilə 1 litrə qədər şlak ifraz edilir. Müvafiq olaraq da, tər ifrazı yollarını təmizləmək üçün bədəninizi yumaq vacibdir.

Sümük-əzələ sistemi. Xüsusi metodlar olmadan bu sistemin fəaliyyətini necə yoxlamaq olar? Bunun üçün bilmək lazımdır:

- a) Bütün oynaqlarda hərəkət tam həcmdə və ağrısız olmalıdır.
- b) Hərəkət zamanı oynaqlarda xırıltı və şaqqıltı olmamalıdır. İlk növbədə kiçik, iri (diz, bud – çanaq) oynaqları və daha vacib onurğanın boyun hissəsinin oynaqlarını yoxlamaq lazımdır – yaş xəstəliyi olan və maddələr mübadiləsinin pozulması zamanı yaranan – osteoporoz və s. Boyun onurğasının vəziyyəti başın sağa – sola, aşağı – yuxarı, başın mümkün qədər sinəyə yaxınlaşdırılması hərəkətləri ilə yoxlanılır.
- c) Onurğanın vəziyyəti qiymətləndirilir:
 - 1. Sağa və ya sola əyilmənin (skolioz), qabağı və ya arxaya əyilmənin (kifoz) olub – olmaması – bu hallar yalnız uşaqlıqda müalicə olunur.
 - 2. Onurğanın elastikliyi - əyilərək barmaq uclarını ayaq barmaqlarına vurub, bu vəziyyətdə 10 san saxlamaq

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bütün bunlar oynaqların vəziyyəti haqqda yalnız səthi məlumat verir. Daha dəqiq qiymətləndirmə fiziki iş qabiliyyətinin yoxlanılması testlərinin vasitəsilə aparılır.

Son

Hər il dünyada infeksiya olmayan xəstəliklərdən 36 mln insan həyatını itirir. İOX arasında ürək – damar xəstəlikləri ən çox ölümə gətirib çıxaran səbəbdır – 17 mln insan. Onun ardınca onkoloji xəstəliklər gəlir – 7,6 mln. insan, respirator xəstəliklər – 4,2 mln. və diabet – 1,3 mln., yəni İOX səbəbindən baş verən ölümlərin 80% - i təşkil edirlər. İnfeksiya olmayan xəstəliklərin dörd ümumi risk amili vardır – sinir sisteminə yükləmənin həddən artıq olması və stress vəziyyəti, fiziki aktivliyin az olması, qeyri – rəşional qidalanma, zərərli vərdişlərin olması. ÜST – nın məlumatına görə 3,2 mln. ölüm halları insan fiziki aktivliyin az olması səbəbindən, 1,7 mln. – tərəvəz və meyvələrdən az istifadə, 3 mln isə zərərli vərdişlərin olması səbəbindən baş verir.

Xəstəliköncəsi vəziyyətin və xəstəliklərin ilkin formasının vacib xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, onların əsasında yerləşən, xəstə insanın orqanizmində gedən funksional və struktur dəyişikliklərinin yeri qaytarılması imkanının olmasıdır. Xəstəliyə orqanizmin adaptasiya qabiliyyətinin pozulması və ya orqanizmin xəstəlik vasitəsi ilə yaşadığı mühitə uyğunlaşması kimi baxılır. Məhz bu hallarda müalicə - profilaktik tədbirlər daha effektiv olur. İnsan sağlam olmaq, sağlam ətraf mühitdə yaşamaq və keyfiyyətli tibbi xidmətdən yararlanmaq hüququna malikdir. Bu səbəbdən, sağlamlığa sağlamlıqquyucu dövlət siyasətinin inkişaf əsası kimi baxmaq lazımdır.

Sağlamlıq, ailə sağlamlığının mənəvi əsasları

"Sağlam Nəsil İctimai Birliyi
Bakı şəh., Yasamal r-nu, Mikayil Müşviq 2
Tel: (+99412) 539 75 05
Mob. (+99451) 439 90 10
E-mail: info@saglamnesil.com

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında
Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına
Dövlət Dəstəyi Şurasının
"QHT Nəşriyyatı" MMC-də çap edilmişdir.
Çapa imzalanmışdır: 05.07.2014
Tiraj:100 Sifariş: 38

"QHT NƏŞRİYYATI"
Bakı şəh., Bakıxanov qəs., Telman küç.,6
E-mail:qhtnesriyyati@gmail.com
Tel.: (+99412) 429 87 85
Mob.: (+99455) 831 27 78