SAĞLAMLIQ, GİGİYENA və İLK TİBBİ YARDIM

İPƏKYOLU NƏŞRİYYATI

ب

SAĞLAMLIQ, GİGİYENA və İLK TİBBİ YARDIM

Kitabın orijinal adı:

Sağlık, Temizlik ve İlk Yardım

Müəllif:

Neslihan Nur TÜRK

Nəşrə Hazırlayan:

t.f.d Abbas QURBANOV

Koordinator:

Yrd. Doç. Dr. Faruk KANGER

Tibbi Məsləhətçi:

Yrd. Doç. Dr. Fırat ERDOĞAN

Elmi Məsləhətçi:

Lokman HELVACI
Abdurrahman BULUT

Anadolu türkcəsindən Azərbaycan türkcəsinə uyğunlaşdıran:

Mehriban MƏMMƏDOVA

Bədii redaktor:

Əziz SULTANOV

Dizayn:

Nicat QƏRİBOV

Bakı-2017; İpəkyolu Nəşriyyatı: 180
İSBN: 978-9952-9297-4-7

İRFAN Bizim Ailə TƏBƏSSÜM

Bakı Şəhəri Səbail Rayonu
Cəfərov Qardaşları, 16.
Tel: (+994 12) 492 14 38
Mobil: (+994 51) 412 22 82
Web sayt: www.ipekyolunesriyyati.az
Elektron poçt: ipekyoluneshriyyati@gmail.com

SAĞLAMLIQ, GİGİYENA *və* İLK TİBBİ YARDIM

Bu kitab Azərbaycan Respublikası Gəncliyə Yardım Fondu himayəsində, Azərbaycan və Türkiyə xanımlarının birgə əməyinin bəhrəsi olan ənənəvi XIV Xeyriyyə Sərgisindən əldə olunan vəsait ilə nəşr olunmuşdur

Mündəricat

Təqdimat 10
Azərbaycan Nəşri üçün Ön Söz 13
Ön Söz 14

BÖLÜM I

1- SAĞLAMLIQ ANLAYIŞINA ÜMUMİ BAXIŞ / 18

1- SAĞLAMLIQ ANLAYIŞINA 19
a. Fiziki baxımdan sağlamlıq: 20
b. Hərəkət baxımından sağlamlıq: 20
c. Psixoloji baxımdan sağlamlıq: 20
e. Zehni baxımdan sağlamlıq: 21
f. Cinsi baxımdan sağlamlıq: 21
g. Hissi baxımdan sağlamlıq: 21
2- SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR.....22
a. İrsi faktor 22
b. Ətraf mühit: 22
c. Həyat tərzi: 23
3- SƏHİYYƏ XİDMƏTLƏRİ.....23
a. Profilaktiki xidmət 23
a. - 1. Ətraf mühitin mühafizəsi ilə bağlı profilaktiki xidmət 23
a. - 2. İnsan həyatının mühafizəsi ilə bağlı profilaktiki xidmət.....24
b. Ambulator və stasionar müalicə xidmətləri 24
Birinci mərhələ: 24
İkinci mərhələ:.....25
Üçüncü mərhələ: 25
c. Reabilitasiya xidməti.....25
Oxu Materialı: İnsanı sağaldan sevgi 26
I Bölümə aid Suallar.....28

BÖLÜM II
SAĞLAM HƏYAT / 31

1- QİDALANMA.....33

a) İçməli su: 34
b) Vitaminlər: 35
c) Proteinlər: 38
d. Karbohidratlar: 38
e.Yağlar.....39
f.Minerallar:.....40
2- DÜZGÜN QİDALANMA.....42
b. Çox çeynəmək:.....43
c. Təzə yemək:.....44
d. Bir növ yemək:.....44
3- İDEAL BƏDƏN ÖLÇÜLƏRİ VƏ BƏDƏN TİPLƏRİ 44
b. Mezomorf tip: 45
c. Endomorf tip: 45
4 - İDMAN VƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ 46
a. İdman nədir?.....46
b. İdmanın hansı faydaları var? 46
c. Bədən tərbiyəsi nədir? 46
5 - YUXU VƏ İSTİRAHƏT.....47
Oxu Materialı: TƏNƏFFÜS OLMASA.....49
II Bölümə aid suallar..... 52

BÖLÜM III
SAĞLAM MÜHİT / 55

1 - TƏMİZ HAVA.....57
a. Oksigen 58
b. Nəfəs 58
I. Nəfəs alan zaman yol verilən səhvlər.....59
II. Düzgün nəfəs: 59
III. Nəfəsin keyfiyyətini azaldan səbəblər: 60
2- QOXULAR 61
a. Qoxunu necə hiss edirik?.....62
b. Qoxunun təsirləri:.....62
c. İy bilmə qabiliyyəti itərsə və ya əngəl yaranarsa nə baş verər? 63
3- ÇİRKLİ HAVA 64
Təmiz su.....65
Təmiz Torpaq 66
4- TƏMİZ MÜHİT 67
Oxu Materialı: Təmizlik Necə Həyata Keçirilməlidir ? 68
III Bölümə aid suallar 70

BÖLÜM IV
GİGİYENA VƏ SAĞLAMLIQ / 73

1 - GİGİYENA VƏ SAĞLAMLIQ MÜNASİBƏTİ....75
2 - GİGİYENA VASİTƏLƏRİ....75
a. Su....75
b. Sirkə....75
c. Gil....76
d. Digər gigiyena vasitələri....76
e. Gigiyena vasitələri və ekologiya....76
3 - BƏDƏN TƏMİZLİYİ....76
a. Saçın təmizliyi və ona qulluq....77
b. Dişin təmizliyi və ona qulluq....77
c. Dırnaqların təmizliyi və onlara qulluq....78
e. Gözlərin təmizliyi və onlara qulluq....79
f. Burnun təmizliyi və ona qulluq....79
g. Əllərin təmizliyi və onlara qulluq....79
h. Ayaqların təmizliyi və onlara qulluq....80
i. Dərinin təmizliyi və ona qulluq....80
j.Tualet və təharət (təmizlik)....81
4- PALTARIN TƏMİZLİYİ....82
5- MÜHİTİN TƏMİZLİYİ....82
a. Tualet və vanna otağının təmizliyi....83
b. Yaşadığımız Otağın Təmizliyi....83
c. Yaşadığımız Evin Təmizliyi....83
d. Küçəmizin və ətraf aləmin təmizliyi....84
6 - MƏNƏVİ TƏMİZLİK....85
a. Gözlərin təmizliyi....86
b. Qulaqların təmizliyi....86
c. Dilin Təmizliyi....86
d. Zehnin Təmizliyi....87
e. Qəlbin Təmizliyi....88
f. Davranışların və əhvali-ruhiyyənin təmizliyi....88
Oxu Materialı: Təmizliyin ən əlası....89
IV Bölümə aid suallar....91

BÖLÜM V

RUHİ SAĞLAMLIQ / 95

1 - RUHİ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI....97
2. RUHİ SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR....94
a. Şəxsi Amillər 94
I. Temperament / Xasiyyət 94
II. Tərbiyə 95
III. Vərdişlər 96
IV. Qabiliyyətlər 97
V. Qəbul edilmə....98
VI. İnam 98
VII. Şəhvət və Ehtiras 99
b. Ətraf mühit amili 100
I. Pul - Mal / Mülk....100
II. Dostlar....101
III. İqlim və Təbii Fəlakətlər 101
c. Xəstəliklər 102
3 - RUHİ SAĞLAMLIĞIN İNSANA TƏSİRİ....102
a. Fizioloji baxımdan 102
b. İctimai baxımdan 103
c. Cinsi Baxımdan 104
d. Psixo-Motor baxımından 104
e. Zehni Baxımdan 104
4 - RUHİ SAĞLAMLIĞIN MÜHAFİZƏSİ....105
a. Sağlam İnanc 105
b. İbadətlər 107
I. Namaz 107
II. Oruc 108
III. Zəkat 108
IV. Həcc ziyarəti....109
V. Riza və Təvəkkül 109
VI. Məkan dəyişdirmək 110
VII. Hobbilər 110
Oxu Materialı: Əl boş dayanmamalıdır 111
V Bölümə aid suallar....113

BÖLÜM VI

SAĞLAMLIĞA ZƏRƏRLİ OLAN VƏRDİŞLƏR / 121

1 - Alkoqol 123
2 - Narkotik 124
3 - Siqaret 124
4 - İnternet 125
5 - Qarınqululuq və Yanlış Qidalanma 125
6 - Pis Dostlar 127
7 - Yeknəsəqlik 127
8 - Pis Xasiyyətlər 128
Oxu Materialı: Şükür Etmək Neməti Artırır.....129
VI Bölümə aid suallar 131

BÖLÜM VII

İLK TİBBİ YARDIM / 135

1-ci Bölüm: İlk Yardımın əsas tətbiq etmələri zamanı
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 133
2-ci Bölüm: İnsan bədəni 140
3-cü Bölüm: Xəstə və ya yaralının müəyyən olunmasında
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 142
4- cü Bölüm: Qanaxma Zamanı təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 147
5-ci Bölüm: Xəsarət alma zamanı təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 150
6-cı Bölüm: Hərarət zamanı təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 152
7-ci Bölüm: Sınıq, Çıxıq və burxulmalar zamanı
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 155
8- ci Bölüm: Qanda Şəkərin Miqdarının düşməsi zamanı
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 158
9- cu Bölüm: Sudurğa zamanı təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım.....159
10- cu Bölüm: Zəhərlənmə zamanı təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 161
11- ci Bölüm: Heyvan dişləyən və ya sancan zaman
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 164
12- ci Bölüm: Göz, qulaq və ya buruna yad cisimlərin düşməsi zamanı
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 168
13- cü Bölüm: Tənəffüs yollarının tıxanması zamanı
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 170
14- cü Bölüm: Xəstə və ya yaralını daşımaq qaydası,
təhlükəsizliyə əməl olunmaqla ilk yardım 172

Təqdimat

Bu gün dünyada istər beynəlxalq əlaqələr, istərsə də ictimai münasibətlər çox sürətli bir şəkildə dəyişir. Tarix XX əsrin böyük bir dilimini iki qütblü bir dünya olaraq keçirdi. XX əsrin son on ilində SSRİ-nin və sosialist dünya sisteminin dağılması ilə müasir dünyada tarazlıq yenidən dəyişdi. Sovetlər birliyindən ayrılan yeni türkdilli dövlətlər müstəqillik əldə etdilər.

Azərbaycan başda olmaqla, illərlə öz milli-mənəvi dəyərlərindən məhrum və uzaq qalan Türk xalqları öz kimlik və mədəniyyətləri ilə yenidən dirçəlməyə başladılar. Bu proseslər uzun müddət qardaşlarından ayrılıq həsrəti çəkən Anadolu türklərində də böyük bir həyəcan və sevinc hissi oyatdı. Azərbaycan Türkləri də yenidən tarixi, dili, dini inancları, folklor keçmişi və milli-mənəvi dəyərləri ilə qovuşma imkanı əldə etdilər.

Xeyriyyəçilik də bu dəyərlərimizin ən əhəmiyyətlilərindən biridir. Xeyriyyəçilik türklərin tarixində hər zaman var olmuşdur. Xüsusilə də onların İslamla tanış olmalarından sonra insanlıq tarixində zirvəyə ucalmışdır. Xeyriyyəçilik anlayışının bizim cəmiyyətimizdə, yəni Türk xalqında tarix boyu var olduğunu düşünürəm. Hər insan, xüsusilə də hər türk xeyriyyəçi olaraq doğulur. Xeyriyyəçilik xüsusiyyətləri hər insanın daxilində və özündə gizlidir. İnsan xeyriyyəçilik duyğularını kəşf etməli və bu yola könüldən qoşulmalıdır.

Xeyriyyəçilik -bizim mədəniyyətimizdə- Yaradandan ötrü yaradılana rəhmət və mərhəmətin, şəfqət və məhəbbətin birləşdiyi yerdir.

Xeyriyyəçilik tarixində daha çox vəqf və vəqf insanı var olmuşdur. İnsanların ən xeyirlisi insanlara faydalı olan; malın ən xeyirlisi Allah yolunda xərclənən; vəqfin, yəni xeyriyyəçiliyin ən xeyirlisi də insanların ən çox möhtac olduğu şeyin qarşılanmasıdır.

Bir hədisi-şərifdə insanların üç şeydən başqa bütün əməlinin öldükdən sonra sona yetdiyi bildirilir: sədəqeyi-cariyə, faydalı elm və xeyirli övlad.

Buradakı sədəqeyi-cariyə - İslam alimləri tərəfindən xeyriyyəçilik olaraq izah olunmuşdur. Xeyriyyəçilikdə insan ünsürünün rolu çox önəmlidir. Xeyriyyəçilik işi ilə məşğul olan insanların qəlbi dərya qədər geniş olmalıdır. Heç şübhəsiz ki, xeyriyyəçilik insanlarla vüsət tapır. Xeyriyyəçiliyin təməlində xeyirxah insanların xeyirxah əmələri yatmaqdadır.

Xüsusilə türk tarixinə baxdığımız zaman mədəniyyətimizdə xeyriyyəçilik anlayışının zirvələşməsini *"insana verilən qiymət"* olaraq görürük. Necə ki,

Mavəraünnəhrdən Atlantik okeanının sahillərinə qədər saysız-hesabsız vəqf əsərlərinin insanların xidmətinə verilməsi bunun bariz bir nümunəsidir.

Heç şübhəsiz, xeyriyyəçilik ənənəsinin ən güclü toplumlarından biri də Azərbaycan türkləridir. Tarixən bu torpaqlardan bir çox xeyirxah insan çıxmış, həm Azərbaycan torpaqlarında, həm də başqa ölkələrdə çox böyük xeyriyyəçilik fəaliyyətləri həyata keçirmişlər. Zeynalabdin Tağıyev bunların ən başında gəlir. Zeynalabdin Tağıyev sadəcə Azərbaycanda və türk dünyasında deyil, bütün insanlıq çərçivəsində tanınmışdır. Musa Nağıyev və başqaları Z. Tağıyev kimi nümunə ola biləcək şəxsiyyətlərdəndirlər. Xanımlardan Gövhər xanım Qacar, Həmidə xanım Cavanşir, Nigar xanım Şıxlinskaya və başqalarının yaratdığı çoxsaylı qadın xeyriyyə cəmiyyətləri hər zaman xalqımıza örnək olmuşdur. Keçən əsrin əvvəllərində Azərbaycanda çap olunan və bütün azərbaycanlıları Osmanlı Türkiyəsinə kömək səfərbərliyinə çağıran "Qardaş Köməyi" jurnalı bunun ən bariz nümunəsidir ki, bir anda Azərbaycanda yaşayan hər kəs əlindən gələni əsirgəməmiş, qadınlar hətta qulaqlarındakı sırğalarını belə çıxararaq qardaş ölkəyə yardım olaraq göndərmişdirlər.

Bu gün Azərbaycanda hər sahədə sürətli inkişaf gedir. Xeyriyyəçilik sahəsində də bu inkişaf özünü gəstərir. Azərbaycanın birinci vitse-prezidenti, Heydər Əliyev Fondunun prezidenti, YUNESKO və İSESKO-nun xoşməramlı səfiri, Milli Məclisin deputatı Mehriban xanım Əliyeva bu yolda çox böyük, uğurlu işlər görür. Bir neçə təhsil ocaqlarını, internat məktəblərini, uşaq bağçalarını, xəstəxanaları, bir çox yerləri yenidən bərpa etməkdə və bir xeyriyyəçilik nümunəsi sərgiləməktədir. Bu gözəl xeyriyyəçilik nümunəsi təkcə Azərbaycan üçün deyil, bir çox ölkələr üçün də nümunə olaraq alqışlanacaq bir fəaliyyətdir.

Bu gün də bu xeyriyyəçilik ənənəsinə sahib çıxan azərbaycanlı və türkiyəli xanımlar, 14 ildir ki, xeyriyyə sərgiləri təşkil edir. Hər bir layihə Azərbaycan cəmiyyəti üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən məsələlərə həsr edilir; şəhid ailələrinə, məcburi köçkün və qaçqınlara, ehtiyac sahiblərinə insani yardım, əlillərin ehtiyaclarının qarşılanması, yetim və ehtiyac sahibi uşaqların sağlam inkişafı və onların istəklərinin həyata keçirilməsi kimi... Yenə Azərbaycanımızın ən mühüm məsələsi olan Qarabağ ilə bağlı kitabların nəşr edilməsi və bununla əlaqədar fəaliyyətlərin gerçəkləşdirilməsi də daim diqqət mərkəzində olmuşdur.

Bu il artıq 14-cüsü keçirilən Xeyriyyə sərgisinin ehtiyac sahibi əlillərin *"əlil arabası"* ilə təmin olunmasına və ***"Sağlıq, Təmizlik və İlk Tibbi Yardım"*** kitabına həsr olunması təqdirəlayiq bir düşüncədir. Belə ki, dünyaya gəliş səbəbini bilən, ona verilən canın bir əmanət olduğunu dərk edən, xüsusilə də bir ömür boyu xoşbəxt yaşamaq istəyən hər bir fərd öz sağlamlığına diqqət etməlidir. Sağlamlığına diqqət etməyib, zərərli vərdişlərin aludəçisinə çevrilən insanlar isə bir ömür boyu həyatlarından şikayət edər. Eyni zamanda sağlamlığın

da əsas meyarlarından biri təmizlik mədəniyyətinə sahib olmaqdır. Maddi və mənəvi təmizliyinə diqqət etməyən şəxsin özünə faydası olmadığı kimi cəmiyyətə də faydası olmaz. Kitabda işlənən digər bir önəmli mövzu da çox zaman əhəmiyyət vermədiyimiz, ancaq sözün həqiqi mənasında çox böyük əhəmiyyətə sahib olan ilk tibbi yardım hazırlığıdır. Düşünürəm ki, bu kitab, qeyd etdiyimiz bu mövzularda istər zəngin məlumat, istərsə də maraqlı üslub baxımından hər kəsin ürəyincə olacaqdır.

Əvvəla, bu kitabın Anadolu türkcəsində hazırlanmasında, başda müəllif olmaqla, bütün əməyi keçənlərə, bundan başqa da, Azərbaycandakı nəşrinə hazırlanmasında payı olan bütün dostlarımıza təşəkkür edirik.

Xüsusilə də, bu sərginin təşkil edilməsində böyük zəhməti olan, bu sərgilərə istər əl əməyi, göz nuru incəsənət işləri ilə, istərsə də milli yeməklərimiz və müxtəlif mətbəx nümunələri ilə töhfələrini verən və sərgidə iştirak edib maddi və mənəvi dəstək olan bütün xeyriyyəçi ruhlu Azərbaycan və Türkiyə xanımlarına fondumuz adından çox-çox təşəkkür edirik...

Bu qədim və gözəl xeyriyyəçilik ruhunun ***"bir millət iki dövlət"*** şüarı çərçivəsində hər keçən gün daha da böyüyərək bütün cəmiyyətimizi qardaşlıq, şəfqət, mərhəmət, birlik, bərabərlik və məhəbbət ilə qucaqlaması dua və təmənnaları ilə...

Ahmet TECİM

Gəncliyə Yardım
Fondunun Prezidenti

Azərbaycan Nəşri Üçün
ÖN SÖZ

Allah zaman-zaman toplumlar üçün bəzi insanları digərlərindən daha aydın baxışlı, uzaqgörən, məsuliyyətli yaradır. Bu insanlar vətən, millət, bəşər qarşısında özlərini borclu hiss edərək bir şeylər etməyə çalışırlar. Siyasətçilər milləti azadlığa səslər; müəllimlər aydın baxışlı, modern, təfəkkürlü toplum; həkimlər fiziki olaraq sağlam, qüsursuz; ilahiyyatçılar mənəvi yöndən sağlam, inanclı nəsil yetişdirməyə çalışırlar. Bu siyahını uzatmaq da olar.

Bir qrup insanlar da var ki, bu baxışları toplayıb, sistemləşdirib sadə dildə bizlərə comərdcə təqdim edirlər. Bunun üçün müəllifə -Neslihan Nur Türkə təşəkkürümüzü bildiririk.

İnsan övladı bir yaxşılıq etdikdə qarşı tərəfdən onun əvəzini, qarşılığını da umur. Allah-Təala da qarşılığını tələb edir, ancaq özü üçün deyil, bizim üçün bu dünyada və axirətdə hüzurumuzu istədiyi üçün.

Allah yaratdığını təmiz və pak yaradır. Bizdən də onları necə qorumağı, gələcək nəsillərə ötürməyi tələb edir.İnsanın unutqan olduğunu bilirik. Bu mövzuda ardıcıl olaraq,yorulmadan yeni nəslin öyrədilməsi çox vacibdir. Bu insanın ətraf mühiti dərk etməyə başladığı və suallar verdiyi dövründən mümkündür.

Buna görə də bu kitab çox əhəmiyyətlidir. Sadə dildə yazılıb. Ən önəmlisi ruhi sağlamlığı ön planda saxlayır. Kamil ruh özünü,ətrafını təmizləyir. Təmiz öz və çevrə isə sağlam olar. Sağlam bədən Allaha ibadətləri (namaz, oruc, zəkat, həcc və s.) düzgün icra edər. Allah bədənimizə üfürdüyü pak ruhu kamil olaraq, ruha təqdim etdiyi bədəni və çevrəni isə bizdən sağlam,təmiz olaraq geri qaytarmağı tələb edir. Bunun üçün bizlərə elçilər, kitablar endirir.

Bu kitab bizə sadə dildə deyir ki, müsəlmansansa, sənin bədənin, paltarın, çevrən və ruhun təmiz olmalıdır. Sən sağlamlığını, ruhunun, bədəninin, ətrafının təmizliyini qoruyursansa, demək. müsəlmansan. Bunun əksini düşünmək mümkün deyil.

Müəllif kitabın təxminən üçdəbirini ilk tibbi yardıma ayırıb. İlk baxışda bunun əvvəlki bölümlərlə əlaqəsi olmadığını düşünürük. Amma bu bölüm elə öncəkilərin davamıdır. İlk yardım insan sağlamlığı və həyatı üçün çox vacibdir. Bu yardımı bilmək, yerində və zamanında düzgün icra etmək də bir ibadətdir deyə düşünürük.

Bu kitab bizlərə ayna tutaraq bir daha ruhumuza, bədənimizə, ətrafımıza baxaraq çəki-düzən verməyimizi saxlayır. Bütün dövrlər üçün çox aktual mövzudur. Bütün bunlar üçün müəllifə əməyinə görə çox-çox təşəkkür edirik.

Bəhruz QULİYEV

Cərrah-oftolmoloq

Zərərli Vərdişlərə Qarşı ictimai birliyinin təsisçilərindən

ÖN SÖZ

Təmizlik insan övladının fitri xüsusiyyətidir. İnsan daim təmiz olmaq istəyir və təmiz qalmağa məcburdur. Ona görə ki, yalnız bu şəkildə insan rahat və sağlam ola bilər.

Tarix boyu müxtəlif mədəniyyətlərə mənsub olan insanların təmizliklə bağlı müxtəlif adət-ənənələri, vərdişləri olmuşdur. Düzünü desək, heç bir dində təmizlik məfhumu, sonuncu və ən müqəddəs din sayılan İslam dinində təbliğ olunan təmizlik anlayışıyla müqayisə ediləcək səviyyədə deyil. Təkcə bədənini deyil, evini, şəhərini və qəlbini də tərtəmiz saxlamağa çalışmaq müsəlmanlar üçün vacib sayılan əməllərdəndir və müqəddəs bir ibadət hesab olunur.

Təmizlik haram tikədən uzaq olmaqla başlayır. İnsan yediyi tikəyə fikir verməklə qəlbini, düşüncələrini və bütün bədənini mühafizə etmiş olur. Əgər insan bunu bacarırsa, onun dilini, gözlərini və bədəninin digər üzvlərini də haramdan qoruya bilməsi asanlaşır. Müsəlman gündə beş dəfə namaz qılmaqla həm qəlbinin, həm də bədəninin təmizliyini təmin etmiş olur.

Müsəlmanın təkcə cismini deyil, ümumiyyətlə, bütün ətraf mühitini, əhatəsini də təmiz saxlaması onun ən mühüm vəzifələrindəndir. Hətta başqası tərəfindən atılmış zibili belə yerdən qaldırıb atmaq hər hansı bir müsəlman üçün çətin deyil və bu hərəkət ona əsla ağır gəlməz. Çünki o, "Müsəlman keçdiyi yeri batırmayandır", buyuran bir Peyğəmbərin ümmətidir.

İnsan fitrəttən təmiz bir varlıq kimi yaradılsa da, bədənini təmiz saxlamasa ətrafa narahatçılıq yaradaraq bədəni iylənməyə başlayır. Təmiz saxlanılmayan bütün məkanlara da eyni şeyi aid etmək olar. Deməli, nizamlı və daimi təmizlik təkcə insanlar üçün deyil, məkanlar üçün də vacibdir.

Məsuliyyətsiz şəkildə və eqoistcəsinə insanlar tərəfindən su, torpaq və havanın çirkləndirilməsinin də ən böyük cəzasını elə insan oğlu özü çəkir. Neçəneçə xəstəliyin ən başlıca səbəbi təmizliyə lazımi qədər riayət edilməməsi, əhəmiyyət verilməməsidir. İnsan əvvəlcə özünün maddi və mənəvi sağlamlığını qoruya bilmək üçün təmiz olmalı, sonra da ətrafı haqqında eyni məsuliyyəti nümayış etdirməlidir.

Belə olan halda bu həqiqəti bir daha xatırlayaq: Təmizlik yalnız insanların deyil, heyvanların, bitkilərin, hətta canlı, cansız bütün varlıqların da ehtiyacıdır və heç vaxt təxirə salınmamalıdır. Dağları, daşları yağışla yuyan, ördəklərə çaylaqlarda çimib üzməyi bəxş edən, pişiklərə öz təmizliyini təmin etmək qabiliyyəti verən Allah (c.c), yaratdığı insanın da öz iradəsiylə təmiz olmasını istəmişdir. Dəstəmazı fərz qılıb namazı əmr edərək qullarının onun uca hüzurunda təmiz olmalarını arzulamışdır.

Kim ki, müsəlmandır, cismən təmiz olur, ondan gözəl rayihə yayılır. Baxışlarında, görüşlərində, hətta xəyallarında və düşüncələrində belə natə-

mizliyə yer olmaz. Belə vəziyyətdə müsəlman ətrafına davamlı şəkildə gözəlliklər yayan nadir bir çiçəyə bənzəyir. Rəbbimizin bizdən istədiyi tərtəmiz bir həyata qovuşmaq, şübhəsiz ki, hər bir müsəlman üçün ən böyük məqsəddir.

Bəzi müsəlmanların Quran və sünnədəki təmizlik qaydalarına riayət etməməsi Allah və Rəsulunun lətif və pak yoluna xələl gətirə bilməz. Bu, həmin şəxslərin İslamın təmizlik anlayışını lazımi qədər dərk edə bilməmələriylə bağlıdır.

Bəli, elə bu mərhələdə yuksək səviyyəli təlim tərbiyə ilə insanı yetişdirmək, həqiqətləri yaxşı başa salıb öyrətmək lazımdır. Bütün bəşəriyyətin, Həzrət Muhammməd Mustafa səllallahu əleyhi və səlləmi başa düşməyə və Onun yaşadığı kimi yaşamağa ehtiyacı vardır. Çünki hər cür təmizliyin zirvəsində Peyğəmbərimiz səllallahu əleyhi və səlləm dayanır. Oxuduğunuz bu kitab bu ehtiyacın bir göstəricisi kimi hədisi-şəriflər və ayeyi-kərimələr işığında yazılmışdır.

Kitabda, xüsusi olaraq sağlamlıq və təmizlik mövzusuyla bağlı geniş məlumat, onun həyata keçirilməsi yolları və məqsədləri ətraflı izah olunmuş və insanın sağlamlığına təsir göstərən faktorlar, sağlamlıq qaydaları və ümumiyyətlə, sağlam bir həyat üçün lazım olan hər şey konkret və aydın şəkildə öz əksini tapmışdır.

İnsanın sadəcə öz təmizlik və sağlamlığı haqqında məsuliyyətiylə kifayətlənməyib bununla bağlı ətrafına görə də məsuliyyət daşıdığını xatırladan bu kitab havanın, torpağın, suyun və mühitin təmizliyini nə şəkildə təmin edə biləcəyimizdən bəhs edir. Ardınca təmizlik və sağlamlıq arasındakı əlaqələr ətraflı şəkildə izah edilərək bədən, otaq, ev, küçə, prospekt, şəhər və ölkə təmizliyinin təmin olunmasının nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olduğu göstərilmişdir.

Sadəcə maddi təmizliyin kifayət etməyəcəyi, eləcə də mənəvi təmizliyin də son dərəcə əhəmiyyətli və vacib olmasına əsaslanmaqla, bir müsəlmanın hərtərəfli təmiz və sağlam ola bilməsi üçün səy göstərməsinin vacibliyi geniş və maraqlı şəkildə izah olunur.

Ruhi sağlamlığın insan həyatına tamamilə təsir edən bir faktor olduğu nəzərə alınaraq, kitabda buna geniş yer ayrılmış, ruhi sağlamlığa təsir edən faktorlar və ruhi sağlamlığın qorunması haqqında ətraflı məlumatlar verilmişdir.

Kitabın sonuna, eyni zamanda, ilk tibbi yardım bölməsi də əlavə olunmuşdur. Hamıya məlumdur ki, vaxtında və düzgün həyata keçirilən ilk yardım insan həyatını xilas edəcək qədər əhəmiyyətlidir.

Sağlamlıq, təmizlik və ilk tibbi yardım kitabı, maddi və mənəvi sahələrdə təmiz və sağlam bir nəsilə vəsilə olmaq, gələcəyin ana və atalarını bununla bağlı maarifləndirmək məqsədiylə qələmə alınmışdır. Biz bu kitabı yazaraq hərəkət etdik, təbii ki, bərəkət Allahındır.

Ön sözə bir dua ilə nöqtə qoymaq istəyirəm: Uca Rəbbimiz! Bizə, məsləhət bildiyin təmiz həyatı, maddi-mənəvi səhhət və saflığı, iki cahanda sağlamlığı nəsib eylə. Amin.

Neslihan Nur TÜRK

BÖLÜM

SAĞLAMLIQ ANLAYIŞINA ÜMUMİ BAXIŞ

MÖVZULAR

- SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI
- SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR
- SƏHİYYƏ XİDMƏTLƏRİ

1- SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI

Hamıya məlum olan mənada sağlamlıq bədənin xəstə olmaması, səhhətinin sağ-salamat olmasıdır; ancaq sağlamlığı yalnız bədənin səhhətinin yaxşı olması kimi düşünmək yanlışdır. Çünki insan bədəni, hərəkətləri, sosial reaksiyaları, duyğuları, danışması, təfəkkür tərzi və cinsi xüsusiyyətləri ilə bir tamdır və əsas məsələ bu tamın, bütövün səhhətidir. O zaman mükəmməl bir tərif vermək istəsək belə ifadə etməliyik:

"Sağlamlıq bir insanın bütün inkişaf sahələri baxımından tamamilə yaxşı vəziyyətdə olmasıdır".

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (WHO) da sağlamlığın tərifini təxminən bu cür ifadə edib:

"Sağlamlıq sadəcə xəstəliyin və əlilliyin olmaması yox, insanın fiziki, ruhi və ictimai baxımdan hər tərəfli yaxşı olmasıdır".

Sağlam olmaq çox böyük bir nemətdir. Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səllallahu əleyhi və səlləm bu həqiqəti belə ifadə edir:

"Hər hansı birinizin canı və malı təhlükəsizlikdə, bədəni sağlam, gündəlik azuqəsi yanında ikən səhərə çıxarsa sanki bütün dünya ona verilmiş kimidir".

Çox vaxt itirildikdən sonra qədri bilinən bu nemət, çox şükür etməyə layiq, hər işimizi görməyə və ibadətimizi etməyə səbəb olan misilsiz bir xəzinədir.

Bir hədisi-şərifdə bu barədə belə deyilir:

"Hər birinizin hər bir oynağı üçün bir sədəqə verməsi lazımdır. Ona görə də hər bir təsbeh (Sübhanallah) bir sədəqə, hər bir həmd (Əlhamdulillah) bir sədəqə, hər bir təhlil (La İlahə İlləllah) bir sədəqə, hər bir təkbir (Allahu Əkbər) bir sədəqə, hər yaxşılığı tövsiyə etmək bir sədəqə, pis işlərdən çəkindirmək bir sədəqədir. Quşluq (səhərlə günorta arası) vaxtı qılınan 2 rükət namaz bunların hamısının yerini tutar". (Müslim, müsafir, 84)

Allah insanı mükəmməl şəkildə yaradıb və onun bütün bədən üzvlərinə misislsiz qüvvət verib. Hər deyən də sıradan çıxmayan, uzun illər mütəmadi olaraq vəzifəsini icra edən bu orqanlar çox vaxt fitrətə zidd həyat tərzinin qurbanı olur və xəstələnir.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa sললəllahu əleyhi vəsəlləm bu həqiqəti hədisi-şəriflə ifadə edib:

"İki şey var ki, insanların əksəriyyəti onların qiymətini bilməzlər. Səhhət və boş vaxt". (Buxari, Rikak, 1)

Bu iki nemətin qədrini bilmək məsələsində bizə yenə də ən yaxşı nümunə olan peyğəmbərimiz xəbərdarlıq edir:

"Xəstələnmədən səhhətin, ölüm gəlmədən həyatın qiymətini bilin". (Tirmizi, Zöhd, 25)

❁

Madam ki, bu qədər əhəmiyyətlidir, o zaman sağlamlıq anlayışının tərifinə fərqli aspektlərdən baxaq və əsil sağlamlığın nə demək olduğunu başa düşməyə çalışaq:

a. Fiziki baxımdan sağlamlıq:

Fiziki baxımdan sağlamlıq, insanın baş, bədən, qollar və ayaqlardan ibarət quruluşunda problem olmaması, hər bir hüceyrənin, toxumanın, əzələnin və orqanın bütöv, əla şəkildə işlək vəziyyətdə və bir-birinə həmahəng olmasıdır. Beləcə ümumi olaraq insanın fiziki quruluşunda hər hansı bir xəstəlik olmadığına görə həmin şəxs fiziki olaraq sağlam sayılır.

b. Hərəkət baxımından sağlamlıq:

Hərəkət baxımından sağlamlıq, bədəndəki oynaqların və əzələlərin hərəkət etdiyi zaman problem olmaması, onlardan gözlənilən şüurlu və refleks hərəkətlərin rahat şəkildə yerinə yetirilməsidir. Beləcə həm qol, qıç kimi böyük əzələlər, həm də barmaq və üzdə olduğu kimi kiçik əzələlər də hərəkət edərkən zəiflik və acizlik göstərməzlər və insan, yaşaması üçün lazım olan bir çox hərəkətləri başqalarına möhtac olmadan özü yerinə yetirə bilərdi. Oturmaq, durmaq, qolları və qıçları qaldırıb saldırmaq, addım atmaq, qaçmaq, göz qırpmaq, gülmək və qaşları çatmaq kimi neçə-neçə hərəkət yerli-yerində həyata keçirilə bilirsə həmin şəxs hərəkət baxımından sağlam hesab olunur.

c. Psixoloji baxımdan sağlamlıq:

Psixoloji baxımdan sağlamlıq, şəxsin cəmiyyətdəki digər insanlarla münasibətində hörmət, sevgi, dürüstlük, məsuliyyət, yardımlaşma, paylaşma kimi əhəmiyyətli anlayışları heç bir məhdudiyyət olmadan, balanslaşdırılmış şəkildə yaşaya bilməsidir.

Belə insanlar alicənab olurlar və cəmiyyət tərəfindən qəbul olunurlar. Axtarılan, darıxılan, fikirlərinə dəyər verilən insan olmaq psixoloji baxımdan sağlam şəkildə mümkündür. Psixoloji baxımdan sağlam olanlar sadəcə insanlarla yox, bütün canlı və cansız məxluqlarla normal münasibətdə olurlar və cəmiyyətin qayda- qanunlarına əməl etdikləri üçün sevilirlər.

d. Nitq baxımından sağlamlıq:

Nitq baxımından sağlamlıq, insanın nitq qabiliyyətinin (beyin, dil, dişlər, damaqlar, dodaqlar, səs və bunlar arasındakı koordinasiya) sağlam olması və bu sağlam qabiliyyətdən mü-

vafiq şəkildə istifadə etməsidir. Nitq sağlamlığı normal olan bir insanın tələffüzündə, səsində və danışığında hər hansı bir problem olmaz. Dilindən ən düzgün şəkildə problemsiz istifadə edə bilən bu cür insanlar nitq baxımından sağlam hesab olunurlar.

e. Zehni baxımdan sağlamlıq:

Zehni baxımından sağlamlıq, şəxsin zəka səviyyəsinin normal və ya normadan artıq olması, beynin mövcud tutumundan ən yaxşı şəkildə istifadə edə bilməsi və fikirləşmək, dərk etmək, analiz etmək, yada salmaq kimi zehni fəaliyyətlərin heç bir problem olmadan həyata keçirilməsidir.

f. Cinsi baxımdan sağlamlıq:

Cinsi baxımdan sağlamlıq, şəxsin cinsi həyatı ilə əlaqədar bioloji quruluşunda problem olmaması, cinsi roluna hazır vəziyyətdə olması, cinsi seçimlərini doğru etməsi və hər cür oriyentasiya dəyişikliyindən uzaq, balanslaşmış cinsi həyat yaşaması deməkdir. Kişilərin kişi, qadınların qadın kimi hərəkət etdiyi, öz vəzifələrini həvəslə qəbul etdiyi və halal çərçivədən çıxmadığı bir cəmiyyətdə ümumi sabitlik təmin edilmiş olar. Cəmiyyətin sağlam və uzun ömürlü olması əhəmiyyətli dərəcədə fərdlərin cinsi sağlamlığı və fəaliyyəti ilə əlaqədardır.

g. Hissi baxımdan sağlamlıq:

Hissi baxımdan sağlamlıq, insanın doğum, ölüm, zənginlik, kasıblıq kimi müsbət və mənfi hadisələrin öhdəsindən ən gözəl şəkildə gələ bilməsi, şərtlər dəyişdiyi zaman dərhal ona uyğunlaşmağı bacara bilməsi, ən doğru hərəkətlər nümayiş etdirməsi və reaksiyalar verə bilməsidir. Hissi baxımdan sağlam olan şəxslər xöşbəxt, özünə inanan, ətrafda olanlar üçün yük olmayıb, əksinə problemlərin həlli yolunu tapa bilən insanlardır. Bu şəxslər, kədərli və çətin vəziyyətlər səbəbindən ümidsizliyə düşmür və bu cür sıxıntıların öhdəsindən məharətlə gələ bilirlər.

❁

Nəticədə, söyüş söyən, qaraqabaq, ağır xasiyyətli, duyğusal və psixoloji baxımdan da problemləri olan bir nəfərin fiziki quruluşu sağlam olsa belə, sağlam sayıla bilməz. Digər tərəfdən, mənəvi baxımdan çox sağlam olmasına baxmayaraq şəkəri normadan çox olan, ürək xəstəliyindən əziyyət çəkən bir nəfər üçün sağlam demək olmaz. Zehni baxımdan sağlam olduğu halda, cinsi baxımdan müxtəlif problemlər yaşayan insanları da sağlam qəbul edə bilmərik.

İnkişaf sahələrinin hamısı bir-birinə təsir edir və bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Buna görə də hərtərəfli yaxşı olanlar, hər sahə üzrə normal olanlar haqqında "sağlam" sözünü demək mümkündür. Bu sahələrdən hətta birində belə problem yaranarsa həmin şəxsi tamamilə sağlam hesab etmək olmaz.

2- SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

İnsan sağlamlığı bir çox amillərin təsirinə məruz qalır və bu şəkildə formalaşır. Bu amillərin hər birinə diqqət yetirək və hansı ünsürlərin sağlamlığa təsir etdiyinə nəzər salaq.

a. İrsi faktor

Bir canlının böyüməsi, inkişaf etməsi və həyatını davam etdirə bilməsi üçün lazımi məlumatları daşıyan irsilik vahidinə "gen" deyilir. Genlər DNT-dən (Dezoksiribo nuklein turşusu) ibarətdir. Sağlam və təmiz gen səhhətimizin normal olmasına, xəstə gen isə müxtəlif narahatlıqlara səbəb olur.

İrsi xəstəliklər və ya narahatlıqların mənbəyi, xəstə genlərin nəsildən nəsilə keçməsindən qaynaqlanır. Hər insana irsi yolla ata və anasından genlər keçir. Əgər gen sağlamdırsa, yəni sağlam insanda olduğu kimi xüsusiyyətlərə malikdirsə və funksiyasını qüsursuz olaraq yerinə yetirə bilirsə, dünyaya gələcək körpə də sağlam olur. Amma bəzi kör pələrdə ata və ya anadan keçən xromosomların biri və ya bir neçəsi qüsurlu ola bilər. Bu halda bədəndəki bəzi fəaliyyətlər bu xəstə genlərin daşıdığı yanlış məlumata görə istiqamətləndiriləcəyi üçün körpədə irsi qüsurlar və ya xəstəliklər meydana çıxa bilər. Daun sindromu, autizm, albinizm, altı barmaqlı olmaq, daltonizm, dovşan dodaqlılıq, hemofiliya genetik xəstəliklərdən bəzilərdir. Bu xəstəliklərin meydana gəlməsində ananın yaşı və sağlamlığı da çox əhəmiyyətli amildir.

İrsi yolla keçən xəstəliklərin böyük əksəriyyətini müalicə etmək mümkün deyil. Müasir tibbin məqsədi sadəcə əməliyyat və reabilitasiya xidmətləri ilə bu cür xəstələrin həyatını asanlaşdırmaqdır.

b. Ətraf mühit:

Ətraf mühit amilləri çox müxtəlifdir və insanın sağlamlığına mütəmadi olaraq təsir edir. Detallara keçmədən əvvəl ətraf mühitin tərifinə nəzər salaq:

"Ətraf mühit, ən yaxınımızdan ən uzağımıza qədər bizi əhatə edən, təsir edən və bizim də təsir etdiyimiz sahədir".

Ən yaxın ətraf mühitimizin yaşadığımız məkan olduğunu fikirləşsək, ən uzaq ətraf mühitimizin qalaktikalara qədər uzana biləcəyini deyə bilərik. Çünki insan kimi fərqində olduğumuz yaxın ətrafımızın (ev, iş yeri, yaşadığımız şəhər və s.) və fərqində olmadığımız uzaq mühitlərin (başqa şəhərlər, başqa ölkələr, ulduzlar, ay, günəş və s.) intensiv təsirlərinə məruz qalırıq. Hava, torpaq, su kimi ətraf mühit ünsürləri ilə yanaşı yaşadığımız cəmiyyətdəki insan davranışları da sağlamlığımıza təsir edir. Evlərin əksəriyyətində, hardasa hər gün açıq olan televizor və kompüterlərin yaydığı radiasiyaların da mənfi təsirini ayrıca qeyd etmək lazımdır.

Ətraf mühitin səhhətimizə göstərdiyi mənfi təsir nə qədər az olarsa, insanın sağlamlığı da ətraf mühittən bir o qədər müsbət enerji almış olar. Suyun, havanın, torpağın

təmizliyi və gurultu "çirkliliyi"ndən uzaq bir mühit şübhəsiz insanın sağlamlığı üçün faydalı olacaqdır.

Hər gün neqativ enerjili məlumatlar almaq, mütəmadi olaraq dünyada baş vermiş mənfi xəbərləri eşitmək, ətrafı problemli ailə və insanlarla dolu olmaq da insan psixologiyasına mənfi təsir göstərən amillərdəndir. Bunun üçün xoş əhvali-ruhiyyəli, gülərüz, sağlam insanların əhatəsində olmaq, sakit və rahat həyat sürmək üçün çox əhəmiyyətlidir.

c. Həyat tərzi:

Genləri sağlam, yaşadığı mühit olduqca təmiz və normal olduğu halda yenə də bəzi insanların səhhətində problemlər olduğunu müşahidə edirik. Buna, həmin şəxsin səhv həyat tərzi sürməsi səbəb ola bilər. Müntəzəm yuxusu, sağlam qidalanması, yaxşı vərdişləri olmayan bir şəxs bu vəziyyətdə xəstəlikləri özü çağırmış olur. Ətraflı olaraq gələcəkdə bəhs edəcəyimiz bu mövzu barədə indilik bir neçə kəlmə deyək: Tez yatmağı və tez durmağı həyat düsturu etməyən, az ya da çox yatan, hər yadına düşəndə yemək yeyən və ya qidalanmağı unudan, siqaret, alkoqol, narkotik vasitələr kimi ziyanlı maddələri qəbul edən şəxs xəstə olmağa məhkumdur.

3- SƏHİYYƏ XİDMƏTLƏRİ

Səhiyyə xidmətləri bütün dünyada ümumi olaraq 3 cür təsnif olunur: Profilaktiki xidmət, ambulator və stasionar xidmət, reabilitasiya xidməti. İndi hər birini ayrı ayrılıqda araşdırmağa çalışaq.

a. Profilaktiki xidmət

Bu, xəstəliyin yaranmasına və özünə yer eləməsinə mane olmaq üçün, profilaktiki tədbirlər görmək və bunları inkişaf etdirmək məqsədilə həyata keçirilən səhiyyə xidmətidir. Məqsədi, insanın bədəninin həm immunitetini artırmaq, həm müqavimətini çoxaltmaq, həm də ətraf mühiti xəstəlik yayıcı təsirlərdən qorumaqdır. Biz burada şəxsə və ətraf mühitə istiqamətlənmiş iki cür profilaktiki xidmətdən söhbət açacağıq.

a. - 1. Ətraf mühitin mühafizəsi ilə bağlı profilaktiki xidmət

Bu çalışmalar ekoloji tarazlığı qorumağa istiqamətlənib və məqsədi, ətraf mühiti öz təsiri altına sala biləcək hər cür ziyandan qorumaqdır. Ümumiyyətlə bu xidmətlər xüsusi təhsil almış mühəndislər, kimyaçılar, texnika sahəsindəki işçilər və oxşar peşə sahibləri tərəfindən həyata keçirilir. Ekologiyanı qorumaq üçün həyata keçirilən hər cür könüllü fəaliyyət də bu qrupa daxildir.

Xərçəng yaradan maddələri (yuyucu vasitələr, ərzaq maddələrinə vurulan kimyəvi elementlər, kosmetika və s.) nəzarətə götürmək, istifadəsini minimuma endirmək; radiasiya kimi mənfi amillərin ziyanından mühafizə olunmaq üçün tədbirlər görmək; kütlələrə təsir edən yoluxucu xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ciddi səylər göstərmək ətraf mühitə istiqamətlənmiş profilaktiki xidmətin fəaliyyət sahəsidir. Bu çərçivədə sadalaya biləcəyimiz digər xidmətlər belədir:

- Tullantılara nəzarət.

- Kanalizasiya sistemlərinin bütün ölkədə müntəzəm xidmət göstərməsi.

-Məişət tullantıları üçün toplama və təmizləmə depolarının yaradılması, istifadəyə yararlı olanların saxlanılıb, qalanlarının məhv edilməsi.

-Sənaye tullantıları üçün toplayıb təmizləmə müəsisələrinin yaradılması, çirkli suların və qidaların təmizlənməsi.

- Xəstəlik yayan həşəratlarla mübarizə.

- Təhlükəsiz və təmiz şirin su təmini.

- Tənəffüs edilən havanın siqaret və avtomobil tüstüsündən təmizlənərək keyfiyyətli hala gətirilməsi.

- Keyfiyyətsiz qidalarla mübarizə.

- Tərkibi dəyişdirilmiş ərzaq.

a. - 2. İnsan həyatının mühafizəsi ilə bağlı profilaktiki xidmət

Hər sahədə olduğu kimi profilaktiki xidmətdə də maariflənmə çox əhəmiyyətlidir. Bu səbəblə də risk qrupunda olan kütlələrin maariflənməsi çox vacibdir.

Şəxsə istiqamətlənmiş profilaktiki xidmətlər immunizasiya, adekvat qidalanmaq, erkən diaqnoz və müalicə, şəxsi gigiyena, sağlamlıq haqqında maariflənmə kimi maddələri əhatə edir. Təmiz bir ətraf mühit üçün sektorların və fərdlərin üzərinə düşən öhdəlikləri başa salmaq, hamıya öz vəzifəsini xatırlatmaq, sağlamlıq haqqında maariflən-dirmək şəxsə yönəlmiş profilaktiki xidmətdir. Bundan başqa insanlara peyğəmbərin təmizlik prinsiplərindən bəhs etmək, bu prinsiplərə (sünnəyə) uyğun düşüncə tərzini aşılamaq profilaktiki xidmətin ən mükəmməl tətbiqidir.

b. Ambulator və stasionar müalicə xidmətləri

Ambulator xidmət, görülən bütün profilaktik tədbirlərə baxmayaraq xəstəlik bütün əlamətləri ilə ortaya çıxarsa, səbəb olan ünsürün və xəstəliyin yox edilməsi məqsədilə göstərilən xidmətdir. Bu xidmət 3 mərhələdə həyata keçirilir.

Birinci mərhələ:

Birinci mərhələdə müalicə xidmətləri, xəstənin əvvəla evində, orda mümkün olmasa ailə həkiminin muayinəxanasında, orada da mümkün olmasa səhiyyə ocağı, dispanser, poliklinika kimi qurumlarda, ambulator müayinə və müalicə şəklində həyata keçirilir. Bu müalicələr əksərən ambulator qaydada yerinə yetirilir. Xəstə həmin qurumda bir gündən də az saxlanılır. Bayılmalar, yüngül xəsarətlər, allergiya ilə bağlı şikayətlər, ikinci və üçüncü dərəcəli qan təzyiqi problemləri, infeksion xəstəliklər, kiçik travmalar kimi narahatlıqlarda ilk tibbi yardım göstərilir. Bu xidmətləri əsasən stajor həkimlər, mama akuşerkalar və ya tibb bacıları göstərir. Xəstənin vəziyyətinə görə evdə, ilkin tibbi yardımla bağlı məlumatlı olan təcrübəli ailə üzvlərindən biri də ilkin tibbi yardımı

həyata keçirə bilir. (Hərarəti olan uşağın alnına və qoltuqlarının altına sirkəli ilıq əski qoymaq, bir yaralıya lazımi ilkin yardım göstərmək və s.)

İkinci mərhələ:

Birinci mərhələdəki xidmətlər kifayət etmədiyi təqdirdə xəstələr, müalicə olunmaq üçün xəstəxanaya yerləşdirilirlər. Burada xəstələrə xidmət göstərilməsi və müalicə olunmaları əksər hallarda stasionar şəkildə həyata keçirilir. İkinci mərhələdə qıcolma qarşısının alınması üçün, insanların ilk növbədə birinci mərhələdən keçmələri çox vacibdir. Bu xidmətləri həkim mütəxəssislər və səhiyyə işçiləri yerinə yetirir. Həkim mütəxəssislərin özəl tibb məntəqələri və özəl poliklinikalarda göstərdikləri xidmətlər də ikinci mərhələyə aid müalicə xidmətlərinə daxildir.

Üçüncü mərhələ:

İkinci mərhələdə də həll olunmayan problemlər, üçüncü mərhələdə müalicə xidmətləri ilə öz həllini tapmağa başlayır. Bu mərhələ bir sahə üzrə ixtisaslaşmış tibbi heyət və ən müasir texniki avadanlıqla təmin olunmuş sağlamlıq mərkəzlərində həyata kecirilir. İxtisaslaşmış xəstəxanalardan- doğum evləri, onkoloji xəstəxanalar, ağ ciyər xəstəlikləri xəstəxanaları, pulmanalogiya, vərəm dispanserləri, psixiatriya və nevroloji xəstəliklər xəstəxanaları, uşaq xəstəxanaları, xəstəxanalardakı Tibb universitetinin kafedraları belə mərkəzlərdəndir. Bu qurumlar müalicə mərhələlərinin artıq sonuncusudur.

c. Reabilitasiya xidməti

Bu, bədənində və ya ruhunda baş vermiş nasazlıq səbəbindən əmək fəaliyyətini itirən şəxslərin, həm tibbi və sosial yöndən cəmiyyətə yenidən inteqrasiyasını, həm də başqalarına möhtac olmadan yaşayışlarını təmin edən xidmət sahəsidir. Tibbi reabilitasiya bədəndə yaranmış şikəstliklərin düzəldilməsi ilə məşğul olur. Peşə reabilitasiyası isə şikəstliyi səbəbindən heç bir iş görə bilməyən və ya əvvəlki işinə davam edə bilməyən şəxslərə yeni iş öyrətmək və tapmaqla həyata keçirilir. Hər iki reabilitasiya xidmətində də xəstələrin yeni vəziyyətlərinə inteqrasiya olmalarına kömək etmək, bunun üçün lazım olan səbir və anlayış göstərmək, müsbət təlqinlər vermək heyətin ən ümdə vəzifəsidir.

Oxu Materialı

İnsanı sağaldan sevgi

Atın ölümü arpadan olsun, deyərək qarşısına çıxan hər şeyi yeyirdi. Ona, az ye deyən dostlarına qulaq asmır, "sizin kimi sümük torbası olum?" deyərək onları ələ salırdı. Qarşısına çıxan hər şeyi əməlli-başlı çeynəmədən udması çox vaxt insanların təəccübünə səbəb olurdu. Bu qədər iştah, bu qədər görməmişlik heç xeyrə əlamət deyildi; amma bunu ona başa salmaq artıq mümkün deyildi.

Bir müddət sonra mədəsi yanmağa, üzü saralmağa başladı, o isə heç vecinə almırdı. Hər dəfə müxtəlif cür xörəklər yeməyə, yeməkdən sonra meyvə, çay, kofe, çərəz qəbul etməyə davam edirdi. Elə bil bütün həyatı yemək üstündə qurulmuş, başqa bir məqsədi, dərdi yox idi bu adamın. Gəlsin tortlar, getsin dondurmalar, gəlsin pirojnalar!

Bir neçə aydan sonra piylənməsinə və üzünün saralmasına qastrit də əlavə olundu. O isə yenə də heç əhəmiyyət verənə oxşamırdı. Üstəlik tərkibi naməlum olan yarımfabrikat yeməklər yeyir, kimin, necə məhsullarla hazırladığına fikir vermədən hər veriləni mədəsinə ötürürdü. Son günlərdə isə kolanı çox içməyə başlamış, buna bəhanə olaraq da kolanın həzmə kömək etdiyini deyirdi.

Zaman keçdikcə şikayətləri çoxalmağa başladı. Nə qədər ki, mədə turşumaları ağrılı kramplara, sifətinin dərisindəki saraltılar qaraltıya çevrildi və qarşısı alınmaz şəkildə kökəlməyə başladı. Bu çətinlikləri azmış kimi, bir də o günlərdə aşiq olmuşdu. Lakin cəsarət edib ürəyini aça bilmir, bəyənilməyəcəyindən ehtiyat edirdi. Bəlkə də ilk dəfə olaraq belə məsuliyyətsiz şəkildə yeyib kökəldiyi üçün peşman olmuşdu.

Bu hisslərlə yenə də ömründə ilk dəfə pəhriz saxlamağa niyyət etdi. Həkimi, uzun illərdir davam edən nizamsız qidalanma ilə bağlı problemlərin o dəqiqə düzələ bilməyəcəyini, çox böyük bir səbirlə, çətin bir mərhələdən keçmənin vacib olduğunu söyləyəndə ümidsizliyə qapılan kimi oldu, amma daxilindəki sevgi ona güc verdi. Bu güc sayəsində tam bir il boyunca ciddi pəhriz saxladı. Artıq mədə turşuması nəticəsində yanmalar demək olar ki, yox olmuşdu. Sifətinin dərisi də əvvəlkinə nisbətən çox yaxşı idi. Üstəlik də 15 kilo arıqlayaraq bir az yüngülləşmiş və bununla əlaqədar olaraq daha gülərüz olmuşdu.

Sevdiyi qıza gəlincə... O, bir başqasıyla ailə qurdu; lakin onun sevgisi, dərdi və həsrətindən qəhrəmanımız əməlli- başlı formaya düşdü. Aradan keçən zaman müddətində hər gün artan etibarı və pozitiv enerjisiylə sosial həyatda da çox sevilən və hər zaman hörmət edilən birinə çevrildi. Tezliklə bir başqa adamla nişanlanacaq və ümid edək ki, xoşbəxt olacaqdı.

MÜNAZİRƏ

Üç qrup şəklində, sağlam olmağımız üçün ən əhəmiyyətli olan aşağıdakılardan hansıdır, onu müzakirə edin.

- Profilaktiki xidmət
- Düzgün həyat tərzi
- Sağlam gen

ARAŞDIRMA

Ətrafınızda xəstə olmasından şikayət edən şəxslər arasında neçəsinin həqiqətən xəstə olduğunu, neçəsinin isə yanlış həyat tərzi nəticəsində özünü xəstə hiss etdiyini araşdırın.

FƏALİYYƏT

Yaşadığınız evi necə daha təmiz, təravətli və səliqə-sahmanlı edə biləcəyinizi fikirləşib elə bu dəqiqə işə başlayın! Təmiz və səliqəli bir evin nə qədər təravətli olduğunu, maddi və mənəvi sağlamlığınıza nə qədər müsbət təsir etdiyini yaşayaraq görəcəksiniz.

I Bölümə aid Suallar

1. Aşağıdakılardan hansı "sağlamlıq" anlayışını ən dolğun şəkildə ifadə edir?

a) Əhval-ruhiyyəsi yerində və şən olmaq.

b) Bədənində heç bir ağrının olmaması.

c) Yalnız xəstə və qüsurlu olmamaq yox, həm cismən, həm ruhən, həm də psixoloji baxımdan tamamilə yaxşı vəziyyətdə olmaq.

d) Zehni açıq, hissləri və duyğularının, qan təzyiqinin normal olması.

2. Başı ağrımayan, qollarında və qıçlarında ağrı hiss etməyən bir adam üçün aşağıdakı cavablardan hansı doğrudur?

a) Bu adam psixoloji baxımdan sağlamdır.

b) Bu adam sosioloji baxımdan sağlamdır.

c) Bu adam əqli baxımdan sağlamdır

d) Bu adam fiziki baxımdan sağlamdır.

3. Psixoloji baxımdan sağlam olan bir adam üçün aşağıdakı cavablardan hansı yanlışdır?

a) Doğum, ölüm, varlanma və kasıblıq kimi vəziyyətlərdə vəziyyətdən çıxa bilir.

b) Müxtəlif zamanlarda dəyişən şərtlər altında özünü itirmir.

c) Çox kədərli və çətin vəziyyətlərdə ümid sizliyə qapılır.

d) Özünə inanır, çıxış yolları axtarır və heç kimə əziyyət vermir.

4. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Bir adam fiziki baxımdan sağlamdırsa, deməli hər cəhətdən sağlamdır.

b) İnkişaf etdikcə inkişaf sahələrinin hər biri bir-birinə təsir edir.

c) Zehni baxımdan çox yüksək inkişaf etmiş bir adamın cinsi baxımdan sağlam olmamasını düşünmək mümükün deyil.

d) Psixoloji baxımdan problemi olan bir adamın dil baxımdan da problemləri vardır.

5. İrsiyyətlə əlaqədar olaraq aşağıdakıların hansı yanlışdır?

a) İrsiyyət sağlamlığa təsir göstərən amillərdən biridir.

b) İrsi xəstəliklər digər xəstəliklərə də tez yoluxmamıza səbəb olur.

c) İrsi xəstəliklərin başlıca səbəbi düzgün qidalanmamaqdır.

d) Daun sindromu irsi xəstəlikdir.

6. Aşağıdakılardan ən düzgün cavab hansıdır?

a) Yaşadığımız ev bizim əhatəmizdir.

b) Sadəcə ev deyil, elə içində yaşadığımız şəhər də bizim əhatəmizdir.

c) Bizim əhatəmiz dostlar, qohum-qonşulardan ibarət olan ictimai mühitdir.

d) Əhatəmiz ən yaxınımızda olandan ən uzaqda olana qədər bizim çevrəmizdəki təsir etdiyimiz və təsir altına düşdüyümüz sahədir.

7. Aşağıdakılardan hansı sağlamlığımıza ziyan vuran, şəxsi yanlışlıq deyil?

a) Siqaretə aludəlik

b) Gec yatıb gec oyanmaq

c) Rejimsiz qidalanmaq

d) Çirkli atmosfer

8. Geni normal, əhatəsi təmiz və sağlam olmasına baxmayaraq yenə də xəstə olan bir şəxs haqqında aşağıdakılardan hansını düşünmək yanlışdır?

a) Bu adam pis vərdişlərinə görə xəstələnir

b) Ürəyini sıxan şeylər yaşadığı üçün psixoloji səbəbdən xəstələnə bilər

c) Xəstələnmək həvəskarıdır, başqa nə ola bilər ki?

d) Həyat tərzindəki yanlışlıqlara görə taqətsiz ola bilər

9. Aşağıdakılardan hansı profilaktiki xidmət fəaliyyətinə aid deyil?

a) Hərarəti olan şəxsin hərarətini aşağı salmaq

b) Xəstəlik daşıyıcıları olan mikroblarla mübarizə

c) Tullantıların nəzarətdə saxlanması

d) Ekologiyanın təmiz saxlanılması üçün həyata keçirilən işlər

10. Aşağıdakılardan hansı sağaltma xidmətlərindəndir?

a) Şikəst qalmış bir şəxsə terapiya keçmək

b) Analiz və müayinə etmək

c) Resept yazıb dərman vermək

d) Lazımi formada qidalanmağı öyrətmək

BÖLÜM II

SAĞLAM HƏYAT

MÖVZULAR

- QİDALANMA
- DÜZGÜN QİDALANMA
- İDEAL BƏDƏN ÖLÇÜLƏRİ VƏ BƏDƏN TİPLƏRİ
- İDMAN VƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ
- YUXU VƏ İSTİRAHƏT

1- QİDALANMA

İnsan bədəni üçün vacib olan qidaları qəbul etmək və istifadə etməyə qidalanma deyilir. Qidalanma ağızla başlayıb həzm orqanları ilə davam edən vacib bir fəaliyyətdir. Qəbul etdiyimiz qidalar bağırsaqlarımız vasitəsilə qan damarlarına və qana keçir, burdan da bədənimizin bütün hüceyrələrinə yol tapır. Yeyilənlərin bədənimiz üçün yararsız olan hissəsi isə sidik və nəcis yoluyla xaric olunur.

Qidalanmağın əsas məqsədi sağlamlığı mühafizə etmək, sağlam böyüməyi və inkişaf etməyi təmin etməkdir. Bununla yanaşı qidalar, öz dadı, ləzzəti və ətri ilə əhvali-ruhiyyəmizi yüksəldə bilən müsbət keyfiyyətlərə də malikdir. Buna görə də həm doymaq, həm əhvali-ruhiyyəmizin yüksək olması, həm də sağlam həyat tərzi sürməyimiz üçün yaxşı qidalanmağa ehtiyacımız vardır. Çünki sağlam olmağın birinci şərti kifayət qədər və düzgün şəkildə qidalanmaqdır.

Qida maddələrini kifayət qədər və vaxtında qəbul edərək bizə verilən bədən əmanətini qorumalı və onun gücdən düşməsinə imkan verməməliyik.

Həyatımız boyu bizim üçün vacib olan çoxlu sayda qida maddəsi vardır. Bu maddələrdən biri və ya bir neçəsi qəbul olunmasa və ya artıq qəbul olunarsa inkişafda və insanın səhhətində problemlər yaranmağa başlayacaqdır. Bu vəziyyət "qidalanma balansının pozulması" adlanır.

Qidalanma balansı pozulan şəxslərin hərəkətlərində əzginlik, süstlük olur, heç nəyə həvəsi olmur, siması və ümumi görünüşü xəstəyə bənzəyir, həddindən artıq arıq və ya kök olurlar. Tez-tez müxtəlif ağrılardan şikayət edir, həyatları demək olar ki, ah- vay içində keçir. Belə şəxslər psixoloji baxımdan da problemli, çox gərgin və ya çox rahat, çox arxayın ola bilirlər. Çünki qida balansının pozulması insan bədəninin ümumi quruluşuna bütövlükdə mənfi təsir edir.

Buna qarşılıq balanslı və kifayət qədər qidalanan şəxslərin sağlam görünüşləri, aktiv və elastiki bədənləri, gözəl simaları olur. Bu şəxslər canlı və parlaq saçlara, sağlam göz və dırnaqlara sahib olurlar. Əzələləri və sümükləri sağlam, psixologiyaları normal olur. Tez-tez xəstələnməyən qüvvətli bədən quruluşuna malikdirlər. Boyları ilə çəkiləri bir-birinə mütənasib, inkişafları normal olur.

Allah bizi aciz və möhtac yaradıb. Möhtac olduğumuz şeylərdən biri də qidadır. Bu halda Allahın neməti olan qidaları müəyyən ölçü ilə yemək və daha sonra şükür etmək lazımdır. Allah Bəqərə surəsinin 172-ci ayəsində buyurur: "**Ey iman gətirənlər! Sizə verdiyimiz ruzilərin təmiz və halalından yeyin! Əgər Allaha ibadət edirsinizsə,** (bu nemətlərə görə) **Ona şükür edin!**" (Bəqərə surəsi, 172)

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səllallahu əleyhi və səlləm nemətlərə şükr etməyin vacib olduğunu belə ifadə edir:

"Qulun bir şey yeyib içdikdən sonra şükür etməsi Allaha xoş gedər." (Müslim, Zikr, 89)

İndi Rəbbimizin neməti olan və ömür boyu ehtiyac hiss edəcəyimiz qida maddələrinə tək-tək nəzər salaq:

a) İçməli su:

Suyun tərkibi qeyri-üzvi minerallar, insan bədəninin ehtiyac hiss etdiyi əsas qidalardır.

Su oksigen və hidrogendən ibarət axıcı, şəffaf, iysiz və özünəməxsus dadı olan bir mayedir. Sadəcə insanların yox, bütün canlıların həyatında suyun mühüm rolu vardır. Qidaların həzm olunması və hüceyrələrə daşınması, orqanların və toxumaların düzgün fəaliyyət göstərməsi, toksik maddələrin bədəndən xaric olması, bədən temperaturunun tarazlanması kimi bir çox funksiya suyun köməkliyi ilə həyata keçir.

Dünyaya yeni gələn körpənin bədənindəki suyun nisbəti təxminən 90%-dir. Bu nisbət, insan yaşa dolduqca azalır, yetkin yaşda 60%, qocalanda isə 50%-ə qədər düşür. Qanın, beynin və əzələlərin əsas tərkibi sudur. Hətta sümüklərin daxilində olan suyun nisbəti 22%-ə çatır. Bu nəticəyə görə belə qənaətə gəlmək olar ki, su əvəz olunmaz bir qida maddəsidir.

Bədənin su nisbətində yaranan azalmalar dərəcəsinə görə fərqli problemlər yaradır. Bədənin su əskikliyinə verdiyi ilk reaksiya susamaqdır. Çatışmazlıqlar çoxaldıqca reaksiyalar da müxtəlifləşir. Qanın həcmində azalma yaranır, fiziki fəallıqda azalma müşahidə olunur, ən başlıcası isə konsentrasiyanın sıradan çıxması baş verir. Baş hərlənməsi, tənəffüs etməkdə çətinlik və həddindən artıq yorğunluq kimi əlamətlər də müşahidə edilir. Bədən ümumi su miqdarının 10%-dən çoxunu itirdikdə əzələ spazmı, həddindən çox yorğunluq, böyrək çatışmazlığı və qan dövranının sıradan çıxması kimi problemlər yaranmağa başlayır.

Sidik, tər, nəcis və nəfəs yoluyla bədəndən hər gün təxminən 2.5 litr su atılır. Azalan bu miqdarın kompensasiyası üçün gün ərzində kifayət qədər su istehlakı vacibdir. Çünki bədənin su tarazlığının qorunması sağlamlıq baxımından labüddür. Kifayət qədər su içənlərin dərisi dolu və qüsursuz olur. Bədənin su ehtiyacı təmin olunduğu zaman ürək və damarların yükü azalır. Qan axıcı, bədən qüvvətli olur.

Yaşa, cinsə, fiziki fəaliyyətə, boyun ölçüsü, maddələr mübadiləsinin sürətinə görə hər insanda fərqli olsa da ümumi olaraq gündəlik su ehtiyacı 2 litrdir.

Su içilməsi ilə əlaqəli bəzi məsləhətləri olan peyğəmbərimiz bu məsləhətləri əvvəla öz həyatında tətbiq etmişdir. O zaman bu mövzu ilə əlaqəli hədislərə nəzər salaq:

"Gümüş və qızıl qablarda yeyib içən bir nəfər qarnına cəhənnəm atəşi doldurmuş olar". (Müslim, Libas, 1) Deməli suyu gümüşdən və qızıldan olmayan qablarda içmək lazımdır.

Əgər stəkan tapılmasa məcbur olub qaynamadan və ya çeşmədən su içə biləcəyimizi (Buxari, Əşribə 14,20), ümumi su qabına çənə və ağzı dirəyərək su içməyin düzgün olmadığını (Buxari, Əşribə 24), ayaq üstə su içməyin mümkün olduğunu (Buxari, Hac, 76), oturaraq su içməyin daha faydalı olduğunu (Müslim, Əşribə 116), su içilən qabın içinə nəfəs verilməməsini (Müslim, Təharət, 65) də yenə peyğəmbərimizdən öyrənirik.

Su içməyə "Bismillah" -deyərək başlamaq, suyu iki-üç nəfəsdə içmək, sonra "Əlhamdulillah" demək lazımdır. (Tirmizi, Əşribə, 13)

Peyğəmbərimiz sadəcə su içməyi yox, suyun paylanması barədə ədəb-ərkanı da bildirir və belə buyurur:

"Xalqa su paylayan bir nəfər özü suyu ən axırda içsin". (Tirmizi, Əşribə, 20)

Allah "Nəhl" surəsinin 10 və 11-ci ayələrində belə buyurur:

Göydən sizin üçün yağmur endirən Odur. Ondan (o sudan) siz də, içində (heyvanlarınızı) otardığınız ağaclar (və otlar) da içər (ağaclar və otlar da onun vasitəsilə bitər). (Allah) onunla (o su ilə) sizin üçün əkin (taxıl, bitki), zeytun, xurma, üzüm və bütün (başqa) meyvələrdən yetişdirir. Düşünüb-daşınanlar üçün bunda (Allahın vəhdaniyyətini sübut edən) dəlillər vardır!

Bu, belə deməyə əsas verir ki, su həyat mənbəyidir. Yəni, insan bədənindəki yağların və karbohidratların hamısını itirsə həyatı üçün təhlükə yaranar. Amma suyun sadəcə 20%- ni itirsə bu onun ölümlə üz-üzə qalmağına səbəb olar. Bu səbəblə də suyu və su mənbələrini qorumaq, israf etmədən istifadə etmək bizim bir qul olaraq və insan olaraq öhdəliklərimizdəndir.

b) Vitaminlər:

Allah sağlam və rahat yaşamağımız üçün lazım olan hər cür qidanı yaradıb. Bu qidalarda sadəcə ləzzət yox, şəfa da gizləyib. Çatışmazlığı əhəmiyyətli dərəcədə xəstəliyə səbəb olduğundan vitaminlər də şəfa mənbələrindən biridir.

Vitaminlər yağda və suda əriyənlər olmaq üzrə iki yerə ayrılırlar. Axtarış zamanı daha rahat tapmaq üçün onlara tək-tək nəzər yetirək və hansı qidalarda olduqlarına baxaq:

***Yağda həll olanlar:**

Bu qrupa daxil olan vitaminlər ancaq yağda əriyərək faydalı ola bilirlər. Bu səbəblə də A, D, E və K vitaminlərinin faydalı şəkildə istifadə olunması üçün yağa ehtiyac vardır. Ən faydalı yağ xalis zeytun yağıdır.

A Vitamini:

Bədənin infeksiyalara qarşı müqavimətini çoxaldan, sağlam inkişafına və çoxalmasına dəstək olan, xüsusilə sümük, diş, diş əti, dəri, dırnaqlar, saçlar və gözlər üçün çox vacib vitamindir. Artıq olduğu zaman sidiklə atılmayıb bədəndə toplanır. Çox olacağı təqdirdə dərinin rənginin dəyişilməsinə səbəb olur. Daha çox ərik, portağal, alça kimi meyvələrdə və qulançar, cəfəri, ispanaq, yerkökü, kərəviz, kahı, pomidor kimi tərəvəzlərdə təsadüf edilir.

D Vitamini:

Kalsiumun sümük və dişlərdə qalmasına, nazik bağırsaqlarda düzgün sorulmasına, beləcə bədənin kalsium ehtiyacınının tarazlı şəkildə təmin olunmasına kömək edir. Xüsusilə balıq yağı, balıq, yumurta, kərə yağı, qaraciyər, ət və yulafı D vitamini mənbəyi hesab etmək olar. Bu vitaminin bədəndə effektli olması üçün günəş şüalarına da ehtiyac vardır. Bir insan nə qədər D vitamini qəbul edərsə etsin, günəş şüası qəbul etməsə kalsium çatışmazlığı problemi ilə üzləşəcək. Çünki günəş şüası D vitaminini fəaliyyətə

keçirir, D vitamini də kalsiumun sorulmasını təmin edərək sümüklərə və dişlərə qüvvət verir. Zəncir kimi bir-birilə əlaqəli olan, bir-birini tamamlayan və faydalı edən bu üç ünsür (günəş, D vitamini və kalsium) insan sağlamlığı üçün son dərəcə əhəmiyyətlidir.

E Vitamini:

Çox qüvvətli antioksidantdır. Antioksidant; müxtəlif zərərli maddələrlə bədəndə yaranan zədə və ya xəsarətləri sağaldan maddə deməkdir. Hüceyrə quruluşunun tamlığını mühafizə edir və yaraların daha sürətlə sağalmasına köməklik göstərir. Xərçəngə, damar sərtləşməsinə və tıxanmasına qarşı qoruyucudur. Dərini gözəlləşdirir. İmmuniteti qüvvətləndirir. Xüsusilə cinsi inkişafın sürətləndiyi yetkinlik dövründə kifayət qədər qəbul olunması çox əhəmiyyətlidir. Yaşlanmaqla əlaqəli yaddaş itkisinin, yəni Alzheimer xəstəliyinin qarşısını aldığı müəyyən edilmişdir. Başda taxılkimilər olmaqla qabaq, kələm, kahı, ispanaq kimi tərəvəzlərdə, zeytunyağı, balıq yağı, fındıq, qoz, tunes (ton) balığı, sardina, yumurtanın sarısı, pomidor və kartofda çox miqdarda olur.

K Vitamini:

K vitamini K^1 və K^2 olmaq üzrə iki növdür. K^1 vitamininin əsas vəzifəsi qanın laxtalanmasını təmin etməkdir. Taxılkimilər, tərəvəzin yaşıl hissəsi, ispanaq, qabaq, kahı, yaşıl pomidor, şam iynəsi (yarpağı), yaşıl bibər, kələm, brüssel kələmi, gül kələm, yaşıl noxud, qatıq, yumurtanın sarısı, kivi, çöl qaragiləsi və yaşıl çayda olur. K^2 vitamininin vəzifəsi sümüyün inkişafı, sümüyün sağlamlığı, damar sərtliyinə səbəb olan kalsiumun toplanmasının qarşısını almaqdır. Yoğun bağırsaqda olan faydalı bakteriyalar tərəfindən yaradılır.

***Suda əriyənlər:**

Suyun içində rahatlıqla həll olan B və C vitaminləridir. Artıq olanda bədəndə yığılmır, sidik yoluyla xaric olunur. Bu səbəblə də çox qəbul olunması heç bir təhlükə yaratmır. Çox tez məhv olduğundan qidaların hazırlanma, bişirilmə, saxlama və isitmə mərhələsində bu vitaminlərin itkisi istisna olunmur. Bu səbəblə də tərkibində B və C qrupundan vitaminlərin olduğu qidalar diqqətlə hazırlanmalı və tez yeyilməlidir.

B^1 Vitamini:

Həzmə kömək edir və infeksiyaya qarşı qoruyucudur. Əsəb toxumalarının normal fəaliyyəti üçün lazımlı bir vitamindir. Qanda şəkəri enerjiyə çevirir. Ürəyin sağlam olması üçün çox əhəmiyyətlidir. Həzm qabiliyyətinin yaxşılaşmasına kömək etdiyi kimi, zehnin aydınlanmasına və nevroloji baxımdan sağlamlığa da böyük təsir göstərir. Bədənin karbohidratlardan faydalanması üçün B1 vitamininə ehtiyacı vardır. Hansı ki, tütün, alkoqol və şirniyyat bu vitamini yox edir. B1 vitamini soya lobyası, kələm, qulançar, yer kökü, kərəviz, Hindistan fındığı, greyfurt, limon, cəfəri, nar, turp, yulaf, qarğıdalı, banan, düyü, kəpəkli çörək, yaşıl noxud, yerfısdığı (qovrulmuş), kartof, toyuq, qaraciyər, süd, buğda, kişmiş, gül kələm və noxudda vardır.

B^2 Vitamini:

Qidaların enerjiyə çevrilməsinə yardımçı olur. Bəzi xərçəng növlərinə qarşı qoruyucudur. Gözlərin, dərinin və saçların sağlam olması üçün vacibdir. Soya lobyası

və unu, buğda tərkibli qida maddələri, fındıq, yerfındığı, alma, kələm, yerkökü, ispanaq, qreyfurt, ərik, badam, yulaf, arpa, pomidor, xurma, şaftalı, alça, düyü, qarğıdalı, gül kələm, ət, qara ciyər, toyuq, yağsız süd, qatıq, yumurta sarısı və brokkoli məlum olan B^2 mənbəyidir.

B^3 Vtamini:

Xolesterolun tarazlanmasına kömək edir, ürək-damar xəstəliklərindən və yüksək təzyiqən qoruyur. Bədəni təmizləyir və qanda olan yağın nisbətini aşağı salmaqda effektivdir. Sağlam qan dövranı, qara ciyərin normal fəaliyyəti və baş ağrılarının azalmasına kömək edir. Depressiyadan, yersiz və lazımsız təşvişdən qorunmaq istəyən hər kəsin kifayət qədər B^3 vitamini qəbul etməsi lazımdır. Bu, cücərmiş buğda, buğda kəpəyi, kartof, pomidor, yer kökü, fındıq, qoz, alça, mərcimək, toyuq, bifşteks, yumurta, pendir, balıq, lobya, yaşıl noxud və yarpaqlı göyərtilərdə olur.

B^5 Vitamini:

Böyrəküstü vəzinin sağlam fəaliyyəti və antikor hazırlanması baxımından əhəmiyyətlidir. Əzələ gücsüzlüyü, baş ağrılarını və baş hərlənmələrini aradan qaldırmaq üçün B^5 vitaminini kifayət qədər qəbul etmək lazımdır. Toyuq, fındıq, buğda və yumurta bu vitaminin mənbəyidir.

B^6 Vitamini:

Vəzifəsi, bədəndə yağdan və proteindən istifadə etmək, enerji istehsalı, mərkəzi sinir sisteminin normal fəaliyyəti və hemoqlobin istehsalıdır. Kifayət qədər B^6 vitamini qəbul edilməsə və qəbul olunan ərzaqda protein yuxarı, karbohidrat aşağı olarsa böyrəkdə daş yaranma ehtimalı meydana gələr. Bu səbəblə də yüksək miqdarda protein, yüksək miqdarda B^6 vitamini lazımlıdır. Şəxsdə səbəbsiz narahatlıq, yuxusuzluq, unutqanlıq və əllərdə titrəmə varsa B^6 vitamini çatışmazlığı var deməkdir. Buğda, kəpəkli un, tərəvəz, kahı, arpa, soya lobyası, yulaf, banan, hind toyuğu, toyuq, balıq, bifşteks, kartof, portağal, süd, ispanaq, yaşıl noxud, qoz və avokado B^6 vitamini mənbəyidir.

B^{12} Vitamini:

Sinir sisteminin nizamlı fəaliyyəti və qan hüceyrələrinin yaranmasında effektivdir. Xüsusilə qırmızı qan hüceyrələrinin istehsalı üçün son dərəcə vacibdir. Yağ turşularının bədəndə istifadəsinə də kömək edir. B^{12} vitamininin çatışmazlığı öldürücü anemiya kimi ciddi xəstəliklərə və ya müalicəsi çətin xəstəliklərə səbəb ola bilər. Quzu əti və ciyəri, balıq, bifşteks, yumurta, toyuq, yağsız süd, yağsız qatıq və yarpaqlı göyərtilərdə olur.

C Vitamini:

Ən həssas vitamindir. Çox tez sıradan çıxır və faydasını itirir. Bu səbəbdən də tərkibində C vitamini olan qidaların metal ilə təmas etməməsi, bıçaq, sürtgəc və ya blenderlə çox da emal edilməməsi və çox gözlədilmədən istehlak olunması lazımdır. Dilimlənmiş almanın az vaxt ərzində qaralması, sıxılmış qreyfurtun dadının tez dəyişilməsi C vitamininin həssaslığına nümunədir. Qan damarlarını gücləndirir, infeksiya və toksinlərdən qoruyucu effektə malikdir. Bəzi viaminlərin bədəndə effektli

olması üçün kifayət qədər C vitamininin qəbul edilməsi labüddür. Bu səbəbdən də hər gün müəyyən miqdarda C vitamini qəbul etmək lazımdır. Bundan başqa qanda olan kalsiumun bədənə yayılması üçün C vitamini lazımdır. Sümüklərin və damarların sağlam olmasında, oynaqların və belin ağrısız olması, diş ətinin sağlamlığı, qüvvətli və müqavimətli olmasında da effektlidir. Alma, portağal, qreyfurt, mandarin, limon, kələm, çiyələk, kivi, ispanaq, yemiş, pomidor, çuğundur yarpağı, yaşıl lobya, yaşıl noxud, yaşıl bibər, cəfəri, tənək kimi tərəvəz və meyvələr C vitamini mənbəyi hesab oluna bilər.

❁

Ümumiyyətlə hər vitaminin çox olduğu qida vardır. Amma bu qida sadəcə o vitaminə məxsus deyildir. Hər qidanın tərkibində bir çox vitamin vardır və 10%, 50%, 90% kimi nisbətlərlə həmin vitaminlərin mənbəyi hesab edilir.

c. Proteinlər:

Protein bütün canlı orqanizmin əsasını təşkil edir. Bədənimizin sağlam böyüyüb inkişaf etməsi, infeksiyalara qarşı müqavimətli olması üçün son dərəcə vacib və əhəmiyyətlidir. Yaraların tez sağalması, yeni toxumaların yaranması üçün proteinə ehtiyac vardır. Qidalarla lazımi qədər protein qəbul etməmək qara ciyər və böyrək xəstəliklərində müşahidə olunur. Protein çatışmazlığı ilə bağlı xəstəliklər tez bəlli olmur və onun müalicəsi də aylarla və illərlə davam edə bilər.

Xüsusilə böyümə və inkişaf dövründə olan uşaqlar, idmançılar, körpə əmizdirən analar, əməliyyatdan sonra sağalma mərhələsində olanlar protein qəbul edilməsinə çox diqqət etməlidir. Proteinin lazımi miqdardan az qəbul olunması sağlamlığın sıradan çıxmasına səbəb olduğu kimi, normadan artıq qəbul edilməsi də yağa çevrilərək artıq çəki probleminə səbəb olur.

Tərkibində yüksək protein olan qidalar gündəlik nizamlı olaraq qəbul olunmalıdır. O zaman hansı qidalarla protein ala biləcəyimizə nəzər salaq:

Qırmızı ət, balıq, süd, yumurta, pendir, qatıq, quru lobya, noxud, mərcimək və qoz əla protein mənbələridir.

❁

d. Karbohidratlar:

Karbon, hidrogen və oksigen atomlarından meydana gələn üzvi birləşmədir. Hərəkət etmək, düşünmək, xəstəliklərlə mübarizə aparmaq üçün lazım olan enerjinin böyük əksəriyyətini karbohidratlardan əldə edirik.

Karbohidratların əsas vəzifəsi enerji yaratmaqdır. Bədəndə toplanır və çox qəbul edildiyi təqdirdə yağa çevrilir. Kifayət qədər karbohidrat qəbul edən şəxslərdə bədən proteindən enerji kimi istifadə etməkdən xilas olur. Bundan başqa karbohidrat su və elektrolitlərin bədəndə kifayət qədər olmasını təmin edir. Qanda olan əsas turşu tarazlığının qorunmasına kömək edir.

Quruluşları etibarıyla monosaxarid, disaxarid və polisaxarid olmaq üzrə 3 qrupa ayrılır.

Monosaxaridlər adi şəkərlər kimi də tanınır. Qlükoza, fruktoza (meyvə şəkəri), qalaktoza bu qrupdandır. Qlükoza insan bədənində sərbəst halda qanda olur. Xüsusilə beyin və eritrositlər (qırmızı qan hüceyrələri) enerji mənbəyi kimi qlükozadan istifadə edirlər. Üzüm və üzüm məhsulları ala qlükoza mənbəyidir. Fruktoza isə üzüm, əncir və tut kimi meyvələrdə, bəkməzdə və balda olur.

Disaxaridlər; saxaroza (çay şəkəri), laktoza (süd şəkəri) və maltoza (malt (maya) şəkəri) olmaq üzrə üç növdür. Saxaroza şəkər qamışı və şəkər çuğundurundan əldə olunur. Laktoza təbii olaraq südün tərkibində olur. Heyvan mənbəli bir şəkər olmaqla yanaşı insan südünün də tərkibində vardır.

Polisaxaridlər, nişasta, qlükogen və selüloza olmaqla üç qrupa ayrılır. Nişasta bir çox qlükoza molekulunun birləşməsindən əmələ gəlir. Bitkilərin dənələrində, toxumlarında və yumrularında olur. Buğda, kartof, düyü, yer fistiği, yer kökü, qarğıdalı nişastanın daha çox miqdarda olduğu qidalardır. Nişasta ağızda və nazik bağırsaqlarda həzm olunur. Bağırsaqlarda qlükozaya çevrildikdən sonra istifadə olunur. Qlukogen bədəndə depolanan və istifadəyə hazır vəziyyətdə olan ehiyyat enerjidir. Ən çox qaraciyərdə və əzələlərdə olur. Selüloza isə bitkilərin tərkibində mövcuddur. Qidaların həzm oluna bilməyən hissəsidir. Hərəkətlərini artıraraq bağırsaqların rahat işləməsinə kömək edir. Qəbizliyə kömək edir, insanda doymaq hissini təmin edir. Kəpəkli taxıl məhsulları ilə çiy və qabıqlı yeyilən meyvə və tərəvəzlər, xüsusilə də çiyələk və banan ən yaxşı seiüloza mənbəyidir.

e. Yağlar:

Hüceyrələri əhatə edib qoruyan hüceyrə qatı üçün son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bədən üçün karbohidratlardan sonra ikinci əvəzolunmaz enerji mənbəyidir. Bundan başqa yağlar, A,D,E və K vitaminlərinin bədənə faydalı ola bilməsini təmin edir. Bu vitaminlərin yalnız yağda əriyə bildiklərini, buna görə də yağın qida kimi qəbul olunmasının çox böyük əhəmiyyət daşıdığını vitaminlər bölməsində qeyd etmişdik. Eyni zamanda yağlar qidaların ləzzətini artıran maddə olduğu üçün də çox əhəmiyyətlidir. Dərinin, saçların, daxili və xarici orqanların sağlam olması böyük nisbətdə bədəndə yağ balansı ilə bağlıdır. Həyati əhəmiyyət kəsb edən bəzi hormonlar da yağdan sintez olunur.

Yağlar iki qismə bölünür:

1- Doymuş yağlar

2- Doymamış yağlar

Doymuş yağlar, heyvan mənşəlidir və həddindən artıq qəbul edildikdə xolesterol səviyyəsinin artmasına və ürək xəstəliklərinə gətirib çıxardır. Kərə yağında, heyvan piyi, süddə və hələlik mübahisə predmeti olan yumurtada mövcuddur.

Doymamış yağlar isə bitki mənşəlidir. Xolesterol səviyyəsinin aşağı olmasına, beynin sağlam inkişafına və hüceyrələrin formalaşmasına səbəb olur. Zeytun yağı və yer fıstığının içərisindəki doymamış yağlar xüsusilə şəfalıdır və faydalıdır. Bununla bərabər, qoz, fındıq. kələm, ispanaq, brokoli - gül kələm, kahı, balıq və balıq yağının tərkibində olan Omeqa 3 ilə, taxıl kimilərdə və günəbaxan yağının tərkibində olan Omeqa 6 yağları da bədən üçün həddindən artıq faydalıdır. Omeqa 3 qan dövranının yaxşılaşmasını təmin edir, Omeqa 6 isə lazım olan zaman qanın laxtalanmasına kömək edir. Xüsusilə qan dövranının normal fəaliyyəti üçün bu iki yağ vaxtlı- vaxtında qəbul edilməlidir.

Müxtəlif bitkilərdən əldə edilən yağlarla qidalanaraq özümüzü gümrah və rahat, sakit hiss etməyimiz mümkündür. Badam yağı, kəklikotu yağı, lavanda yağı kimi bir çox yağlar, tərkibində faydalı elementlər və gözəl ətirləriylə həm bədənimiz üçün, həm də ruhumuz üçün xoş bir istirahət və sakitləşdirici vasitədir.

Bunu da qeyd etmək vacibdir ki; Marqarin və rafinə olunmuş yağlar orqanizmin həzm etməkdə çətinlik çəkdiyi zərərli maddələrdir. Damar tıxanmaları da xüsusilə bu iki qrup yağların səbəbiylə yaranır. Orqanizm ancaq təbii olanı qəbul edib istifadə edir. Buna görə də başda xalis zeytun yağı olmaqla təbii olan bütün yağlar müəyyən ölçüdə qəbul edilə bilər.

❁

f. Minerallar:

Orqanizmin özbaşına yarada bilmədiyi qeyri-üzvi maddələrdir. Bədəndə vitaminlərlə bərabər fəaliyyət göstərib fayda verirlər. Bu baxımdan kifayət qədər vitamin qəbul etməyimiz minerallardan da kifayət qədər faydalanmağımız deməkdir və xüsusilə də böyümə və inkişaf etmə dövründə olan uşaqlar üçün minerallar son dərəcə əhəmiyyətlidir.

Sinir sistemi və çoxalma orqanlarının inkişaf etməsində, əzələ funksiyalarında və qan əmələ gəlməsində, ürək ritminin və qan təzyiqinin nizama salınmasında, bədəndə maye balansının təmin edilməsində mineralların rolu böyükdür.

Xüsusilə sink, dəmir, yod, kalsium, maqnezium, kükürd, fosfor, natrium, kalium kimi minerallar insan orqanizmi üçün çox vacibdir. Bütünlüklə nazik bağırsaqdan sorulan mineralların bəziləri lazımi hüceyrələrdə toplanır, bəziləri isə sidiklə bədəndən xaric olur. Çatışmazlığı bədənə çox mənfi təsir göstərir, səhhətdə bəzi problemlərin yaranmasına səbəb olur.

Gəlin bəzi mineralları daha yaxından araşdıraq və bədənimizə nə şəkildə faydalı olduqlarını daha yaxşı öyrənək:

Sink: Bu mineral qan, qırmızı qan hüceyrələri, prostat, mədəaltı vəzi, qaraciyər, bəzi əzələlər və sümüklər üçün son dərəcə əhəmiyyətlidir. Çoxalma orqanlarının sağlam inkişafı, yaraların sağalması, dad və qoxu orqanlarının sağlam fəaliyyəti üçün sinkin kifayət qədər qəbul edilməsi vacibdir. Sink çatışmazlığı, xəstəliklərə qarşı müqavimət zəifliyi, dırnaqlarda nazikləşmə və ağ ləkələrin yaranması, böyümək və inkişafdan geri qalmaq kimi nəticələr yaradır. Yağlı toxumlar, kakao, istiridyə, yumurta sarısı, qara ciyər, ət və paxlakimilər əla sink mənbəyidir.

Dəmir: Qanın toxumalara oksigen ötürməsini təmin edən hemoqlobinin sintezi üçün vacibdir. Bundan başqa oksigenin toxumalara ötürülməsi, karbondioksidin nəfəs yoluyla atılması, immunitet sisteminin güclü qalması, enerji istehlakı və böyümək üçün də lazımlıdır. Dəmir çatışmazlığı geniş yayılmış bir problemdir, çünki analaların əksəriyyətində kifayət qədər dəmir yoxdur. Bədəndə dəmir əskikliyi halsızlıq, qansızlıq, saç tökülməsi, dırnaq quruluşunun dəyişikliyi, əqli qabiliyyətlərdə zəifləmək kimi nəticələrə gətirib çıxarır. Qırmızı ətdə, toyuq və balıqda, quru paxlakimilərdə, yumurtada, quru meyvədə və bəkməz kimi qidalarda, həmçinin ispanaq, yaşıl noxud, pərpərəng kimi tərəvəzlərdə olur.

Yod: Böyümək, inkişaf və çoxalma sisteminin yetişməsi üçün vəzifəli olan hormonların yaranmasında əhəmiyyətli rolu var. Saç, dəri, dırnaq və sümüklərin sağlamlığı üçün olduqca vacibdir. Qalxanvari vəzin fəaliyyəti onunla bağlıdır. Çatışmazlığı, zehni inkişafın ləngiməsi, dəridə quruluq və çillərin yaranmasına, qəbizliyə, ürək döyüntülərinin zəifləməsinə, doğuş qabiliyyətinin zəifləməsinə səbəb olur. Şalğam, duz, dəniz yosunu və dəniz məhsulları, sarımsaq və qulançar ən yaxşı yod **mənbəyidir.**

Kalsium: Sümüklərin sağlam inkişafı, qan təzyiqinin nizamlanması, qanın laxtalanması, sinir sisteminin və əzələlərin normal fəaliyyəti üçün də bədəndə kalsiuma ehtiyac vardır. Çatışmazlığı zamanı oynaq ağrıları, dırnaq qırılmaları, sümüklərin zəifləməsi, dişlərdə kariyesin artması, ürək döyüntülərinin çoxalması kimi hallara tez-tez rast gəlinir. Uzun müddətli kalsium çatışmazlığı boyun inkişafdan qalmasına səbəb olur. Qanda kalsium çatışmazlığı zamanı əzələ gərilmələri, qıc olma və titrətmələr ola bilər. Süd və süd məhsulları başda olmaqla, küncüd, əncir qurusu, bəkməz, şalğam, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər və yağlı toxumlar kalsium mənbəyidir.

Maqnezium: Metabolizma- maddələr mübadiləsinin sağlam fəaliyyətində, enerjinin təsirli istifadəsində, protein istehsalında və hüceyrələrin çoxalmasında böyük təsiri vardır. Orqanizmdə kalsium və kaliumun istifadə oluna bilməsi üçün maqneziuma böyük ehtiyac vardır. Çatışmazlığı zamanı əsassız gərilmələr, depressiya, iştahsızlıq, ürək döyüntülərinin pozulması, qıc olmalar, qulaqlarda uğultu, yuxusuzluq kimi problemlər baş verir. Qoz, fındıq, badam, xurma, əncir qurusu, bütün paxlalılar, taxıl məhsulları, banan, ispanaq, brokoli, kahı və cəfəri ən yaxşı maqnezium mənbəyidir.

Kükürd: Enerji istehsalı, sümüklərin və dişlərin inkişafı, hüceyrələrin böyüməsi və bərpası, böyrəklərin və ürək əzələlərinin sağlam fəaliyyəti üçün vacibdir. Çatışmazlığı zamanı ümumi halsızlıq, yorğunluq, böyrək xəstəlikləri, bağırsaq problemləri, dişlərin gec çıxması kimi problemlər qaçılmazdır. Ət, süd, toyuq, balıq, yumurta, taxıl məhsulları və quru paxlalılar əsas kükürd mənbəyidir. Tərkibində coxlu miqdarda kükürd olan təbii kurort suları da orqanizmin sağlamlığı üçün son dərəcə faydalıdır, şəfalıdır.

Natrium: Orqanizmin lazımi su ehtiyatına malik olması, əzələlərin sağlam olması, hüceyrələrdə su və elektrolit mübadiləsinin təmin olunması yoluyla qan təzyiqinin nizamlanması natriumun köməyi ilə həyata keçir. Buna görə də orqanizm kifayət qədər natriumla təmin edilməlidir. Xüsusilə tərləmələr nəticəsində orqanizm su ilə bərabər natrium da itirir. Buna görə də tərləyən adamlar yalnız su ilə deyil, duzla da bədənlərini möhkəmlətməlidirlər. Natrium artıqlığı və azlığı orqanizmdə problem yaradır. Çatışmazlığı zamanı əzələlərdə zəiflik və ağrı hiss edilir, şüur dumanlanır, nəfəs çatışmazlığı kimi hallar yaranır. Duz, şoraba zeytun, pendir, kərəyağı, çörək, beyin,

böyrək, qəhvə, quru paxlalılar, kartof, ispanaq, kahı, yer kökü, portağal, badımcan və alma kimi bir çox qida məhsulları natrium mənbəyidir.

Kalium: Bədəndə maye tarazlığının qorunması, hüceyrə və toxumaların sağlamlığı, sinir sisteminin sağlam fəaliyyəti və ürək üçün çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Çatışmazlığı halsızlıq, əzələ yorğunluğu, aşağı qan təzyiqi, şiş, dəri quruluğu və acnəyə səbəb olur. Süd və süd məhsullarında, banan, əncir, şaftalı, ərik, xurma, kişmiş, gilas kimi meyvələrdə və kartofda daha çox kalium vardır.

2- DÜZGÜN QİDALANMA

Allah (c.c) bizim üçün yaratdığı bütün nemətlər qarşılığında bizdən yalnız gözəl bir qulluq istəmişdir. Qulluq da Allahın verdiklərindən razı qalmaqla mümkündür. Uca Tanrı yol xəritəmizi çəkmiş, bizə peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləmi ən gözəl nümunə kimi bəxş etmiş və Onun sünnəsinə uyğun olaraq yaşamağımızı əmr etmişdir.

Allah Təala Əhzab surəsi 21-ci ayədə belə buyurmuşdur:

"And olsun ki, Rəsulullahda sizin üçün, Allaha və axirət gününə qovuşmağı umanlar və Allahı çox zikr edənlər üçün ən mükəmməl bir örnək vardır."

Madam ki, həqiqət budur, o zaman hər müsəlmanın da əsl bəndə ola bilməsi üçün Peyğəmbəri təqlid etməsi, onun kimi yaşamaq və davranmağa çalışması vacibdir. Bu, həyatın hər sahəsində, o cümlədən qidalanmada da özünü göstərməlidir.

Düzgün qidalanmanın necə olacağını, nemətlərin ən düzgün olaraq necə yeyilməli olduğunu, sünnəyə baxaraq görə bilərsiniz və beləliklə də həm maddi, həm də mənəvi cəhətdən səhhətininzi qorumaq üçün yaxşı və doğru bir addım atmış olarsınız.

İndi isə, ağlın və elmin özünü dəfələrlə doğrulayan Qurani-Kərimə və ən mükəmməl nümunə olan Rəsulullah əleyhissəlama təkrar qayıdaq və necə qidalanmalı olmağımızı bu iki əvəzsiz mənbədən öyrənək:

a. Az yemək:

Hər müsəlmanın həyatında əhəmiyyət verməli olduğu bəlkə də ən mühim yemək alışqanlığı, aza qane olmaq, az yeyib doymağı bacarmaqdır. Rəsulullah əleyhissəlam belə buyurmuşdur:

"Heç kim mədəsindən daha təhlükəli bir qab doldurmamışdır. Baxmayaraq ki, insana onu ayaq üstə saxlayacaq bir neçə loğma kifayətdir. Əgər hökmən çox yeməlidirsə, mədəsinin üçdə birini yeməyə, üçdə birini içməyə, üçdə birini isə nəfəsə ayırmalıdır." (Tirmizi, Zühd, 47)

Bunun necə olacağıyla maraqlananlar üçün bu dəqiqə izah edərik: Acmadan

süfrəyə oturmamaq və doymadan süfrədən qalxmaq lazımdır. Süfrə başından doymadan dura bilmək, nəfsinə hakim olub çox yeməkdən özünü saxlaya bilmək asan olmasa da, hər müsəlmanın həyat tərzinə çevrilməsi vacib olan amildir.

Çox yeməyin həm artıq kiloya, həm çox yatmağa, həm də məsuliyyətsizlik və xəstəliklərə yol açdığını hamı bilir. Madam ki, vəziyyət belədir, Allahın bizə əmanət etdiyi bədəni qorumaq üçün az yeməyə alışmaq lazımdır.

Peyğəmbərimiz, aza qane olmaqla bağlı bir başqa hədisdə birlikdə oturub yeyənlərin sayının artdıqca yeməyin bərəkətinin də artacağını söyləyərək belə buyurur:

"İki nəfərin yeməyi üç nəfərə bəs edər. Üç nəfərin də yeməyi dörd nəfərə bəs edər" (Buhari, Ətimə, 11)

Deməli, birdən mənə qalmaz həyəcanıyla simiclik etmək, yalnız özünə saxlayıb eqoistcəsinə təkbaşına yemək bir müsəlmana yaraşmaz. Hansı ki, müsəlman bölüşdükcə bərəkətinin artacağına, çoxalacağına inanır. Belə ki, cənnətə necə düşməklə bağlı hədisi-şəriflərindən birində Rəsulullah əleyhissəlam belə buyurmuşdur:

"Ey insanlar! Salamı yayın, yemək yedirin, qohumlarınızla əlaqənizi kəsməyin və onlara yardımınızı əsirgəməyin. İnsanlar yatan zaman siz namaz qılın. Bunların nəticəsində inşallah cənnətə gedərsiniz ". (Tirmizi, Qiyamət, 42)

Deməli az yeməyə və yemək yedirməyə riayət etsək, həm bu dünyada, həm də axirətdə cənnət bizi gözləyir.

b. Çox çeynəmək:

Az yeməyə alışmaq istəyənlərin, əvvəlcə etməli olduğu ilk şey çox çeynəməyi öyrənməkdir. Çünki bir loğma nə qədər çox çeynənirsə dadı və şəfası o qədər yaxşı olur, o qədər yaxşı parçalanır və mədədə də yaxşı, asan həzm olur. Yaxşı həzm edilən qidalardan artıq bədən yaxşıca faydalanır. Bədən, ehtiyacı təmin olunduğu üçün az miqdarda yeməklə də doymuş olur. Buna baxmayaraq, əməlli-başlı çeynəmədən, iri-iri udulan loğmalar təəssüf ki, bu hissi yaşatmır insana. Onsuz da lazımi qədər çeynənilmədən udulan loğmaları bədən yeyilmiş tikə kimi qəbul edə bilməz. Bu da onu göstərir ki, insan çox yeyən zaman doymur. Doymadığı üçün də yeməyə davam edir. Çox yediyi üçün də kilosu artıb kökəlir.

Bundan başqa lazımi qədər çeynənməmiş loğmaların mədədəki həzm prosesini çətinləşdirdiyini də nəzərə alsaq , ikinci bir ziyan ortaya çıxır. Mədə həzm etmək üçün udulmuş o iri loxmalarla əlləşdikcə yorulur. Parçalaya bilmədiyi loğmalar çürüyərək toksinə çevrilir. Bu toksinlər ilk olaraq qaraciyərə təsir edir. Qaraciyər də buna tab gətirməyəndə toksinlərin bir hissəsi başlayır ödə təsir etməyə. Beləliklə az çeynəmək adəti səhhətdə bir çox problemləri ortaya çıxarır.

Bir loğmanı püre halına düşənə qədər çeynəyib sonra mədəyə ötürmək ən düzgün yemək qaydasıdır.

c. Təzə yemək:

Yeməklərin bir öyünlük bişirilib təzə-təzə yeyilməsi vacibdir. Çünki yemək qalarsa bakteriyaların toplanmasına şərait yaranır. Qalan artıq yemək qida dəyərini itirir və içərisində zərərli olan nitrit kimi toksinlər yarana bilir. Xüsusilə kartof və ispanaq

yeməklərinin saxlanması məsləhət deyildir. Yeyiləcək qədər bişirmək və bişən yeməyi də həmin öyündə yeyib qurtarmaq, həm sünnətə, həm də səhhətə ən xeyirli olanıdır.

d. Bir növ yemək:

Bir növ yeməkdə məqsəd eyni qida maddələrini bir yerdə qəbul etməkdir. Yemək çeşidlərinin sayı nə qədər çox olarsa , həzm də o qədər gec və çətin həyata keçər. Nəfsin hər istədiyini etməkdənsə, az və bir çeşid yeməklə kifayətlənmək səhhət üçün ən xeyirli olandır.

Məsələn: Pendirdə zülal vardır. Onun yanında tərkibində zülal olan yumurta və kərə yağı kimi qidaları da yemək artıq mədənin yükünü artırmaq deməkdir. Yenə də bu üç qida eyni növdən olduğu üçün mədənin bunları eyni öyündə həzm etməsi mümkündür. Yanında qoz yemək pendirin həzmini asanlaşdırır. Beləliklə bir-birinə kömək edən qidaları bilmək və ona uyğun bir qidalanma proqramı düzəltmək lazımdır.

Tərəvəzlə qatığın, ətlə xiyarın bir yerdə yeyilməsi mümkündür, ancaq çörəklə ətin eyni öyündə yeyilməsi ağır yeməkdir və həzmi çətinləşdirir.

Bir də cürbəcür yeməklərlə bəzədilmiş süfrələri yadınıza salın görün vəziyyət nə qədər təhlükəlidir. Allah da bizim yaranışımıza uyğun qidalanmağımızı və sağlam olmağımızı buyurur.

Sünnətə baxanda hər zaman ən az və bir növ qidayla kifayətlənildiyini görə bilərik. Südü ayrı, əti ayrı və çörəyi ayrı yemək məsləhət görülür.

3- İDEAL BƏDƏN ÖLÇÜLƏRİ VƏ BƏDƏN TİPLƏRİ

Hər insan özünə xas bir orqanizmlə doğulur. Eynilə bir-birinə oxşayan insanlar sadəcə bir yumurtanın əkizləridir. Bunun xaricində hər kəsin özünəməxsus orqanizmi vardır. Bu zaman bir ideal ölçü ortaya qoyub hamının bu ölçüyə uyğun olmasını istəmək heç də həqiqətə uyğun deyildir.

Çox arıq bədən quruluşuna malik olan bir adamdan kökəlməsini istəmək nə qədər mənasızdırsa, kök bir adamdan arıq bədənə malik olmasını istəmək o qədər yersizdir. Bu baxımdan, hər kəsin öz orqanizmini yaxşı tanıması və ona uyğun bir qidalanma proqramı hazırlayıb öz idealına qovuşması ən uyğunudur.

Hər bir insanın əzələ quruluşu, yağ toxuması, sümük ağırlığı müxtəlifdir. Bu məqsədlə eyni çəkidə olmasına baxmayaraq bəzi insanlar daha arıq, bəziləri isə daha kök görünə bilər.

Hər insanın bədən tipi də fərqlidir. Ümumiyyətlə 3 bədən tipi vardır:

a. Ektomorf tip:

Bu tip insanlar genetik olaraq arıq və ya çox arıq olur. İncə və zərif bir orqanizmə sahibdirlər. Ektomorf tipdə sümüklər nazik, oynaqlar kiçikdir. Əzələ toxumaları çox azdır. Çiyinlər aşağıya doğru əyilmişdir. Boy uzun və ya qısa olmaqla bərabər üzvlərin uzunluğu və əzələlərin azlığı səbəbiylə ümumi olaraq uzun göstərilirlər. Anadangəlmə zəif quruluşludurlar. Bu səbəblə əzələlərini qüvvətləndirə bilmək üçün dayanmadan hərəkət etməli və işləməlidirlər.

Ektomorf tipdə barmaqlar və boyun uzun olur. Üçbucaq formasında bir sifət quruluşları vardır. Sərt sifət cizgiləri insanın diqqətini çəkir. Çox istiyə dözümləri yoxdur. Yağ nisbəti aşağı olduğu üçün soyuq da onlara tez təsir edir. Saçları sağlamdır və tez uzanır. Çox çətinliklə kökəlirlər və ya heç kökələ bilmirlər. Dar çiyinli və düz, ya da düzə yaxın sinəyə malik olurlar.

b. Mezomorf tip:

Bu tip, genetik olaraq diqqəti cəlb edən əzələ quruluşuna sahibdir. Sümükləri qalındır. Belə doğru nazikləşən gövdəsi var. Üz sümüklü, uzun və genişdir. Qollar və ayaqlar inkişaf etmiş, hətta barmaqlar da əzələlidir. Bu tiplərin dərisi qarabuğdayı və qalın olur.

Sağlam və atletik bədən quruluşuyla diqqəti cəlb edirlər. Qadınlarda qum saatını, kişilərdə düzbucaqlını andıran bədən quruluşları var. Bədən görünüşü mükəmməldir. Ektomorflara nisbətən, asanlıqla əzələlərini inkişaf etdirə biləcək və yağ yığa biləcək quruluşları var. Dəriləri də daha qalındır.

c. Endomorf tip:

Bu tip genetik olaraq yumru bədənlidir. Qollar və qıçlar gödəkdir. Belə doğru qalınlaşma müşahidə olunur. Qalın vücudları var. Omba geniş və hündür, qolun üst tərəfi digər tərəflərə nisbətən inkişafdadır. Bu tiplərin dərisi yumşaq və hamar, saçları sağlamdır. Üz cizgiləri ilə baş yumru və böyükdür. Endomorf tipdə əzələlər güclü və inkişafda deyil. Arıqlamaqları çox çətin, kökəlmələri çox asandır. Həmçinin, mezomorflarda olduğu kimi əzələləri inkişaf etdirmək asandır və bir az səy göstərərək bu istiqamətdə irəliləyiş əldə edərlər.

❁

Burdan da aydın olur ki, bir insanın genetik olaraq sahib olduğu bədən quruluşu vardır və bu quruluş dəyişilmir. Amma insan doğru qidalanaraq, idman edərək, düzgün yaşayaraq və bədənini həddindən artıq yuklənmələrdən qoruyaraq sağlam və rahat yaşaya bilər.

Güzgüyə baxanda özünü gözəl və xöşbəxt hiss edir, kök olmasına görə hərəkətləri zəif deyil və formasının dəyişməsi baş verməmişdir, özünü rahat və sağlam hiss edirsə, həmin şəxs öz ideal ölçülərinə uyğundur. Bundan başqa hər hansı vəziyyətə görə, bunu problemə çevirməyin və dərd etməyin mənası yoxdur.

Öz tipini tanıdıqdan sonra insanın ən böyük vəzifəsi aşağıda yazılan ayələr barədə düşünmək və yaradanına qarşı məmnuniyyət və şükür içində olmağa səy göstərməkdir.

Allah (c.c) buyurur:

Həqiqətən, Biz, insanı palçıq cövhərindən yaratdıq. Sonra nütfə halında möhkəm yerdə yerləşdirdik. Daha sonra nütfədən laxtalanmış qan yaratdıq, sonra o qandan bir parça ət yaratdıq, sonra o bir parça ətdən sümüklər yaratdıq, sonra da sümükləri ət ilə örtdük. Sonra da onu başqa bir məxluq tək xəlq etdik. Yaradanların ən yaxşısı olan Allah nə qədər xeyirxahdır! (Muminun 12 - 14)

Bətnlərdə sizə istədiyi surəti verən Odur. (Ali-İmran 6)

Ey insan! Səni öz Səxavətli Rəbbinə qarşı qoyan nədir? O ki, səni yaradıb kamilləşdirdi və sənə gözəl bir surət verdi. Səni istədiyi şəklə saldı. (İnfitar 6 - 8)

Qoy insan nədən yaradıldığına bir baxsın! O, süzülüb tökülən bir mayedən yaradılmışdır. Bu (maye) **bel və döş sümükləri arasından çıxır. Şübhəsiz ki,** (Allah) **onu** (dirildib) **qaytarmağa qadirdir.** (Tariq 5 - 8)

4 - İDMAN VƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ

a. İdman nədir?

Şəxsi və ya kütləvi müsabiqələr şəklində həyata keçirilən, bəzi qaydalar tətbiq edilən bədən hərəkətlərinə idman deyilir. İdman bədən müqavimətinin çoxalmasına, sistemlərin fizioloji gücünün inkişafına yardımçı olur. Şüurlu və nizamlı olaraq idman edən şəxslər sağlam və gümrah olmaqla yanaşı onların əhvali-ruhiyyəsi də yüksək olur.

Yürüş etmək, qaçmaq, dağa dırmaşmaq fərdi idman növləridir. Bu idman növlərini hər yerdə eləmək olar. Açıq havada hərəkətlər etmək, üzmək və oyun oynamaq da idman hesab ediləcək məşğələlərdir. Hər səhər 10 - 15 dəqiqə müəyyən hərəkətlər eləmək və bu vaxt dərindən nəfəs alıb vermək də bədəndə yağların yanmasını dəstəkləyən faydalı idman fəaliyyətidir.

İdman edərkən bədənin fərqli yerlərini işə salan hərəkətlər də seçmək olar. Bir insan edəcəyi idman növünü müəyyən edərkən yaşına, səhhətinə və digər xüsusi hallarına diqqət etməlidir.

İnsanın mətin, intizamlı, gümrah və sağlam olmasında idmanın əvəzsiz rolu var.

b. İdmanın hansı faydaları var?

İdmanla məşğul olan insanlarda tənbəllik və həvəssizlik olmaz. Yeni mövzulara maraq yaranır, daha ünsiyyətcil və əsəb gərginliyindən uzaq olurlar. Mütəmadi olaraq idmanla məşğul olduğundan qocalmaq və qabiliyyətlərin sıradan çıxması halları gecikir. İdmanla məşğul olanlar artıq enerjilərini bu yolla atdıqlarından mənfi enerjinin yığılması, yəni baş verə biləcək hər cür neqativ haldan qorunurlar. Boş vaxtın bədənin fəallığının artırılmasına həsr edilməsi vücudun gücünün çoxalmasına səbəb olur. Bədən sistemi və orqanlar sağlam işləyir, reflekslər sürətlənir, hərəkət və sinir sisteminin fəallığı çoxalır və güclənir. Belə insanların əzələləri daha sağlam, özünə inamı daha yüksək, həyat eşqi daha çox olur. İdman, ahıllıqda baş verəcək xəstəliklərin qarşısını almaq üçün, əzələ, oynaq və əsəb sistemi xəstəliklərinin reabilitasiya olunması üçün faydalıdır.

c. Bədən tərbiyəsi nədir?

Bədəni gücləndirmək və sağlamlığı qorumaq məqsədilə, bilvasitə və bilavasitə hərəkətlər etmək, bədəni müəyyən bir nizamla çalışdırmaqdır. Oyun, gimnastika və idman kimi fəaliyyətlər bədən tərbiyəsi çərçivəsindədir. Fiziki, əqli və mənəvi baxımdan yaşımızın ən səmərəli dövrünü yüksək səviyyədə yaşamaq üçün bədən tərbiyəsinin böyük rolu vardır.

5 - YUXU VƏ İSTİRAHƏT

Yuxu Allahın böyük nemətidir. İnsan, fiziki və zehni yorğunluğunu yuxu ilə çıxarır və dincəlir. Yatmaq kimi qiymətli bir dincəlmə sayəsində həyatımız boyunca işləyəcək gücü əldə edirik. Allah (c.c) buyurur:

Sizin üçün gecəni örtük, yuxunu rahatlıq, gündüzü də canlanma vaxtı edən Odur. (Furqan 47)

Burdan da aydın olur ki, yuxu ilə dincəlmək vaxtı əsasən gecədir. Yatsı (İşa) namazı ilə imsaq vaxtı arasında olan 4-5 saatlıq yuxu insan həyatının sağlam davam etməsi üçün çox əhəmiyyətlidir. Hüceyrələrin yenilənməsi, daxili və xarici orqanların dincəlməsi yatmaqla mümkündür. Gecənin bir hissəsində oyanıb ibadət etmək çox savabdır. Bunu asanlaşdırmaq üçün qeylulə deyilən günorta yuxusu peyğəmbərin özünün riayət etdiyi məsləhətlərindəndir. Qeylulə bütün peyğəmbər əməli kimi alimlərin araşdırma mövzusu olub və faydaları müəyyən olunmuşdur.

Araşdırmaların nəticələrini Amerika Elmi İnkişaf Cəmiyyətinin San Dieqoda keçirilən illik iclasında təqdim edən alimlər, hər gün 1.5 saat mürgüləyən respondentlərin özlərini məcbur etdikləri bu testlərində daha yaxşı nəticə əldə etdiklərini bildirdi.

Kaliforniya Universitetində aparılan bu araşdırmada beynin, yeni məlumatlar üçün qısa müddətli hafizə yaratmaq üçün yuxuya ehtiyacı ola biləcəyi qeyd edildi. Təcrübədə sağlam yetişmiş subyektlərə səhər çətin bir anlama testi tətbiq edildi və ümumiyyətlə hamısı bir-birinə oxşar rəqəmlər alındı. Subyektlərin yarısı siestaya göndərildi. Yarısı isə oyaq saxlanıldı. Sonra aparılan testdə yatanların yatmayanlardan daha yaxşı nəticələr əldə etdikləri göründü. (Siesta ümumiyyətlə İtalya və İspaniyada geniş yayılmış olan günorta yuxusuna verilən addır. Qeylulə yuxusunun Avropaya gedən müsəlmanlardan öyrənilməsiylə yaranmışdır. Qeylulə yuxusundan fərqi siestanın daha uzun, 2-3 saat sürməsidir).

Yuxu vaxtı hər bir şəxsdə fərqli olmaqla bərabər, ümumiyyətlə 6-7 saat yuxunun yetkin bir insan üçün kifayət etdiyi bildirilir. Bəzi insanlar 3-4 saatlıq yuxu ilə kifayətlənə bisə də, bəzilərinə 10-11 saatlıq yuxu lazımdır. Genetik faktorlar və ətraf aləmin şərtlərinə görə orqanizmə görə dəyişən bu ehtiyac bəşəridir və insanlar hər zaman yuxuya möhtacdırlar.

Kifayət qədər yatmayan insanlarda özünə qapılma, gərginlik, diqqət yayınıqlığı kimi hallar müşahidə olunur. Yuxusuzluq insan orqanizminə çox pis təsir edir. Peyğəmbərimiz bir hədisi-şərifində bunu belə ifadə edir:

"Bir nəfər namaz qılan zaman mürgüləyərsə, yuxusu qaçana qədər yatsın. Çunki mürgüləyərək namaz qılarsa, Allahdan bağışlanma diləyim deyərkən bəlkə də özünə qarğış edər". (Buxari, Vudu, 53)

Yuxusuzluğun mənfi təsirlərinə görə hər cür mərhəmətli münasibət göstərilmiş və yuxusuz şəxsə yuxlaması tövsiyə

olunmuşdur. Bir başqa hədisi-şərifdə Peyğəmbər Əfəndimiz səllalahu əleyhi vəsəlləm belə buyurur:

"Bir nəfər, gecə namaz qılmaq üçün qalxıb Qurani-Kərimdən nə oxuyacağını bilməyəcək qədər dili dolaşırsa, yatıb yuxulasın". (Müslim, Müsafirin, 223)

Hər sahədə olduğu kimi, yuxu və istirahət sahəsində də ən gözəl nümunə Həzrət Muhammməd Mustafa səllahu əleyhi və səllləmdir. Onun yatmağı insanın qəbrinə qoyulduğu şəkildəydi, məscid də baş tərəfindəydi. (Əbu Davud, Ədəb, 106)

Rəsulullah əleyhissalatu vəssələm qarnı üstündə yatan bir adam görür və elə o dəqiqə müdaxilə edib buyurur: " Bu Allah-Təalanın sevmədiyi bir yatmaq formasıdır!" (Tirmizi, Ədəb 21). Ətrafı bağlı olmayan damda yatmağı münasib görməzdi. (Tirmizi, Ədəb 82)

İndi yatmazdan qabaq nələr edilməli olduğunu, necə yatıb yuxulamalı olduğumuzu və bəzi başqa incəlikləri yenə də Onun hədislərilə öyrənək:

"Yatağına gedəcəyin zaman namaz dəstəmazı kimi dəstəmaz al. Sonra sağ tərəfin üstündə yat və bu duanı oxu. Bu duanın sözləri sənin yatmazdan qabaq son sözlərin olsun:

Allahım! (Sağ böyrü üstə yataraq) Üzümü sənə çevirdim. İşlərimi sənə həvalə etdim. Rizanı istəyərək və əzabından qorxaraq arxamı Sənə dayadım, Sənə sığındım. Sənə qarşı yenə də Səndən başqa sığınacağım yoxdur. Nazil etdiyin kitaba və göndərdiyin peyğəmbərə inandım". (Buxari, Vudu,75)

"Biriniz beli üstə uzanıb sonra da ayağını ayağının üstə atmasın". (Əbu Davud, Ədəb, 36)

"Biriniz yatan zaman şeytan boynunun kökünə üç düyün salar. Hər bir düyünü saldığı yerə "Gecən uzun olsun, yat, yuxla! deyə əliylə vurar. Əgər həmin adam oyanaraq Allahı zikr edərsə, düyünlərdən biri açılar. Dəstəmaz alarsa yenə də bir düyün açılar. Bir də namaz qılarsa şeytanın vurduğu bütün düyünlər açılar və beləliklə həmin şəxs, rahat və əmin şəkildə səhəri açar. Allahı yada salmayıb, dəstəmaz almayıb, namaz qılmazsa, əzgin və tənbəl bir şəkildə səhəri açar". (Buxari, Təhəccüd, 12)

Deməli, yuxu və istirahətin əsas şərti ibadət vaxtını ləngitmədən yatmaqdır. Bədənin əməlli-başlı istirahət etməsi üçün, ruhun qidası olan ibadətləri axsatmamaq və vaxtlı-vaxtında yerinə yetirmək lazımdır.

İstirahətlə bağlı onu da qeyd etmək lazımdır ki: Müsəlman passiv və tənbəl olmamalıdır. İstirahət etmək bir işdən bir başqa işə keçməklə edilməlidir. Rəbbimiz: "**Boş dayandığın zaman elə o dəqiqə başqa bir işin qulpundan yapış və yalnız Allahına üz tut!**" (İnşirah, 7-8) buyuraraq insan xislətinə ən uyğun gələn istirahətin tərifini vermişdir.

Həqiqətən də insan, ən çox boş dayandığı zaman yorulur. Çünki məşğul edilməyən nəfs məşğul edər. Bu da vəsvəsələr, vahimələr və lazımsız qayğılarla yüklənməyimizə, ruhumuzun yorğun düşməsinə səbəb olur. Buna görə də yuxu və istirahət proqramımızı yenidən gözdən keçirməkdə fayda vardır.

Oxu Materialı:

TƏNƏFFÜS OLMASA

Dayanmadan işləyir və demək olar ki, başını işdən heç qaldırmırdı. Bu ağır iş rejiminə baxmayaraq, yenə də istədiyi nəticəni əldə edə bilməyib uğursuzluğa düçar olurdu. Əzmkarlığı, işgüzarlığı, vaz keçmədən çalışıb səy göstərməsi çox təqdirəlayiq idi, lakin nəticə? Nəticə həmişə gözlədiyindən aşağı olur, çəkdiyi əziyyətin qarşılığını ala bilmirdi.

Bir səhər, yenə bütün gecə çalışmağına baxmayaraq məktəbə getdi. Gözlərinin altında bənövşəyi ləkələr əmələ gəlmişdi və yuxusuz olduğu aydın görünürdü. İmtahanı verib çıxan zaman da ürəyi sıxılırdı. Onun bu vəziyyətini bayaqdan müşahidə edən dostu:

- Özünə niyə bu qədər əziyyət verirsən?- deyə soruşdu. Heç buna dəyər mi?

Müvəffəqiyyət qazanmalıydı. Ailəsinin ehtiyaclarını təmin etməli idi. Atası neçə il bundan qabaq ölmüşdü və anası da bütün ümidlərini ona bağlamışdı. Evin yeganə kişisiydi. Kiçik bacılarının da tək ümidiydi. Daşıdığı bu ağır məsuliyyətə görə özünü tamamilə işə həsr etmişdi. Üstəlik də çox ağıllıydı, amma nə etmək olar, alınmırdı!

- Fasilə etməyi bir sına, -dedi dostu.

Bu necə ola bilərdi? O, dəqiqələrini belə boş keçirmək istəmədiyi halda fasiləni nə vaxt və nədən verməliydi ki?

-Sevimli dostum. Biz insanıq. İstirahət etməyə ehtiyac duyuruq və istirahət etməsək uğur qazana bilmərik. Dayanmadan işləsək beynimiz də, bədənimiz də yorular. Yorulmuş beyinlə nə qədər uğur qazanmaq olar, nə qədər iş görmək mümkündür ki? Canına cəfa vermək əvəzinə belə eləməlisən: 45 dəqiqə işlə, 15 dəqiqə fasilə ver. Dərsdəki kimi... Dərs arasındakı tənəffüslər kimi... Yetkin insanın diqqətini normal toplaya bildiyi müddət 45 dəqiqədir. Bundan artığı sadəcə mənasız bir yorğunluqdur. Arada qısa müddətli də olsa fasilə etməyin, gələcək 45 dəqiqədən səmərəli istifadə etməyin deməkdir. Həm dərs oxuyanda, həm də bir iş görəndə bu dediyimi nəzərə al və əməl elə.

Ağlına batmışdı. Həm də çətin bir şey də deyildi. Bunu etsə görəsən uğur qazana biləcəkdi?

-Təkcə bu kifayət deyil. Axşamlar erkən yatmaq və səhər gün doğmadan oyanmaq lazımdır. Gecə yuxusunu yuxlamaq sağlam və gümrah olmağın üçün son dərəcə vacibdir. Səhərin ən təmiz və bərəkətli vaxtını yuxuda keçirməməyin lazımdır. Gün ərzində istirahət etməyə ehtiyac hiss etsən, bunun da vaxtı günorta

namazından sonrakı vaxtlardır. Bir saatlıq günorta yuxusu, həm istirahət etməyinə, həm də tamamilə yenilənməyinə səbəb olacaqdı.

Bunlar əvvəllər heç ağlına gəlməmiş və çox fərqli bir həyat yaşamışdı. Gecə-gündüz işləməyi fədakarlıq hesab etmiş, "Yenilənmək üçün istirahət etməyin vacib olduğunu" heç ağlına da gətirməmişdi. Bu belədir, mobil telefonların enerjisi qurtarır. İnsanların enerjisi niyə tükənməsin? Öz-özünə heyfsiləndi: Necə olur ki, mobil telefonunu elektrik qidalandırıcısına qoşarkən özünün də enerjiyə ehtiyacı olduğunu düşünmürsən?

Namaz və dua üçün ayrılan vaxt, işdən-gücdən yorulduğu vaxt insanın ehtiyacı olan fasilələr kimidir. Buna laqeyd yanaşmamaq lazımdır. Allah namazı əmr edərkən qulların yaxşılığını diləyir. Əgər insanın ehtiyacı olmasaydı beş vaxt namaz əmri də verilməzdi. Dəstəmaz ilə enerjisi tarazlanan bədən, tələsmədən qılınan namazla dincliyə qovuşur.

Çox vaxt tapşırıqlarını yerinə yetirmək və işlərini çatdırmaq üçün bəzi namazlarını qılmamağa başlamışdı. Bu xəbərdarlıq onu özünə gətirdi. "Bəli!" - dedi, heç ölməyəcək kimi dünya üçün çalışıram. Ölümü və sonrasını unuduram. Qaldı ki, namaz, iki cahan rahatlığına səbəbdir...

- Bu vaxt, qəbul etdiyin qidalara da diqqət et. Benzini olmayan avtomobil hərəkət edə bilərmi? Lazımlı vitaminləri, mineralları və digər yeyinti məhsullarını qəbul etməyib qidasız qalsan gücün və müqavimətin azalar. Çox işləməyinə baxmayaraq məruz qaldığın uğursuzluğun səbəbi normal qidalanmamaq da ola bilər.

Bunu eşidəndə yadına düşdü ki, bəzən vaxt çatsa da yemək yemir, bəzən ayaqüstə tələsik nəsə yeyir və ümumiyyətlə əməlli-başlı qidalanmır. Doğrudan da nə qədər laqeyd yanaşmışdı özünə! Təəccübləndi...

Dostlarının məsləhətlərinə riayət etməyə başladıqdan sonra sanki baxışları daha kəskin oldu, daxili başqa cür enerji ilə doldu. Yorğunluğu azaldı. Yaddaşı gücləndi. Əvvəllər saatlarla oxuduğu halda bacarmadığı imtahanlarda yüksək qiymətlər əldə etməyə başladı. Üzü güldü, əhvali-ruhiyyəsi düzəldi. Anası və bacıları onun bu vəziyyətinə sevinməyə başladılar. Evdə fərqli bir atmosfer yarandı.

Atmosfer demişkən, pəncərələri aç otağın havası dəyişilsin - dedi dostu. Oksigensiz uğur əldə etmək mümkün deyil. Dərin nəfəs al, təmiz havanı ciyərlərinə doldur. Beyninə oksigen getsin.

Yaxşı oldu, deyərək gülümsündü. Bu qədər irəliləyiş olduqdan sonra bir də oksigenim yerində olsa heç kim məni saxlaya bilməz. Sonra əllərini açaraq, Allahım, şükrlər olsun! Aldığım, verdiyim hər bir nəfəs üçün saysız şükrlər olsun! - dedi.

MÜNAZİRƏ

Hər biri bir qida maddəsini təmsil etməklə qruplara ayırın. Sonra hər qrup öz faydalarını və vacibliyini qeyd edərək tərifləyin. Bundan sonra aşağıdakı sualları müzakirə edin:

- Hansı qida maddəsi daha əhəmiyyətlidir?
- Hansı qida maddəsi daha üstündür?
- Yoxsa biri olmasa o birinin o qədər də əhəmiyyəti yoxdur?

ARAŞDIRMA

Ətrafınızdakı insanların yuxu adətlərini araşdırıb, nizamlı şəkildə gecə yuxusuna və Qeyluləyə davam edənlərlə, yuxu nizamı olmayan şəxslər arasındakı sağlamlıq/performans / müsbət düşünmə/ enerji səviyyəsi fərqlərini araşdırın.

FƏALİYYƏT

Əvvəlcə dəstəmaz alın. Sonra çovdar unu, maya, duz, kətan toxumu və çörəkotunu ilıq su ilə yoğurub gəlmək üçün bir kənara qoyun. Xəmir mayalanıb gəldikdə yağlı bir tavaya tökərək bir az daha gözləyin. Sonra sobada yaxşıca bişirin. Öz əl əməyinizlə bişən bu isti çörəyin əvvəlcə ətrini hiss edin, sonra da dadını dadın. Şükür edin. Bundan sonra da həmişə çörəyinizi evdə bişirməyə çalışın. (Öz məkanınızda tapılması mümkün olan taxıl və ədviyyatlardan istifadə edə bilərsiniz.)

II Bölümə aid suallar

1. Aşağıdakılardan hansı qidalanmanın tərifidir?

a) Gündə 3 öyün yemək yemək.

b) Hər aclıq hiss edəndə yemək yemək.

c) Bədənimiz üçün lazım olan qidaları qəbul edib istifadə etmək.

d) Ağız vasitəsilə həyata keçirilən qida qəbulu.

2. Aşağıdakılardan hansı qidalanmanın faydalarından biri deyildir?

a) Qidaları qəbul edən zaman pul xərcləyirik.

b) Qidaların qoxu və dadını hiss etdiyimiz zaman məmnun qalırıq.

c) Qidaların tərkibindəki vitaminlər və qida maddələrindən qüvvət alırıq.

d) Qidaların köməyilə sağlamlığımızı qoruyuruq.

3.Aşağıdakılardan hansı su ilə bağlı doğru olmayan ifadədir?

a) Özünə xas dadı var, rəngsiz və qoxusuzdur.

b) Həyatın davam etdirilə bilməsi üçün ən vacib ünsürlərdən biridir.

c) Hidrogen və oksigenin birləşməsindən əmələ gələn maddədir.

d) İnsan bədəninin dörddə biri sudur.

4. Aşağıdakılardan hansı suda həll olan vitamin qrupuna aiddir?

a) A

b) C

c) D

d) K

5. Bədənimizin özül daşı olan qida maddəsi aşağıdakılardan hansıdır?

a) Vitaminlər

b) Karbohidratlar

c) Zülallar

d) Yağlar

6.Aşağıdakılardan hansı cavab yanlışdır?

a) Düzgün qidalanan şəxslər daha sağlam, hərəkətli və xoşbəxt olurlar.

b) Çox yemək yaxşı qidalanmaq demək deyildir.

c) Su çox zəngin qida maddəsidir .

d) Tərkibində yüksək zülal olan qidaların hər gün qəbul edilməməsi lazımdır.

7. Aşağıdakılardan hansı doğrudur?

a) Minerallar bədəndə öz-özünə yaranan üzvi maddələrdir.

b) Sink, dəmir və yod üç əsas karbohidratdır.

c) İki nəfərin yeməyi üç nəfərə, üç nəfərin yeməyi də dörd nəfərə bəs edər.

d) Sağlam bir qidanı çox çeynəmədən də udmaq olar.

8. Aşağıdakılardan hansını doğru cavab kimi qəbul edə bilərik?

a) Özümüzü sağlam və gümrah hiss etdiyimiz çəki ideal çəkidir.

b) Çox arıq bir adamın kökəlməsi üçün həddindən artıq çox yeməsi lazımdır.

c) Çox çəkisi olan şəxslər təcili qida rasyonundan çörəyi çıxartmalıdır.

d) İdman edən endomorf tip insan, tədricən ektomorf olur.

9. Aşağıdakılardan hansı idmanın faydalarından biri deyil?

a) İdman bədənin müqavimətini artırır, pozitiv düşüncəyə həvəsləndirir.

b) Özümüzü sağlam və gümrah hiss etməyimizə kömək edir.

c) Bədənin müxtəlif hissələrini hərəkətə gətirərək əzələlərin qüvvətlənməsinə kömək edir.

d) İdman adamı yorur, tərlədir və halsız edir.

10. Bədənin və zehnin yorğunluğunu çıxardığımız, yeni işlər üçün enerji qazandığımız ən əvəzolunmaz istirahətin adı nədir?

a) Fasilə

b) Oturmaq

c) Yuxu

d) Qeylulə (mürgüləmə, çimir almaq)

BÖLÜM III

SAĞLAM MÜHİT

MÖVZULAR

- TƏMİZ HAVA
- QOXULAR
- ÇİRKLİ HAVA
- TƏMİZ MÜHİT

1 - TƏMİZ HAVA

Yer üzü gözlə görünən və görünməyən saysız canlının yaşadığı bir məkandır. Bütün canlıların yaşamaq üçün qidaya, suya və havaya ehtiyacı vardır. Bu ehtiyacların hər biri çox əhəmiyyətli olmaqla yanaşı, havasız yaşamaq mümkün deyildir. Canlıların nəfəs almasını təmin edən rəngsiz, iysiz, axıcı qaz qarışığına hava deyilir.

Hava sağlam və gümrah olmağımıza səbəbdir. Hava bütün orqanlarımız üçün də əvəzsiz həyat mənbəyidir. Bütün tədqiqatçılar çirkli havanın ağ ciyər və tənəffüs yollarına böyük zərər verməsi fikrində həmrəydirlər. Yuxarı səviyyəli hava çirkliliyi qanın laxtalanmasını asanlaşdırır, ürək-damar xəstəlikləri təhlükəsi yaradır.

Bədənə daxil olan oksigenin sadəcə 20%-ni beyin istehlak edir. Beynin sağlam olmasında havanın rolu çox mühümdür. Bu nəticəyə görə, xüsusilə təmiz havanın insan sağlamlığı üzərindəki təsiri müzakirə predmeti ola bilməz.

Oksigeni çox olan hava təmizdir. Qapalı mühitlərdə nəfəs alındıqca oksigen istehlak olunur və karbondioksidin səviyyəsi yüksəlir. Çünki tənəffüs edərkən oksigeni qəbul edir və karbondioksid buraxırıq. Bu səbəblə də sinifdə, otaqda, böyük və ya kiçik zallarda nəfəs alan insan sayı nisbətində hava çirklənir. Bu cür məkanların havasının dəyişdirilməsi lazımdır və pəncərələri açılaraq içəriyə təmiz havanın daxil olması təmin olunmalıdır.

Onsuz da insan uzun müddət havasız bir otaqda qaldığı zaman başının ağrıdığını hiss edir. Çünki havasız bir mühitdə bədən kifayət qədər oksigen qəbul edə bilmir. Oksigen olmayanda isə qan təmizlənmir. Qanı təmizlənməyən şəxsdə baş ağrısı və halsızlıq kimi narahatlıqlar özünü göstərməyə başlayır.

Xüsusilə yataq otaqlarında çox miqdarda canlı çiçək saxlamamaq lazımdır. Çünki bitkilər gecələr mühitdəki oksigeni alıb, karbon dioksid buraxaraq solurlar. Bu da mühitin oksigenini daha tez azaldan bir faktordur. Yuxumuzun orta hesabla səkkiz saat davam elədiyini və yatan şəxsin səkkiz saat ərzində kifayət qədər oksigen ala bilmədiyini fikirləşəndə təhlükəni daha yaxşı başa düşərik. Ümumiyyətlə təmiz olmayan hava ilə nəfəs alaraq yatanların üzü səhər yerindən qalxanda qismən şişkin olur. Bunun qarşısını almaq üçün otağın pəncərələrindən birini yüngülvari aralı qoyub yatmaq lazımdır.

Təmiz havadan faydalanmaq üçün çöl, bağ, sahil kimi açıq yerlərdə piyada gəzmək, bütün bədənin oksigen qəbul etməsini təmin etmək lazımdır. Təkcə burunla deyil, dəri vasitəsilə də oksigen qəbul edirik. Bu məqsədlə geyilən paltarların sintetik materiallardan yox, pambıq, yun, kətan kimi təbii materiallardan hazırlanması, dar və narahat olmaması vacibdir.

Dərimiz kiçik məsamələrlə örtülüdür. Dərimizin yaxşı nəfəs ala bilməsi üçün məsamələrin açıq olması, yəni bədənin dərisinin tez- tez çimib təmiz saxlanılmaqla

məsamələri örtən toksinlərdən azad edilməsi vacibdir. Bunun ən təbii yolu qabaq lifi kimi təbii və sərt materialla kisələnməkdir.

Madam ki, bu qədər əhəmiyyətlidir, həm evlərimizdə və otaqlarımızda, həm də şəhərimizdə və ölkəmizdə havanı təmiz saxlamaq üçün əlimizdən gələni etməyimiz vacibdir.

a. Oksigen

İnsan həyatının davam edə bilməsi üçün oksigenə böyük ehtiyac vardır. Nəfəs alanda havadakı oksigeni ağ ciyərlərimizə çəkmiş oluruq. Oksigen buradan qana keçir, hemoqlabinlə birləşir və hemoqlabin qan dövranı yoluyla işlədiyi bütün toxumaları oksigenlə təmin edir. Oksigenin toxumalarda istifadəsi nəticəsində karbon dioksid yaranır və karbon dioksid yenə hemoqlabin tərəfindən toxumalardan ağ ciyərə keçərək nəfəs verməyimizlə xaric olur. Aldığımız yaxşı bir nəfəs qandakı oksigen - karbondioksid tarazlığını təmin edir.

Oksigen ağız vasitəsilə qəbul etdiyimiz qidaların yanmasına kömək edərək enerji istehsalına yardım edir. Bütün hüceyrələrimizin möhtac olduğu və azaldığı təqdirdə bütün bədən funksiyalarımıza çox mənfi təsir edən bir maddədir. Kifayət qədər oksigen qəbul edə bilməyən insanlarda tez yaşlanma müşahidə edilir.

Yuxarıda qeyd etmişdik ki, oksigenə ən çox ehtiyacı olan orqan beyindir. Həqiqətən də, nəfəs ilə sağlam ağıl arasında çox əhəmiyətli bir əlaqə olduğu neçə illərdir isbat olunmuş məsələdir. Beyin kifayət qədər oksigen qəbul etməyəndə mənfi düşüncələr, depressiya, yaddaş zəifliyi kimi nəticələrə gətirib çıxardır. Gün ərzində qapalı şəraitdə işləməyə məcbur olan şəxslərdə beyin kifayət qədər oksigen qəbul etmədiyindən yorğunluq, əsəbilik və nəticəsizlik kimi problemlər ortaya çıxır. Ürək çatışmazlığı və xərçəng kimi xəstəliklərin də oksigen çatışmazlığı ilə əlaqəli olduğu isbat edilmişdir.

Kifayət qədər oksigen qəbul edilməsi isə bir çox xəstəliklərə qarşı bədəndə müqavimət formalaşdırır. Madam ki, bu qədər əhəmiyyətlidir, oksigen qəbul etməyin ən asan və təbii yolu olan "doğru nəfəs"i bilmək lazımdır. Buna görə də nəfəs mövzusunu detallarla araşdıraq:

b. Nəfəs

Nəfəs bizdən asılı olmadan hər an davam edən bir hərəkətdir. Planlaşdırmadan, yorulmadan hər an nəfəs alıb buraxırıq. Hətta çox vaxt nəfəs aldığımızın fərqində belə olmuruq. Göz açıb yummaq ya da ürəyin dayanmadan vurması kimi o qədər davamlı bir hərəkətdir ki, çox vaxt bununla bağlı düşünmürük də. Necə ki, çürüyüb ağrımadan qabaq, sağlam bir dişin belə necə böyük bir nemət olduğunu unuduruq, alıb verdiyimiz hər bir nəfəs də belədir. Nəfəsin qədrini ən yaxşı bilənlər şübhəsiz ki, astma, bronxit kimi ağır ağ ciyər xəstəliklərinə tutulan insanlardır.

Nəfəs almadan yaşamaq olmaz. Həyatda olan hər bir canlı nəfəs alır. İnsan hər nəfəsdə oksigen alıb karbondioksid buraxaraq yaşayışını təmin edir. Əslində nəfəs üçün "hər an yenidən həyata gəlməkdir" desək yanılmarıq.

c. Nəfəs alan zaman yol verilən səhvlər

Bədənimizin öz-özünə həyata keçirdiyi nəfəs alma funksiyasında etdiyimiz bəzi səhvlər mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Bu xətaların ən mühümü aşağıdakı 3 növdür:

1. Ağız vasitəsilə nəfəs almaq

Ağızla nəfəs alındığı zaman hava, tərkibində olduğu güman edilən bəzi ziyanlı orqanizmlərlə birlikdə bədənimizə daxil olur. Bu da tənəffüs yollarında xəstəlik yayan infeksiyaların yaranmasını asanlaşdırır. Halbuki burunla nəfəs aldığımız zaman hava burunun xüsusi quruluşu sayəsində bronxlara gedənə qədər isinir, nəmlənir və təmizlənir.

2 - Sinəmizlə nəfəs almaq

Bu, dayaz və yüngül nəfəsdir. Yüngül nəfəs oksigeni ağciyərin sadəcə yuxarı hissəsinə qədər aparır. Beləliklə ağciyərimizin tutumunun çox az hissəsindən istifadə edirik. Bu isə daha az oksigen almağımıza səbəb olur və işəridəki karbondioksidin də kifayət qədər bayıra atıla bilməməsi ilə nəticələnir. Mütəmadi olaraq bu şəkildə tənəffüs edənlər oksigenə möhtac, toksinlərlə yüklənmiş vəziyyətdə yaşamağa məcbur olurlar. Ən yaxşısı diafraqma ilə nəfəs almağa öyrəşmək və oksigenin bütün hüceyrələrə daha rahat yayılabilməsi üçün dərin və sakit nəfəs almağı adət halına gətirməkdir.

3 - Sürətli və qırıq-qırıq nəfəs almaq

Oksigenin kifayət qədər qəbul edilməsi və alınan oksigenin ağciyərin hər tərəfinə çatması üçün dərin nəfəs almaq lazımdır.

II. Düzgün nəfəs:

Biz hər dəfə nəfəs alanda oksigen molekulları ciyərlərimizdən qana keçir. Orda qırmızı qan hüceyrələrində olan hemoqlobinlə birləşir və qana qırmızı rəngini verən tərkib yaranır. Daha sonra bu oksihemoqlobin qan dövranı sayəsində bütün vücuda paylanır. Bu dövran vaxtı nəfəsin tullantısı olan karbondioksidi toplayır və nəfəslə bayıra atılması üçün yenidən ciyərimizə aparır. Ciyərin sadəcə üst hissəsindən istifadə edərək alınan yüngül nəfəslər bu tullantının bayıra atılmasında kifayət qədər təsirli olmur. Burdan da məlum olur ki, əslində dərin nəfəs hər dəfə bədənimizin təmizlənməsinə yarayan əvəzsiz bir nemətdir.

Düzgün nəfəs burunla alınıb ağızla veriləndir. Yetkin bir insan normal şərtlərdə dəqiqədə 12 - 16 dəfə nəfəs alıb verir. Bir nəfəslə içimizə çəkdiyimiz havada 79% azot, 20-21% oksigen, 0.04% karbondioksid və çox az miqdarda digər qazlar və su buxarı var. Bir nəfəslə bayıra verdiyimiz havada isə 79% azot, 16% oksigen, 4% karbondioksid, çox az miqdarda digər qazlar və su buxarı var. Burdan da belə məlum olur ki, nəfəs alıb verəndə oksigen və karbondioksidin nisbətində 4%-lik dəyişiklik olur. Bu vəziyyət bizə nəfəs barədə iki böyük həqiqəti göstərir:

1 -Ehtiyac olan oksigenin toxumalara, orqanlara və hüceyrələrə çatmasının yeganə yolu nəfəs almaqdır.

2 -Bədəni zərərli maddə və toksinlərdən təmizləməyin ən əsas yollarından biri nəfəs verməkdir.

Düzgün nəfəs alanda ürəyin ahəngi düzəlir, qan təzyiqi düşür, qan dövranı sürətlənir, həzm asanlaşır və şəxs özünü mənfi hadisə və vəziyyətlərə qarşı daha qüvvətli hiss edir. Qeyri-müntəzəm yuxu, dərman aludəçiliyi kimi hallardan xilas olmağın ən qısa yolu düzgün nəfəs almağı adət halına gətirmək və sıx tempdə dincəlməyi bilməkdir. Beş vaxt namazı müntəzəm qılmaq bunun ən praktik yollarından biridir.

Sürətli və yüngül nəfəs almaq yorğunluğa və yuxusuzluğa səbəb olur. Təşviş, həvəssizlik, qaz və əzələ spazmları, görmə problemləri, sinə ağrısı və ürək döyüntülərinə səbəb olur. Taraz və dərin nəfəs isə səhhətimizin düzəlməsinə, dərimizin yenilənməsinə, əhval-ruhiyyəmizin yüksəlməsinə kömək edir, həyata daha gözəl baxmağımızı təmin edir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının standartlarına görə düzgün nəfəs almaq üçün:

1 - Ciyərlərimizi dəqiqədə 4-6 litr hava ilə doldurmalıyıq,

2-Diafraqma ilə nəfəs almağa öyrəşməliyik,

3-Ağız əvəzinə burunla nəfəs almalıyıq.

Diafraqma ilə nəfəs almaq 3 cəhətdən üstündür:

Birinci, diafraqma nəfəsi ilə daha çox havanı daha dərinlərə qədər çəkirik.

İkinci, Diafraqma özünəməxsus hərəkətləri ilə ciyərlərin alt hissəsini genişləndirir və damarlarda dövranı sürətləndirir.

Üçüncü, diafraqma hərəkəti ilə sadəcə ciyərin alt hissəsi genişlənir və rahatlıq verir.

III. Nəfəsin keyfiyyətini azaldan səbəblər:

Bu çox əhəmiyyətli fəaliyyətin düzgün və effektiv şəkildə həyata keçirilməsi lazımdır; amma bəzi səbəblərlə nəfəs almaq çətinləşir. İndi bunların hər birinə nəzər salaq:

1 - Olduğumuz mühit: Avtomobillərin intensivliyi səbəbilə mühərrikdən yayılan zəhərli qazlar, pis adətkarlığın nəticəsi olan siqaretin yaydığı tüstü və qışda çıxan yanacaq tüstüsü səbəbilə çirklənən hava ziyanlıdır. Kifayət qədər oksigen olmayan hava, insanın ehtiyacını qarşılamaqdan uzaqdır. Bundan başqa böyük bir kütlənin məhdud məkanda işləmək məcburiyyətində olması da tənəffüsə mənfi təsir edir. Kifayət qədər havalandırılmayan mühitlərdə işləmək xəstəliyi çağırmaq kimidir.

2 -Tələsmək: Gündəlik həyatda, xüsusilə böyük şəhərlərdə yaşayan insanların qaçışmasına şahid oluruq. Bu sürətli tempdə insanlar sürətli yemək, ayaqyoluna tələsik girib-çıxmaq, metroya və ya avtobusa çatmaq üçün sürətlə yeriməyə və ya qaçmağa məcbur olurlar. Bu vəziyyətdə nəfəs də sürətlənir və dayazlaşır. Yəni insan tez nəfəs alacağam deyə tam nəfəs ala bilmir və bu vəziyyətdə oksigen lazım olan yerlərə çatmır və paylanmır.

3 - Stress: Üzərimizdəki öhdəliklərimiz, vəzifələrimiz, çatdırmağa məcbur olduğumuz işlər çoxaldıqca yorğunluqlarımız, qaçaqaçlarımız və təşvişlərimiz də çoxalır. Bu vəziyyət də nəfəsin dayaz və sürətli olmasına səbəb olur.

4 - Həssaslıq: Hissləri daim gərgin olan insanlarda tez incimə, asanlıqla həyəcanlanma, tez əsəbləşib özündən çıxma, sevinci və kədəri ifrat dərəcədə yaşama kimi hallar müşahidə olunur. Belə şəxslərdə nəfəs mənfi təsirə məruz qalaraq sürətlənir və dayazlaşır, yəni zəifləyir.

5 - Gərginlik: Bir iş, bir düşüncə, bir hadisə üzərində çox gərgin konsentrasiya ilə çalışdığımız zaman əzələlərimiz gərginləşir. Nəfəslə əlaqəli olan əzələlərin gərginliyi nəfəs almağı məhdudlaşdıran amildir. Bu vəziyyətdə aldığımız nəfəs hər dəfə daha qısa müddətli olur.

6 - Qamət qüsurları: Oturma və yerimə zamanı adət etdiyimiz bütün qamət qüsurları nəfəs almağımızın çətinləşməsinə və nəfəs alma keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Dik oturmamaq, yellənərək, ya da qozbel yerimək kimi yanlışlıqlar həm nəfəs müddətini qısaldır, həm də ağciyərlərin funksiyasının tam olaraq yerinə yetirilməsinə mane olur.

7 - Hərəkətsizlik: Davamlı olaraq oturub işləmək, təmizlik və yemək bişirmə zamanı texnologiyanın və yeni həyat tərzinin imkanlarından faydalanmaq hərəkətlərimizi məhdudlaşdırır. Məsələn, əl ilə vannada paltar yuyarkən edilən hərəkətlərlə, paltaryuyan maşına paltar atmaq arasında böyük fərq vardır. Birincidə bədən saatlarla davam edən yorucu işi həyata keçirsə də, digərində o qədər də çox yorulmur. Əvvəllər piyada işə gedən bir adamın avtomobil aldıqdan sonrakı enerji sərfiyyatı əlbəttə ki, fərqli olacaqdır. Fiziki imkanlar məhdudlaşdırıldıqca, dərindən nəfəs alma halları seyrəkləşir və yüngül nəfəs almaq bir adətkara çevrilir. Bu da bədənimizin qəbul etdiyi oksigen miqdarının azalmasına və bununla da bir çox başqa problemlərin yaranmasına səbəb olur.

8 - Çox yemək: İnsan çox yemək yeyəndə mədəsi böyüyür və bədəni ağırlaşır. Artıq çəkinin təsiri ilə insanın hərəkətləri məhdudlaşır və təngnəfəs olur. Rahat nəfəs almaq üçün sağlam qidalanmaq lazımdır. Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa əleyhissəlam bununla bağlı belə buyurmuşdur:

"İnsan övladı mədəsindən daha ziyanlı bir qab doldurmamışdır. İnsana əslində belini dikəldəcək bir neçə loğma kifayət edir. Mütləq yeməlidirsə, mədəsinin üçdə bir hissəsini yeməyə, üçdə birini içməyə, üçdə birini də nəfəs alıb verməyə, yəni havaya ayırmalıdır". (Tirmizi, Zöhd, 47)

9- Yaşlaşma: Ümumiyyətlə bir insan iyirmi yaşına gəlib çatanda ağciyər tutumu və tənəffus funksiyası baxımından ən yaxşı səviyyəyə çatmış olur. Bu yaşlardan sonra hər on ildən bir ağciyərin tutumu yavaş-yavaş aşağı düşməyə başlayır. Bu aşağı düşmə yüzdə 9% ilə yüzdə 25% arasında olur. Nəfəs tutumunun gərilməsinə mane olmaq və mövcud həcmi genişləndirmək üçün davamlı olaraq nəfəs məşqləri və idman eləməkdə fayda vardır.

2- QOXULAR

Qoxu, insanın sağlamlığı və psixologiyasına müxtəlif cür təsir etdiyinə görə çox əhəmiyyətli bir mövzudur. Pis qoxular iyrənmək və nifrət hissinə səbəb olsa da, gözəl qoxular həm gözəl hisslərin formalaşmasına, həm səhhətin düzəlməsinə, həm də əhvali ruhiyyənin yüksəlməsinə səbəb olur.

Gözəl qoxu nemətinin mənbəyi çiçəklər, meyvələr, müxtəlif otlardır. İnsanların və heyvanların hər birinin özünəməxsus qoxusu vardır. Yaradılışda bəxş edilən bu

qoxunu təmizliklə qorumaq lazımdır. Müsəlmanlara narahat edici qoxularla məscidə gəlməmələri əmr edilmişdir. Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa əleyhissəlam bir hədisi-şərifində belə buyurmuşdur:

"Kim sarımsaq, soğan yemişsə, məscidimizə yaxınlaşmasın, çünki insan övladının narahat olduğu şeydən mələklər də narahat olur." (Müsim, Məsacid, 74)

Bu bitkilərin yeyilməmişdən qabaq bişirilib ətrinin alınmasını ya da qoxusu çıxıb getdikdən sonra məscidə gəlmək məsləhət görülmüşdür. Pis qoxu ilə ətrafdakıları narahat etmək şəxsən Peyğəmbərimiz tərəfindən qadağan edilmişdir. Deməli, müsəlmanların gözəl qoxulu olması, ətrafındakı insanları narahat edəcək hər cür pis qoxudan təmizlənməsi ən başlıca şərtdir.

a. Qoxunu necə hiss edirik?

Ana bətnindəki uşaqlarda ilk dəfə dadbilmə duyğusu inkişaf edir. Dadbilmə duyğusu qoxu duyğusuyla ayrılmaz bir ikili kimidir və bərabər inkişaf edirlər. Hamiləliyin 28-ci həftəsində tam şəkildə inkişaf etmiş bu duyğu sayəsində uşaqdakı qoxu yaddaşı o qədər güclənir ki, bir uşaq anasının qoxusunu minlərlə qadının arasından seçib tanıya bilir.

Hamiləliyin 11-12-ci həftələri arasında təşəkkül tapan burun, iki deşiklə çölə açılan və içəridən də udlaqla əlaqəsi olan iybilmə orqanımızdır. Burun boşluğunun içərisində üst qatda iybilmə selikli qişası adlı xüsusi maye ilə örtülmüş bir bölmədə beynin qoxu bilmə hüceyrələri vardır. Nəfəs alıb verməklə bərabər qoxu daşıyan qazlar buruna toplanır. Burada selik mayesi içərisində boşalıb duyğu sinirlərini oyandırır. Bu siqnallar beyinə çatanda qoxu da çatmış olur.

Davamlı şəkildə eyni qoxunu iyləmək burun hüceyrələrinin bir müddət sonra hissiyyatsızlaşmasına gətirib çıxarır. Bu səbəbdən də qoxunun azaldığını yaxud da tamamilə yox olduğunu hesab edirik. "Qoxu yorğunluğu" deyilən bu vəziyyət, yeni bir qoxu gələnə qədər davam edir.

Soyuqdəymə olan bir şəxsdə burundakı selik təbəqəsi qalınlaşdığından qoxu bilmə duyğusu zəifləyir. Beynimiz də qoxu və dad siqnallarını eyni mərkəzdə birləşdirir. Bu səbəblə qidaların qoxusunu və dadını bərabər hiss edirik.

Qoxu bilmə duyğusu iyirmi dörd saat boyunca heç fasilə etmədən işləyir. Yuxu zamanı aldığımız qoxuları hiss etmirik, lakin bu qoxular bizə yaxşı və pis şəkildə təsir edə bilər.

b. Qoxunun təsirləri:

Gözəl qoxu insana təravət, güvən, şuxluq və sevinc kimi pozitiv hisslər yaşadır. Bəzi qoxular rahatladıcı və sakitləşdiricidir. İnsan pis qoxu gələn bir yerə gəlmək istəməz. Qoxusunu xoşlamadığı şəxslərlə dostluq etməkdən qaçar. Bunu da söyləmək yerinə düşər ki, hər insanın sevdiyi qoxu fərqlidir. Birinin çox gözəl hesab etdiyi qoxudan digərinin xoşu gəlməyə bilər.

Davamlı olaraq yata bilməyən, rahat yuxuya keçə bilməyən insanlara lavanda ətri məsləhət görülür. Bu ətir işi çox stresli və yorucu olanlar üçün də rahatladıcı xüsusiyyətə malikdir. Çörək otu və bənövşə ətri ağlayan uşaqların rahatlanmasına kömək edir. Həddi-buluğa çatan gənclərdə, tündməcazlığı azaltma təsirinə görə qızılgül, bənövşə, limon və berqamot ətri tövsiyə olunur.

Lavanda və berqamot ətrinin endorfin ifrazatını 8-12 qat artırdığı məlum olmuşdur. Bu o deməkdir ki; Bu ətirləri iyləyən şəxs, özünü həddindən artıq xoşbəxt hiss etməyə başlayır və çox rahatlanır. Yaşlı adamlar üçün rozmarin və darçın ətirlərinin sakitləşdirici xüsusiyyətə malik olduğu müəyyən edilmişdir. Qızılgül ətrinin zəkanı və anlama qabiliyyətini gücləndirdiyi, yaddaşı möhkəmləndirdiyi hamıya bəllidir. Bütün bunlar təbii ətirlər olduğu zaman faydalıdır. Süni ətirlərin şəfalı və faydalı olması mümkün deyildir.

Qoxu, burnumuzun içərisindəki qoxu reseptorları tərəfindən alınaraq beyinə çatdırılır və qoxu yaddaşımızın fəaliyyətə başlamasına səbəb olur. Bu şəkildə bəzi qoxular vasitəsilə neçə il bundan qabağa gedərək köhnə hadisələri və insanları tanımağımız mümkün olur. Buradan belə başa düşülür ki, qoxu duyğularımız, xatirələrimizin canlanıb oyanmasına səbəb ola bilir.

Bəzi bitkilərin özül yağı qan dövranına daxil olaraq fiziki narahatlıqlarımıza xoş təsir edir. Məsələn, evkaliptin mikrobları məhv edən xüsusiyyəti vardır. Bu mövzuda aparılan bir araşdırmada, iş şəraiti limon yağı ilə ətirləndirildikdə, kompüter operatorlarının yüzdə 54%-nin daha az səhv etdiyi müəyyən olunmuşdur. Acı istiot yağının siqaretə aludəliyi və narahatlıqları azaltdığı təsbit olunmuşdur.

İnsan özündən asılı olaraq və ya olmayaraq qoxuya reaksiya verir. Hər insanın özünəməxsus bir qoxusu olduğunu demişdik. Araşdırmalara görə bu, kimi həyat yoldaşı və dost seçəcəyimizə bizdən asılı olmadan təsir edir.

Qoxu yaddaşının görmə yaddaşından daha qüvvətli olduğu, xüsusilə uşaqlıq illərində və gərgin duyğusal zamanlarda iylənən qoxuların heç vaxt unudulmadığını təcrübədə görmüşük. Bəzi ətirlərin bizi rahatlatması və sakitləşdirməsi uşaqlıq illərində yaşadığımız bəzi qayğısız anları xatırlatmasından irəli gəlir.

İnsanın on bir müxtəlif qoxunu ayırd edə biləcək qabiliyyətə malik olduğu söylənilir. Qoxunun məkan anlayışına təsir etdiyi, bəzi qoxuların məkanı daha geniş və ya məhdud şəkildə qavramağımıza səbəb olduğu bildirilir. Qoxu duyğusu xüsusilə qadınlarda çox güclüdür və gözəl qoxunun qadınlara ağrı kəsici təsir göstərdiyi də tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olunmuşdur.

Bir çox uşağın anasının tülbəndini və ya paltarını qucaqlayaraq yatdığının şahidi olmuşuq. İnsanlar həsrətə son vermək, həyəcanlarından uzaqlaşıb güvənmək üçün, bax beləcə çox istədiyi adamın ətrini qoxlamağa ehtiyac hiss edirlər. Kimisə hər zaman ətrinə görə sevib çox istəyirik.

Xəstəxana iyi gələn bir evdə özünüzü çətin ki, rahat hiss edəsiz. Və qarnınız acan zaman mətbəxdən qurabiyə iyi gələrsə əlbəttə ki, çox sevinəcəksiniz. Qısaca desək, qoxu həyatımızda son dərəcə əhəmiyyətli və mühüm bir ünsürdür.

c. İy bilmə qabiliyyəti itərsə və ya əngəl yaranarsa nə baş verər?

Ətraf mühütün çirklənməsi, yaşın artması, siqaret və alkoqoldan istifadə olunması,

yuxarı tənəffüs yolu infeksiyaları, burun və sinus xəstəlikləri, psixoloji narahatlıqlar və hamiləlik kimi müxtəlif səbəblərlə hər insanda müxtəlif zamanlarda iy bilmə qabiliyyətində pozulma və ya iy bilmə qabiliyyətinin itməsi baş verə bilər. Xüsusilə əlli yaşdan yuxarı şəxslərdə bu hal yuzdə 24% daha çox müşahidə olunur. İy bilmə qabiliyyəti olmayanda dad bilmə qabiliyyəti də çox böyük nisbətdə (yüzdə 75%) yoxa çıxır. Belə hallarda yaşanan ən böyük problem də dad bilmə qabiliyyətinin itməsinə görə yeməkdən zövq ala bilməməyimizdir.

İy bilmə qabiliyyəti olmayan şəxs gözəl qoxulardan məhrum olduğu üçün əhvali-ruhiyyəsi də pozulur. Belə bir şəxs hətta pis qoxuları da iyləyə bilmədiyi üçün, məsələn tər iyi gələn biri bunu hiss etmədiyi üçün ətrafdakıları da narahat edə bilər. Bu da həmin şəxsin ictimai mühitdə problemlər yaşamasına səbəb ola bilər.

Bir çox təhlükələrdən iyləyərək müdafiə olunuruq. Məsələn, evin içinə yayılan qazı, qoxusundan anlayıb gedib qazın altını söndürdükdən sonra pəncərələri açıb tədbir görürük. Yanıq qoxusunu hiss etməsək, o biri otaqda uşağımızın kibritlə oynadığını bəlkə də heç başa düşmərik. Beləliklə, qısaca desək böyük ziyan çəkməkdən çox vaxt iy bilmə qabiliyyətimizin köməyilə özümüzü qurtara bilirik.

3- ÇİRKLİ HAVA

Nəfəs aldığımız hava müxtəlif səbəblərdən çirklənir. Xüsusilə böyük şəhərlərdə, istilikdən, nəqliyyatdan və sənayenin səbəb olduğu bu çirklənmənin təcili qarşısı alınmalıdır. Çünki çirkli hava başda yuxarı tənəffüs yolları xəstəlikləri olmaqla bir çox xəstəliklərin artmasına səbəb olur. Havanın çirklənməsinə səbəb olan maddələrin insan orqanizmi üçün nə qədər zərərli olduğuna nəzər yetirək:

Qurğuşun: Qan hüceyrələrinin inkişafının və yetkinləşməsinin qarşısını alır. Qanda və sidikdə toplanıb insan sağlamlığına mənfi təsir göstərir.

Karbon monoksid (dəm qazı): qandakı hemoqlobinlə birləşib oksigen dövranının qarşısını alır.

Kükürd dioksid: Yuxarı tənəffüs yollarını ağır formada qıcıqlandırma gücünə malikdir.Bitkilərə də ziyan vurur.

Yeraltı yanacaqlar: Tərkibində karbohidrogen olan kömür, neft, təbii qaz kimi təbii enerji mənbələridir. Meşələri korlayır. Meşələrdəki karbohidrogen miqdarını çoxaldır.

Çirkli hava sadəcə insanlara yox, heyvanlara, bitkilərə, suya və torpağa ziyan vurur. Ətraf mühitin tarazlığının qorunması, canlıların sağlam həyat sürməsi üçün tədbirlər görmək və tətbiq etmək lazımdır.

Bu tədbirlərin bəziləri aşağıdakılar ola bilər:

-Sənaye müəssisələrinin bacalarına filtr taxılması, bu cür müəssisələrin yaşayış sahələrindən kənarda yerləşməsi. Fabrik tullantılarının nəzarət altında saxlanılması və təbiətə atılmasının qarşısının alınması.

-Evlərin daxili və xarici izolyasiyalarına diqqət olunmalı, evdə isinmək üçün istifadə olunan yanacağın yuxarı kalorili kömürdən təbii qaza keçirilməsi. Odundan və kömürdən istifadə olunan evlərdə sobaların uyğunluq sertifikatı olmalı və bacalar hər il müntəzəm olaraq təmizlənməli. Mərkəzi isitmə və təbii qaz qazanlarının vaxtaşırı

təmiri və təmizlənməsi. Bu təmiri həyata keçirəcək şəxslərin xüsusi təhsil və təlim alması. Yaşayış sahələrində mərkəzi istilik sisteminə daha çox üstünlük verilməsi.

- İctimai nəqliyyatdan daha çox istifadə edilməsi, beləliklə dövriyyədəki nəqliyyat vasitələrinin sayını azaldaraq avtomobildən çıxan yanmış yanacaq tüstüsündən yaranan çirkliliyin qarşısının alınması.

-İnsanların və digər canlıların ziyan çəkəcəyi halda rezin və buna oxşar maddələrin yandırılmaması.

- Yaşıl sahələrin planlı şəkildə artırılması, xalqın ağac əkməyə həvəsləndirilməsi. Evlərin bağçalı olması, mövcud olan bağçaların daha da inkişaf etdirilməsi ilə bağlı həvəsləndirici işlərin görülməsi. Meşə massivlərində yanğın və bu kimi fəlakətlərin qarşısının alınması.

-Atmosferə, bitkilərə, insanlara və heyvanlara ziyan verən kimyəvi tərkiblərin yerinə alternativ ola biləcək zərərsiz maddələrin müəyyən edilib istifadə olunması.

Təmiz su

Suyun insan sağlamlığı üçün nə qədər əhəmiyyətli olduğundan əvvəlki mövzularda bəhs etmişdik. Yalnız insanlar üçün deyil, təbiətdəki bütün canlılar üçün də su eyni dərəcədə əhəmiyyətlidir. Torpaq, su olmasa öz bərəkətini verə bilməz. Heyvanlar susuz yaşaya bilməzlər. Dənizlər, göllər, çaylar quruyub yox olsa, bütün ekoloji tarazlıq da pozular. Evdə, məktəbdə, sənayedə, texniki sahələrdə, tibbdə..... Su həyat mənbəyidir.

Allah yağış və qar vasitəsilə davamlı olaraq təbiətin maye tarazlığını qoruyur. İnsan su anbarlarında topladığı suyu təmizləyib arındırır və çox ciddi miqdarda sudan istifadə edir. Buna görə də suyun keyfiyyətini qorumaq və suyu israf etmədən istifadə etmək həyati əhəmiyyət daşıyır.

Təbiətdəki suyun ən təmizi növbəylə qar və yağış sularıdır. Xüsusilə yağış suyu torpağın təsərrüfat gücünü artırır.

Suyun çatışmazlığı və ya yoxluğu canlılar üçün təhlükəli və öldürücüdür. İtirilən su yenidən qəbul edilməsə orqanizmdə müxtəlif problemlər əmələ gəlir. Gənc bir yeniyetmənin bədən çəkisinin yüzdə 80%-i sudur. İnsan yaşlaşdıqca bu çəki yüzdə 60%-ə enir.

Əgər suyun tərkibində nəcis bakteriyaları varsa bu əlbəttə ki, ziyanlıdır və xəstə edir. İçməli sudan əmələ gələn xəstəliklərin ən başında qarın yatalağı gəlir. Dizenteriya və xolera xəstəlikləri də su ilə yoluxa bilir. Bir çox yoluxucu xəstəlik tərkibi sağlam, təmiz olmayan sular səbəbiylə yayılır.

Buna görə də suyun təmiz olması çox əhəmiyyətlidir. Böyük şəhərlərdə su ehtiyacını təmin etməkdə olan göl və çay suları sənayenin inkişafı və əhalinin artması səbəbiylə çirklənmişdir. Buna görə də su təmizlədikdən sonra istifadə edilə bilər. Kənd, qəsəbə kimi daha kiçik yaşayış sahələrində su ehtiyacı daha çox bulaqlardan, kəhrizlərdən təmin olunur. Bu suların gigiyenik olub- olmadığı araşdırılır, çirkli bir su ilə qarışma ehtimalına qarşı tədbirlər görüldükdən sonra istifadə oluna bilər.

Yer kürəsindəki şirin su nisbəti, bütün su mənbələrinin yalnız 1,5 %-i qədərdir. Dünyadakı bütün suların yalnız yüzdə 12 %- i içməli sudur.

Təmiz Torpaq

Kənd təsərrüfatı torpqlarının üstündə tikilən fabriklər, bu fabriklərin nəzarətsiz və məsuliyyətsiz fəaliyyət sistemləri, tüstü və tullantılarını heç düşünmədən havaya, torpağa və dənizə axıtdıqlarına görə günlər keçdikcə torpaq da çirklənməkdə davam edir. Əvvəllər həddindən artıq bərəkətli olan necə ərazilərin artıq belə olmadığının şahidi oluruq. İnsan övladının daha çox qazanmaq hərisliyiylə kənd təsərrüfatında istifadə etdiyi kimyəvi maddələr səbəbiylə həm torpaq, həm də torpaqda yetişən bitkilər, təəssüf ki, xeyirli və şəfalı olmaqdan çıxıb ziyanlı maddələrə çevrilirlər. Düşünülməmiş həyata keçirilən kənd təsərrüfatı fəaliyyəti, nizamsız şəhərsalma səbəbiylə torpağın dəyəri və miqdarı azalır, ən başlıca ehtiyacımız olan torpaq günbəgün tükənməkdədir.

Enerji və sənaye müəssisələrinin tullantıları ilə məişət tullantıları, yalnız öz ətraflarına deyil, yağış, külək vasitəsilə uzaq diyarlardakı bir çox kənd təsərrüfatı sahələrinə də ziyan vurur. Neçe illər bundan qabaq Çernobıl Atom Elektrik Stansiyasında partlayış oldu və çox böyük nisbətdə radiasiya nəticəsində böyük bir ərazi şüalandı. O illərdə Türkiyədə, xüsusilə Qaradəniz bölgəsində neçə-neçə ağacın uzun illər meyvə gətirmədiyinin, hətta birdən- birə quruduğunun da şahidi olmuşduq. İngilis alimləri, İngiltərənin 34 %-nin radiasiyaya məruz qaldığını, Çernobıl faciəsindən illər keçməsinə baxmayaraq, 66 min adamın yenə də bu səbəblə xərçəng xəstəliyinə tutulub ölə biləcəyini açıqladılar. Yalnız insanların deyil, heyvanların da ziyan çəkdiyi İngiltərədəki qoyunların və Almaniydakı çöl donuzlarının vücudunda qəzadan neçə illər sonra yenə də radiasiya əlamətinin aşkar edildiyi bildirildi. Almaniya ekologiya nazirinin verdiyi açıqlamada Çernobıl faciəsindən sonra ölkəyə gəlib çatan radiasiya buludları nəticəsində çöl donuzlarının yediyi dəfnə yarpaqları və yer göbələklərində radiaktiv Sezium-137 maddəsinin tapıldığı göstərilmişdi. Hadisənin baş verdiyi Ukraynadakı vəziyyətə görə isə insanın qəlbi qan ağlayırdı.

Qısaca desək, fabrik və stansiylardan axan turşular, çox uzaqlardakı torpaqlara və göllərə də ziyan verə biləcək gücə sahibdirlər. Bacalardan çıxan karbon dioksid və digər qazlar "istixana təsiri" yaradaraq, nəzərə çarpacaq dərəcədə istiliyin artmasına səbəb olub dünya iqlimini dəyişdirməkdədir. Aerozol spreylər və soyutmaq üçün istifadə olunan xloroflor karbonların ozon təbəqəsini zədələməsi nəticəsində yer üzündəki insan, heyvan və bitkilərin həyatı bərpa edilə bilməyən zədələr almaqda davam edir.

Lazım olduğundan çox su verilən, kimyəvi gübrələrə məruz qalan torpaq zaman keçdikcə quraqlaşıb bərəkətsiz formaya düşür.

Halbuki, torpaq neqativ enerjini götürən, qoxusu və rəngiylə rahatladıb sakitləşdirən, həyati əhəmiyyət daşıyan ən mühüm qaynaqlarımızdandır. Buna görə də torpaqla bağlı daha böyük həssaslıq göstərmək və bununla bağlı beynəlxalq tədbirlər həyata keçirmək çox vacibdir. Gözünü hərislik tutan insan övladı, daha çox qazanmaq üçün bir çox qaynaqları məsuliyyətsizcəsinə istismar edib qurtardığının fərqinə varanda iş işdən keçmiş olacaqdır ki, bunun da qarşısını almaq lazımdır.

4- TƏMİZ MÜHİT

Su, hava, torpaq kimi üç əsas, təməl qaynağın təmizliyindən bəhs etdikdən sonra insan sağlamlığı və xoşbəxtliyi üçün çox əhəmiyyətli olan mühit təmizliyi mövzusuna keçə bilərik.

İnsan içərisində yaşadığı mühitin hər zaman təsirində olur. Buna görə də həm daxili, həm də xarici məkanın, yerin təmiz, səliqəli və təravətli halda saxlanılması çox vacibdir.

Mühitin təmizliyi, içində yetişdirdiyi ünsürlərin təmiz olması ilə mümkündür. Məsələn, bir evin mühitində otaqlar və əşyalar səliqəli, rənglər uyumlu, insan əhvali-ruhiyyəsini sakitləşdirəndirsə, oradakı insanların paltarları, sözləri və niyyətləri də təmizdirsə, o evin mühiti təmiz hesab oluna bilər.

Hər cür zövqsüz bəzəmə, dağınıqlıq, diqqətsizlik ev şəraitində necə çirkli görünürsə, şəhərlərin və ölkələrin görüntüsündə də beləcə çirkliliyə səbəb olur. Bu səbəbdən də insanlar, məsuliyyət daşıdıqları mühit üçün ən yaxşısını və ən gözəlini eləməyə çalışmalıdırlar, ətraf mühit qarşısındakı vəzifələrini unutmamalıdırlar.

Ətraf mühitin çox təəssüf ki, ən çox insan əliylə çirkləndirildiyi bir həqiqətdir. Bizə tərtəmiz olaraq əmanət kimi verilmiş bu dünyanı nizamsız bir şəhərləşmə adı ilə beton zibilliyinə çevirərək çirkləndirdik.

Səs-küylü siqnallar, avtomobillərdə oğurluqdan mühafizə sisteminin siqnalizasiyası, yüksək səslə dinlənilən musiqi və bağırtılar da mühitdəki səs çirkliliyinə səbəb olur.

Lövhələr, ötürücülər, direklər, elektrik kabelləri, zibillər, baxımsız binalar, yol və səkilərdəki estetika anlayışından uzaq və zövqsüz döşənmiş bütün sahələr, yerlər görünüş çirkliliyinə səbəb olur.

İnsanın sakit və xoşbəxt ola bilməsi üçün gözəl mənzərələrə ehtiyacı vardır. O zaman ətraf mühiti gözəlləşdirmək bir növ orada yaşayan insanların ruhunu, mənəvi dünyasını gözəlləşdirmək deməkdir. Buna görə də uşaqlarımızı tərbiyə edən zaman bu düşüncəni də aşılamaq, zövq sahibi və təmizkar insan olmaları üçün səy göstərmək çox əhəmiyyətli bir vəzifə olacaqdır.

***Oxu Materialı*:**

TƏMİZLİK NECƏ HƏYATA KEÇİRİLMƏLİDİR ?

Öz evinin içini təmizləsə də bayırı həmişə batırırdı. Çırpdığı xalçalardan, silkələdiyi ayaqaltıdan çıxan toz sanki bir duman kimi ətrafa yayılırdı. Bu da azmış kimi hardasa hər gün qızartma bişirərək bütün küçədən yağ iyi gəlməsinə səbəb olur, yoldan keçənlər də istər-istəməz üz- gözlərini turşudurdular.

O öz evini tərtəmiz axladığını düşünərək sevinməyində olsun, qonşular da onun pintiliyindən qorunmaq üçün bütün gün qapı pəncərəni bağlı saxlamağa məcbur olurdular. Onun iş görən zaman səsini sona qədər qaldırıb dinlədiyi musiqi, bağlı qapıları açıb gur-gur guruldayaraq qulaqları batırır və bu bəzən dözülməz həddə çatırdı, amma səbmi deyək, anlayış göstərmək mi deyək bilmirəm, qonşuların heç səsi çıxmırdı.

Elə bilməyin ki, bununla kifayətlənirdi. Bütün bunlar azmış kimi bir də bulaşıq qab suyunu həmişə torpağa tökürdü və çiçəklərin çoxu bu səbəbdən qurumuşdu. Bağça tərəfdəki balkonu hər gün yuyucu toz və su ilə yumasaydı canı rahatlamazdı, buna görə də o ətrafda demək olar ki, heç ot bitməzdi.

İşlərini qurtardıqdan sonra istirahət etmək üçün uzanır, saatlarca yatırdı. O gün də belə edəcəkdi, amma qapının zəngi çaldı. Gələn küçənin o biri tərəfində yaşayan qonşusu idi. Əlində yekə bir zibil torbası qapıda dayanmışdı.

- Xeyr ola, dedi haqqında danışdığımız.

- Qonşu, deyə qadın sözə başladı. Avtomobillərin xəbərdarlıq siqnalizasiyasına oxşayırsan! Gurultu edirsən, səbir edirik. Elə bil qızartma fabrikisən! Bütün küçəni sənin evindən çıxan ağır iylər bürüyür, səsimizi çıxartmırıq. Atom Elektrik Stansiyasına bənzəyirsən! Hər gün sənin ucbatından küçə toz dumana bürünür, dinmirik. Yalnız biz yox e...çiçəklər, böcəklər də sənin əlindən əziyyət çəkir, dözürük. Amma artıq bəsdi! Səkiyə atdığın bu yekə zibil torbası səbrimizi daşdırdı. Bilinir ki, dünən balıq yemisən. Qoxusu bütün məhəllənin pişiklərini özünə cəzb edib ətrafına topladı. Balıqların qalıqlarını yemək ümidiylə torbaları cırıb dağıtdılar. Zibil torbasında nə varsa hamısı ətrafa səpələndi. İnsanlığımı göstərib yığdım, başqa bir torbaya da doldurub qapına gətirdim. İndi, Allah xatirinə, götür zibilini, küçənin o biri başındakı konteynerə at ki, heyvanlar cırıb-tökməsin. Allah sənə ağıl versin ki, qonu-qonşu bu problemdən qurtarsın.

Birinci dəfə belə bir xəbərdarlıqla qarşılaşdığı üçün, qadın çaşıb qaldı. Yaxşı adam idi, saf idi, heç ağlına gəlməmişdi. Sən demə təmizləməklə məşğulam deyən zaman gör neçə insanın haqqını yeyirəmmiş. Vay! vay! Haqqınızı halal edin, ay qonşu! Allah günahımdan keçsin! Heç ətraf mühitin sağlamlığı ilə oynayıb təmizlik aparmaq olar mı?! Bundan sonra diqqətli olacağam, hər nə qüsurum varsa düzəltməyə çalışacağam inşallah!

MÜNAZİRƏ

İnkişaf etməkdə olan dünyada texnologiya, əlbəttə ki, çox mühim əhəmiyyət daşıyır. Texnologiyanın bir hissəsi olan və yüksək texnologiyalı məhsullar istehsal etmək üçün tikilən zavodlar isə ekologiya sisteminə böyük zərbə vurur. Belə olan təqdirdə texnologiyadan uzaq hər şeyin təbii olduğu bir həyatı, yoxsa texnologiyanın inkişafı nəticəsində asanlaşmış, lakin öz təbiiliyini itirmiş bir həyatı üstün tutmalıyıq? İki qrupa ayrılaraq bu məsələni müzakirə edin.

ARAŞDIRMA

Temiz hava, temiz su ve temiz toprak, sağlıklı bir hayatın vazgeçilmez unsurlarıdır. Havayı, suyu ve toprağı temiz tutmak adına ne gibi çalışmalar yapabileceğinizi araştırınız.

FƏALİYYƏT

Pis-gözəl, ağır-yüngül kimi sözlərlə adlandırdığınız bir-birindən fərqli olan ən az on qoxunu ayrı-ayrı qoxlayıb duyğularınızda və düşüncələrinizdə buraxdığı izləri dostlarınızla bölüşün, paylaşın.

III Bölümə aid suallar

1. Canlıların sağlam həyat sürə bilməsi üçün vacib olan birinci amil hansıdır?

a) Gidalar

b) Su

c) Hava

d)Dərmanlar

2. İnsan orqanizminin sağlam olması üçün onsuz mümkün olmayan ünsür hansıdır?

a) Dərindən nəfəs almaq

b) Meyvələr

c) Sakit və rahat bir ev

d) Sevimli həyat yoldaşı

3. Normal bir insanın bir dəqiqə içərisində aldığı nəfəsin sayı aşağıdakılardan hansıdır?

a) 8-10

b) 12-16

c) 18-20

d) 20-22

4. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Qamət əyriliyi nəfəs almağımızı çətinləşdirir və nəfəs alma keyfiyyətini aşağı salır.

b) Hərəkətlərin məhdudlaşdırılması, istirahət etməyimizə və daha sağlam olmağımıza səbəb olur.

c) Stres dərindən nəfəs almağımıza kömək edir.

d) İçərisində yaşadığımız mühitdəki qarışıqlıq, zirəkliyimizə və sağlam olmağımıza kömək edir.

5. Aşağıdakılardan hansı nəfəs almağımızı çətinləşdirən bir faktor deyil?

a) Yaşın artması

b) Çox yemək

c) Həssaslıq

d) İctimai fəaliyyət

6. Aşağıdakılardan hansı gözəl qoxunun faydalarından biri deyildir?

a) Gözəl qoxu insana təravət və şuxluq verir.

b) Gözəl qoxu pozitiv hisslər yaşamağımıza səbəb olur.

c) Gözəl qoxunun əminləşdirici, sakitləşdirici, rahatladıcı təsiri vardır.

d) Gözəl qoxu bizdə kamil bir xarakterin formalaşmasına səbəb olur

7. Ümumiyyətlə bir insanda aşağıdakılardan hansı daha güclüdür?

a) Vizual yaddaş

b) Qoxu yaddaşı

c) Şifahi yaddaş

d) Rəqəmsal yaddaş

8. Bir-biri ilə çox yaxın əlaqəsi olan iki duyğu hansıdır?

a) Görmə - eşitmə

b) Eşitmə - qoxu

c) Qoxu - dad

d) Dad- eşitmə

9. Havanın təmiz qalması üçün tədbirlər görmək lazımdır. Aşağıdakılardan hansı bu tədbirlərə aid deyil?

a) Sənaye müəssisələrinin bacalarına filtr taxılması

b) Evlərdə və iş yerlərində yanacaq istifadəsini azaltmaq üçün izolyasiya tədbirlərinin görülməsi

c) Yol kənarlarında və insanların gəzdiyi yerlərdə rezin və buna oxşar maddələrin yandırılmaması

d) Daha az nəfəs alıb buraxaraq ətraf mühitə yayılacaq karbon dioksidin azaldılması.

10. Aşağıdakılardan hansı canlıların sağlam yaşamasına kömək edən amillərdən biri deyildir?

a) Təmiz hava

b) Təmiz su

c) Təmiz torpaq

d) Təmiz paltar

11. Gənc bir insanın orqanizminin neçə faizi sudur?

a) 55%

b) 65%

c) 70%

d) 80%

12. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Kənd təsərrüfatı sahələrinin üstündə tikilən fabriklərin tullantıları torpağa ziyan vurur.

b) Kimyəvi dərmanlar torpağı çirkləndirmir, gücləndirir

c) Atom Elektrik Stansiyalarından yayılan radiasiya torpağa təsir eləmir

d) Lazım olandan artıq suvarılsa torpaq daha bərəkətli olar.

13. Təmiz mühit insan sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Aşağıdakılardan hansı mühitin təmizliyi ilə bağlı deyildir?

a) Ev mühitindəki əşyaların nizamlı, səliqəli və təravətli olması

b) Prospekt və küçələrdə yaşıl sahələrin salınması və abadlıq işlərinin görülməsi

c) Siqnallar, yüksək səsli musiqi və qorunma alarmlarına görə yaranan gurultu çirkliliyinə qarşı tədbirlər görülməsi

d) Prospektlərin, küçələrin və divarların vaxtaşırı olaraq yuyulması.

BÖLÜM IV

GİGİYENA VƏ SAĞLAMLIQ

MÖVZULAR

- GİGİYENA VƏ SAĞLAMLIQ MÜNASİBƏTİ
- GİGİYENA VASİTƏLƏRİ
- BƏDƏNİN TƏMİZLİYİ
- PALTARIN TƏMİZLİYİ
- MÜHİTİN TƏMİZLİYİ
- MƏNƏVİ TƏMİZLİK

1 - GİGİYENA VƏ SAĞLAMLIQ MÜNASİBƏTİ

Termin kimi izah edilərkən sağlamlıq "sadəcə xəstəlik və şikəstliyin olmaması yox, ruhi və psixoloji baxımdan da hər şeyin yolunda olmasıdır" - demişdik. Fiziki, ruhi və psixoloji baxımdan hər şeyin yolunda olması üçün gigiyena da çox əhəmiyyətlidir. Təmizliyə riayət etməyən bir şəxsin tədricən xəstələnəcəyini, pis iy verəcəyini, bu səbəbdən də cəmiyyətdə arzuolunmaz şəxs olacağını, beləcə ruhi baxımdan da xəstə bir insana çevriləcəyini güman etmək olar. Madam ki, gigiyena və sağlamlıq münasibətləri bu qədər yaxındır, bütün detalları araşdıraq:

2 - GİGİYENA VASİTƏLƏRİ

a. Su

İçki kimi canlıların həyatında vazkeçilməz bir əhəmiyyəti olan su gigiyena üçün də son dərəcə vacibdir. Gigiyena üçün istifadə olunacaq su da təmiz olmalıdır. "Su təmizdir. Rənginə, dadına və iyinə üstün gələn şeylərdən başqa heç bir şey suyu nəcis etmir. (İbni Macə Təharət). Yağış, qar, çay, dəniz, quyu, kəhriz, su anbarı, sel sularının yığıldığı gölməçələrin suyu həm təmizdir, həm də təmizləyici. Bununla yanaşı insan, qoyun, keçi, dəvə, mal-qara kimi əti yeyilən heyvanların, at və atdan olan qatırların, əti yeyilən vəhşi heyvanlarla quşların içdiyi və artıq qalan su da maddi bir şeylə çirklənmədikcə həm təmiz, həm də təmizləyici hesab olunur.

Bir də təmiz və təmizləyici olması ilə yanaşı istifadə olunması məkruh olan (yaxşı olmayan) sular var ki, onlardan ancaq təmiz suyun olmadığı yerdə, zərurət zamanı istifadə etmək olar. Bundan başqa istifadə etmək olmaz. Bir qabda və ya çuxurda olan və pişik, siçan və ya yırtıcı quşun və s. heyvanların içdiyi su da bu qəbildəndir. Bu suyu içmək və təmizlikdə istifadə etmək tənzihən məkruhdur. Yəni istifadə etməmək istifadə etməkdən yaxşıdır. Amma istifadə etmək qadağan deyil. (Həmdi Döndürən, *İslam Elmihalı*, s. 176-177)

b. Sirkə

Sirkə çox yaxşı qida məhsulu olmaqla yanaşı əla bir təmizləyicidir. Meyvə və tərəvəz sirkəli suda gözlədildikdən sonra üstündə olan kimyəvi elementlərdən və canlı mikro orqanizmlərdən asanlıqla təmizlənir. Gümüşü parıldatmaq və kif, diyircəkli qələm, şam kimi çıxarılması çətin ləkələri sirkə ilə təmizləmək mümkün olur. Çay sodası, ammonyakla

qarışdırıldığı zaman ləkə çıxarmaqda daha effektiv olur. Heç bir mənfi təsiri yoxdur və bütün ev əşyalarının təmiziliyndə istifadə etmək olar.

c. Gil

Bir cür torpaq olan gil də təbii təmizləyici maddədir. Gilli su xüsusilə saçlar üçün qidalandırıcı hesab olunur. Dəri təmizliyində də istifadə olunan gil mənfi təsiri olmayan son dərəcə qiymətli maddədir.

d. Digər gigiyena vasitələri

Xlor, yuyucu toz, şampun və müxtəlif kimyəvi maddələr gigiyenada istifadə olunan digər vasitələrdir. Təəssüf ki, tərkiblərində olan maddələr səbəbindən sağlamlıq və ekoloji tarazlıq baxımından təhlükəlidirlər. Onların arasında sabun ən klassikidir və zərərsizi olmaqla yanaşı süni rəng, aromat kimi maddələr əlavə olunarsa və təbii yolla istehsal olunmasa oxşar təhlükələr yarada bilər.

e. Gigiyena vasitələri və ekologiya

Bəşər övladı təmiz olmayan vasitələrlə gigiyena ilə məşğul olandan bəri bütün dünyada xərçəng xəstəliyinin miqyası çox böyük sürətlə yüksəlməyə başlayıb. Xüsusilə yuyucu tozlar və qab yuyucu vasitələr, habelə tərkibində ağır kimyəvi maddələr olan təmizləyicilər və yumşaldıcılar bu siyahının ön sırasındadır. Saç və bədən təmizliyində istifadə olunan şampun və gel də eyni səbəbdən təhlükəlidir.

Axıdılması olduqca çətin olan bu maddələr ümumiyyətlə təmizlənməyib bədəndə qalır. Xüsusilə ağ alt paltarlarının və ayaqyolunun təmizliyində istifadə olunan xlor da tənəffüs yoluyla beynə təsir edərək müxtəlif ziyanlar vurur. Xlor ziyanverici mikroorqanizmlərlə yanaşı faydalı mikroorqanizmləri də məhv etdiyi üçün ekoloji tarazlıq üçün də ziyanlıdır.

Yuyucu vasitələrin qarışdığı suların töküldüyü torpaqda yaşıllıq və çiçək yetişmir və ya böyümür. Təmizlik və yaxşı qoxmaq üçün istifadə olunan parfumların da təbiətə necə ziyan vurduğu bilinir.

Belə ziyanlı xüsusiyyətinə görə mümkün olduqca tərkibində ağır kimyəvi maddələr olan təmizləyici vasitələrdən uzaq olmaq və təbii vasitələrdən istifadə etmək lazımdır . Zərurət yaranıbsa minimum səviyyədə istifadə olunmalı və əlcək geyinərək dəri ilə birbaşa təmasının qarşısı alınmalıdır.

3 - BƏDƏN TƏMİZLİYİ

Ümumi bədən təmizliyi bədənin bütün hissələrinə təmizlik və qulluq olunaraq təmin olunur. Bədənin hər bir üzvü xüsusi bir qulluğa layiqdir. Çünki hər bir üzvümüz mütəmadi olaraq bizim üçün fəaliyyət göstərir və yorulur. Onların haqqını vermək üçün hər insanın öhdəlikləri olduğu kimi, təmizlik və qulluqlarına da vaxt ayırmaq lazımdır. İndi qiymətli bir əmanət kimi verilmiş bədən üzvlərimizə və onların necə təmizlənməsinə nəzər salaq:

a. Saçın təmizliyi və ona qulluq

Saçlar həm kişilər, həm də qadınlarda gözəlliyi tamamlayan böyük bir nemətdir. Bu gözəlliyi qorumaq boynumuzun borcudur. Müntəzəm olaraq yumaq, gecə yatmamışdan əvvəl səhər oyandıqdan sonra daramaq lazımdır. Saç təmizliyi üçün ən yaxşı vasitə tərkibində kimyəvi maddələr olmayan təbii sabunlardır. Sabun ilə yuyulan saç yaxşı yaxalanıb daha sonra sirkəli su ilə ovxalanarsa yumşaq və parıltılı olar. İçində gil olan su da saçın təmizliyi və qulluğu üçün istifadə oluna bilər. Yaxşı qidalanmaq, xüsusilə E və B vitaminlərini kifayət qədər qəbul etməyin saça xeyri vardır.

Bəzən nə qədər yaxşı qulluq etsəniz və nə qədər yaxşı qidalansanız da saçlarınız tökülməyə başlayır. Bunun səbəbləri çox vaxt irsi də ola bilər. Saçların tez ağarması və ya ahıl yaşa baxmayaraq ağarmaması kimi vəziyyət də çox vaxt irsiliklə əlaqəlidir. Gözlənilməyən bir sarsıntının qəfildən saçın ağarmasına səbəb olduğunu da bilirik.

Ağaran saçlar qoparılmamalıdır. Çünki bu saçların qiyamət günü möminlər üçün nur olacağı bildirilib (Tirmizi Ədəb 56). Bundan başqa ağaran hər bir saç ölüm təfəkkürünə səbəb olan qiymətli vəsilədir.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa əleyhissalam, "Yəhudi və xristianlar saçlarını rəngləməzlər. Siz onlar kimi olmayın." (Buxari Enbiya 50) buyuraraq ağarmış saç və saqqalımıza rəng qoymağımızı məsləhət görür və bunun qara olmamasını tapşırır. (Müslim Libas 79). İstifadə olunacaq rəngin tərkibinin sağlamlığa ziyan vurmaması çox əhəmiyyətlidir.

Kişilərin təmiz saxlamaq və qadınlara bənzəməməsi şərtilə saçlarını uzatmasının heç bir problemi yoxdur. Qadınların saçlarını dibdən təraş etdirmələri isə yasaqlanıb. (Nəsai Zinət 4). Saçı təraş etdirərkən sağdan başlamaq sünnədir (Əbu Davud Mənasik 78).

b. Dişin təmizliyi və ona qulluq

Yaxşı çeynəyərək yeməklərin ağızdakı həzmini tamamlamağa yardım edən dişlərimiz də heç şübhəsiz çox əhəmiyyətlidir. Kəsici və əzici xüsusiyyətləri ilə dişlərimiz qidanı xırdalayır və udulacaq hala gətirir. Ağrısız və təmiz dişlər sağlam həzmin ilk mərhələsidir və təkcə funksiyası baxımından yox, estetik baxımdan da önəmlidir. Dişlərin simamıza verdiyi gözəllik mübahisəsiz bir həqiqətdir. Təbəssüm edərkən dodaqlarımızın arasından görünən dişlərin sağlam və ağ olmağını kim istəməz ki?

Madam ki, dişə qulluq bu qədər önəmlidir, ona qulluq üçün vaxt ayırmaq, hər gün azı iki dəfə fırçalamaq və ya yeməkdən sonra misvaklayaraq təmizləmək lazımdır.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa əleyhissalam dişlərini misvaklayardı (Müslim Təharət 43-44).

Bir hədisi-şərifdə isə, "Ümmətim üçün çətinlik olacağından qayğı duymasaydım hər namaz vaxtında misvakla dişlərini təmizləməyi əmr edərdim" (Buxari Cümə 8) buyuraraq

mövzunun əhəmiyyətini vurğulayıb. "Misvak ağzın təmiz qalmasına və Allahın razılığına səbəbdir". (Nəsai Təharət 4).

Təmizliyinə nəzarət edilən dişlər asanlıqla çürüməz. Amma dişlərin sağlamlığını qorumaq üçün sadəcə təmizlik kifayət etmir. Normal qidalanmamaqla bağlı problemlərin yaranmaması üçün başda kalsium və C vitamini olmaqla bütün qida maddələri kifayət qədər qəbul olunmalıdır. Peçenye, kola, şokolad, kimi turşulu və şəkərli qidalardan uzaq olmaq da dişin sağlamlığı üçün şərtdir.

Alma, yerkökü kimi möhkəm qidaları yeyəndə diş ətləri masaj olunur və dişlər təmizlənir. Nə qədər sağlam qidalar yesək, dişlərimiz də o qədər sağlam olacaq. Xüsusilə şəkərli qidalar yedikdən sonra ağzın yaxalanması və ya dişlərin fırçalanması yerində olar. Çünki dişin səthinə yapışıb qalan şəkər dişin çürüməsini sürətləndirir. Əsasən karbohidrat və şəkərlə qidalanan şəxslər diş çürüməsinə daha meyllidirlər. Xüsusilə un və şəkər artıqları ağızda bakteriya təbəqəsi turşu yaradır. Bu turşu dişin mina təbəqəsinə ziyan verərək çürüməyə səbəb olur.

Dişin sağlam qalması üçün diqqət edilməli növbəti mövzu isə fındıq, qoz kimi bərk qabıqlı meyvələrin qətiyyən dişlə sındırılmamasıdır.

c. Dırnaqların təmizliyi və onlara qulluq

Barmaqlarımızın ucunu xarici təsirlərdən qoruyan və kiçik cisimləri rahatlıqla tutmağımıza yardımçı olan dırnaqlar keratin adlı qoruyucu proteindən ibarətdir. Səthi düzgün, parlaq, bərk və elastik dırnaqlar sağlam hesab olunur və əsasən çəhrayı rəngdədir. Dırnaq ətinə qulluq dırnağın sağlamlığı baxımından çox əhəmiyyətlidir.

Tərkibində dəmir, kalsium və B vitamini olan qidalar dırnaqların güclü olması üçün vacib amildir. Sudan kifayət qədər istifadə etmək də dırnağın sağlam olmasına kömək edir. Yuyucu tozlar dırnaqları zəiflədir, siqaret isə onların saralmasına səbəb olur. Bu təqdirdə təmizliklə məşğul olarkən əlcək geyinmək, tərkibində ağır kimyəvi maddələr olan vasitələrdən istifadə etməmək və siqaretdən uzaq olmaq lazımdır.

Dırnaqlardan alət kimi istifadə etmək, mismar və ya vinti dırnaqla çıxarmağa çalışmaq düzgün hərəkət deyil.

Dırnağı kəsmək fitrətin tələbidir və sünnədir. (Tirmizi Ədəb 14). Uzanan dırnaqlar səliqə ilə kəsilməli, beləcə dırnaqların dibində yığılan çirk və mikrobun qarşısı alınmalıdır.

Dırnağı həftənin hər hansı bir günündə kəsməyin mümkün olması ilə yanaşı peyğəmbərimizin cümə günü dırnaq kəsməyi xoşladığı rəvayət olunur. (Beyhaki 3, 244). Kəsilən qırnaqların ətrafa sıçramamasına diqqət etmək, təmizlik qaydalarına uyğun hərəkət etmək lazımdır.

d. Qulaqların təmizliyi və onlara qulluq

Səsləri eşitməyimizi təmin edən, möcüzəvi orqan olan qulaq özü-özünü təmizləmək xüsusiyyətinə malikdir. Qulaq seyvanına atılan çirki kiçik bir pambıqla götürmək kifayətdir. Qulaq çubuqları qulaq pərdəsinin yırtılmasına səbəb olacağından ümumiyyətlə təhlükəli hesab olunur. Dəstəmaz alan zaman mütəmadi olaraq barmaqlarımızla daxilini və xaricini yuduğumuz qulaqlar ciddi bir problem olmadıqca həkimə təmizlədilməməlidir.

e. Gözlərin təmizliyi və onlara qulluq

Gözlərimiz dünyaya açılan pəncərə kimidir və çox əhəmiyyətli bir orqandır. Hər səhər oyandığımız zaman gözümüzün çevrəsində az və ya çox miqdarda çapağa təsadüf edirik. Bunların ilıq su və sabunla təmizlənməsi gözün sağlamlığı baxımından əhəmiyyətlidir.

Sürmə göz sağlamlığına effektiv təsir edən qiymətli bir maddədir. Xüsusilə tərkibində kükürd və sink olan ismid daşı ən faydalı sürmə kimi qəbul olunur. Sürmə tərkibindəki bu maddələr sayəsində görmə kəskinliyini çoxaldır və gözü mikrobik təsirlərdən qoruyur. A vitamini də gözün sağlamlığı üçün son dərəcə əhəmiyyətlidir və tərkibində bu vitaminlərin olduğu qidaları qəbul etməyə diqqət edilməlidir.

Qaşındığı vaxt əllə müdaxilə etmək, ziyanlı tərkibi olan kosmetikadan istifadə etmək, boş yerə yormaq gözlərə ziyan vurur. Müntəzəm yuxu ilə istirahət etdirmək, gözəl mənzərələrə baxmaq, haramdan uzaq saxlamaq gözlərimizə ən böyük yaxşılığımız ola bilər.

f. Burnun təmizliyi və ona qulluq

İybilmə orqanımız olan burun ümumiyyətlə xüsusi bir qulluq tələb etmir. İçində toplanan ifrazat içəriyə ilıq su çəkilərək təmizlənə bilər. Burnun daxilində olan kiçik tükcüklər içəriyə daxil olan bir çox mikroorqanizmlərin qarşısını alır. Bu səbəblə də burun tənəffüs edərkən içəriyə daxil olan toz zərrələri ilə də çirklənir.

Burnun içini təmizləmək üçün barmaqlardan istifadə etmək, hələ bir də əllər təmiz olmadan bunu etmək burnun daxili çəpərində xəsarətə səbəb ola bilər. Təmizliyə diqqət edilmədiyi müddətcə bu yaralar sağalmaz, başqa problemlər yarana bilər. Normal şərtlərdə dəstəmaz vaxtı "buruna üç dəfə su çəkmək" əməlini tətbiq etmək burnun təmizliyi üçün kifayətdir. Qüsul vaxtı buruna su çəkmək daha şiddətli həyata keçirilir və suyun diblərə çatdıqdan sonra bayıra atılması daha yaxşı nəfəs almağımızı təmin edər.

g. Əllərin təmizliyi və onlara qulluq

Əllər gündəlik həyatımızda ən çox istifadə etdiyimiz üzvlərimizdən biridir. Bütün işlərimizdə mütəmadi fəaliyyətdədir və həyatı onlarsız təsəvvür etmək mümkün deyil. Bədən və ətrafımızı təmizlədiyimiz bu qiymətli bədən üzvünə qulluq əlbəttə ki, çox əhəmiyyətlidir.

Havada, torpaqda, saçlarda, geyimlərdə, əşyalarda, oyuncaqlarda, qapı qollarında, ayaqyolunda, pulda, ictimai nəqliyyatda və bir çox yerdə bir çox mikroorqanizmlər var. Əllər ətraf mühitlə ən çox təmas halında olan orqanımızdır. Bu səbəblə də əllərimizi su və sabunla tez-tez yumalıyıq. Yeməkdən əvvəl və sonra, bayıra çıxıb girəndə, hər hansı bir işi gördükdən sonra, asqırıb öskürdükdən sonra, pulla təmasdan sonra əllər hökmən yuyulmalıdır.

Mikroorqanizmlər ən çox çirkli əllərdə olur. Bu səbəblə də əl təmizliyi sağlamlığın qorunmasında son dərəcə əhəmiyyətlidir. Xüsusilə naməhrəm yerlərinin təmizliyindən sonra əllər hökmən sabunla yuyulmalıdır. Yuxudan öncə və sonra əl təmizliyi çox mühümdür. Çünki yatan şəxs yuxuda ikən əlinin haralara toxunacağını özü bilmir.

Əlləri yuyarkən barmaqların arası ovuşdurulmalı, dırnaq dibləri təmizlənməli, əlin içi və çölü tələsmədən yuyulmalıdır. Əgər sabundan istifadə olunubsa çoxlu sudan istifadə olunaraq yaxalanmalı və sabun artığının qalmamasına diqqət yetirilməlidir.

Əllər gördüyünüz kimi su ilə və təmizlik vasitələriylə çox tez-tez təmasda olduğuna görə quruyur və çatlayır. Buna görə də nəmləndirici krem və ya zeytun yağı və limon suyu qarışığı ilə əlləri tez-tez kremləmək lazımdır. Təmiz saxlanılmayan və qulluq göstərilməyən əllərdə dərin çatlaqlar və müxtəlif dəri xəstəlikləri əmələ gəlir. Bu da başqa işlərimizi görərkən ciddi çətinliklərlə qarşılaşmağımıza səbəb olur.

Soyuq havalarda və yuyucu tozla təmizlik edərkən əlcəkdən istifadə etmək əlləri qorumaq üçün ən asan tədbirlərdən biridir.

h. Ayaqların təmizliyi və onlara qulluq

Bədənin bütün ağırlığını çəkən ayaqlar əlbəttə təmiz saxlanmğa və yaxşı qulluq edilməyə layiqdir. Dəstəmaz alan zaman ayaqları yumanın fərz hesab edilməsi də bununla bağlıdır. Ayaqları ilıq su ilə və sabunla yaxşıca yumaq, yuyan zaman barmaqların arasını, barmaqları və dabanları yaxşı-yaxşı ovuşdurmaq lazımdır. Ayaqlar yuyulduqdan sonra təmiz bir dəsmalla və ya parça ilə mütləq qurulanmalıdır, xüsusilə barmaq aralarının nəmli qalmamasına çalışmaq lazımdır. Bütün bunlardan sonra ayaqlara yaxşıca krem çəkilsə, o zaman ayaqlar zövqlə vəzifələrini həyata keçirməyə davam edəcəkdir.

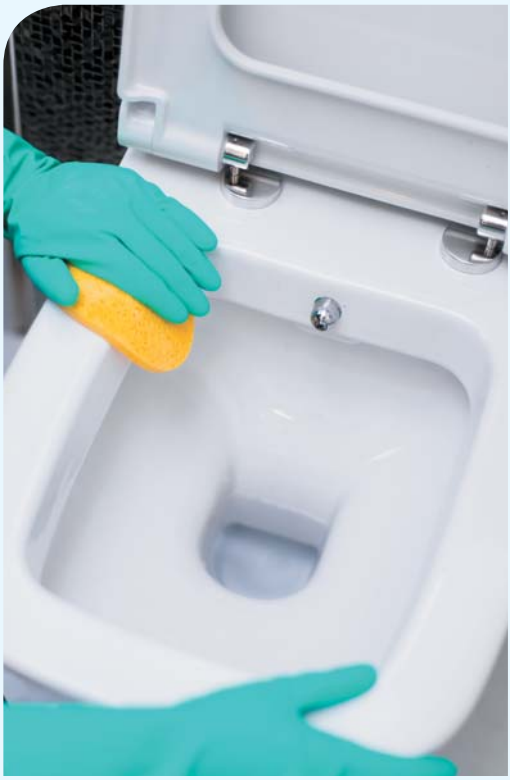
Geyinmək üçün rahat ayaqqabıların seçilməsi, ayağın sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Bütün gün onsuz da yorulan ayaq bir də narahat ayaqqabı üzündən lazımsız yerə əziyyət çəkməmiş olacaqdır. Çox hündür dabanı olan və ya keyfiyyətsiz, sağlamlıq üçün də ziyan olan materiallardan hazırlanan ayaqqabılar, ayaqların daha tez yorulmasına və ağrımasına səbəb olur. Belə olan halda ayaqların yorğunluğunun çıxması üçün masaj etmək əlbəttə ki, xeyirli olacaqdır. Keyfiyyətsiz dəridən hazırlanan ayaqqabılar ayaqdan iy gəlməsinə də səbəb olur və buna görə də mümkün olduğu qədər daha yaxşı və keyfiyyətlisini seçib almaq lazımdır.

i. Dərinin təmizliyi və ona qulluq

Dərimiz bədənimizin xarici səthini örtən, həyatımız boyu istini, soyuğu hiss etməyimizə kömək edən, xarici təsirlərə qarşı bədənimizi qoruyan, dayanmadan nəfəs alan bir orqanizmdir. Damarların sıxılması və genişlənməsi ilə bədən hərarətini tarazlayır.

Dəri müxtəlif səbəblərə görə zaman keçdikcə korlanır və qocalır. Xüsusilə günəş şüası, düzgün qidalanmamaq, siqaret, alkoqol və streslər bu yaşlanmanı daha da sürətləndirir. Rejimlə yuxu yuxulamaq, sağlam şəkildə qidalanmaq, günəş şüalarının altında çox gəzməmək, təmiz saxlamaq və qulluq göstərməklə də yaşlanmanı ləngitmək mümkündür. Deməli bütün bədən üzvlərində olduğu kimi dərimizi də təmiz saxlamaq və ona qulluq göstərmək çox vacibdir.

Yatsı namazından sonra yatan və səhər tezdən qalxmağa adət edən insan, gündə beş dəfə də namaz qılan zaman dəstəmaz alırsa, dərisi üçün ən faydalı qulluq göstərmiş olur. Çünki, dərinin hüceyrələri gecə yatdığımız zaman yenilənir, təravətlənir. Gecələr rejimlə, kifayət qədər yatmayan və kifayət qədər su içməyib, su ilə lazımi qədər təmasda olmayan şəxslərdə dəri çox erkən qırışır və qocalır.



Gil masqası, gül suyu, çörək otu yağı və zeytun yağı dərinin dostlarıdır. Gil dərinin təmiz qalması və təzələnməsində, gül suyu ən təbii olaraq nəmləndirmədə, çörək otu və zeytun yağları da dərinin yağ tarazlığını təmin etməkdə son dərəcə təsirli və faydalı maddələrdir.

Xüsusilə qoltuq altındakı və qasıq nahiyəsindəki tüklərin vaxtlı-vaxtında təmizlənməsi də dərinin təmizliyinə daxil olan əsas şərtlərdəndir. Bu tüklər tərləyən hissələrdə toksinlərin əmələ gəlib toplanmasına şərait yaradır. Pis qoxunun və qaşınmaların yaranmasına səbəb olur.

Həftədə ən az bir dəfə yuyunmaq və yuyunan zaman da yaxşıca kisələnmək lazımdır ki, bu zaman dəri daha yaxşı nəfəs ala bilir. Xüsusilə qabaq lifi kimi təbii və səthi sərt olan bir liflə kisələnmək, dəridəki ölü toxumaların təmizlənməsinə, məsamələrin açılıb nəfəs almasına kömək edəcəkdir. Bədən üzvlərini yuyarkən sağ tərəfdən və dəstəmaz orqanlarından başlamaq lazımdır. (Müslüm, Cənaiz, 42-43).

j.Tualet və təharət (təmizlik)

Tualet insanın ən təbii ehtiyaclarındandır. Sağlam olan hər bir insan sidik və nəcis yoluyla toksinləri ataraq rahatlaşır. Bu ehtiyacın ədəb-ərkan qaydalarına uyğun olaraq qapalı mühitdə həyata keçirilməsi insan üçün ən etik davranışdır. Təbii ehtiyacını hamının görə biləcəyi yerdə və açıq sahələrdə eləmək heyvanlara məxsusdur. Pişiklər, itlər və neçə-neçə başqa heyvanlar belədir. Hətta onlardan bəzilərinin nəcisini torpaqla örtməyə çalışdığını da görmüşük. Deməli heyvanda belə, instinktiv ədəb mövcuddur.

O zaman bir müsəlmana ən çox yaraşan şey hər sahədə olduğu kimi bu mövzuda da ədəbə, məhrəmliyə və qul haqqına riayət etməyi adət halına salmaqdır.

Naməhrəm yerlərinin təmizliyi son dərəcə əhəmiyyətlidir. Hər tualet ehtiyacından sonra təharətlənmək, təmizlənmək, yəni həmin hissəni yaxşıca yuyub qurulamaq, müsəlmanın fərz olan vəzifəsidir. Təmizlik olmasa ibadət də olmaz. Xüsusilə nəcis qalıqlarını təmizləmək çox vacibdir. Buna görə də nəcis və sidiyin xaric olduğu orqanları təmiz saxlamaq məcburiyyətindəyik.

Rəsulullah səlallahu əleyhi və səlləm təmizlik və yemək üçün sağ, tualetdə təmizlənmək və bu kimi işlər üçün isə sol əlindən istifadə edirdi. (Əbu Davud, Təharət, 18)

Tualetdəki təmizlik düşündüyümüzdən də çox əhəmiyyətli bir mövzudur. Peyğəmbərimiz əleyhissəlam bir hədisi-şərifində bu məsələyə diqqətimizi yönəldərək yanından keçdikləri iki məzar haqqında aşağıdakıları demişdir:

"Bu ikisi (özlərinə görə) o qədər də böyük olmayan, hərəsi bir günaha görə əzab çəkirlər. Biri sidiyindən çəkinməz, yaxşıca təmizlənməz, digəri isə söz gəzdirərdi." (Buxari, Vudu, 55-56)

Deməli belə qənaətə gəlirik ki, hər iki cahanda xoşbəxtliyin qapısı, ancaq və ancaq təmiz olanlar üçün açıqdır.

4- PALTARIN TƏMİZLİYİ

Geyinmək - insana xas olan bir xüsusiyyətdir. Paltar: örtünmək, isti, soyuq, yağış, qar kimi hər cür xarici təsirlərdən qorunmaq, gözəl görünmək üçün geyindiyimiz vasitədir. Bir insan öz geyimiylə həm ruh vəziyyətini nümayiş etdirir, həm də təmsil etdiyi sosial təbəqəni və əqidəsini bəlli edir.

Peyğəmbərimiz əleyhissəlam bir hədisi-şərifində belə buyurur:

"Sizlər, qardaşlarınızın yanına gedib çatacaqsınız, minik heyvanlarınızı qaydaya salın, paltarlarınızı səliqəyə salın ki, insanlar arasında üzə gözəllik verən xala bənzəyin. Çünki Allah çirkin görünməyi, pis söz danışmağı və bunları israrla davam etdirənləri sevməz." (Əbu Davud, Libas, 25)

Deyə bilərik ki, paltarı təmiz, gözəl və səliqəli saxlamaq hər müsəlman üçün çox mühim bir vəzifədir. Təmiz və səliqəli paltar yalnız imanın deyil, eyni zamanda gözəl zövqün, qarşısındakı insana hörmətin və sağlam ruhun əks etdirilməsidir.

Pambıq, yun, ipək, dəri və ya kətandan hazırlanan paltarlar həmişə sağlamlığa uyğun olur. Sintetik parçalardan hazırlanan paltarlardan uzaq durmaq və təbii materiallardan hazırlanan paltarlara üstünlük vermək lazımdır. Təbii materialların bir başqa xüsusiyyəti də odur ki, qışda isti, yayda da sərin saxlayırlar. İpək, yun və dəri soyuqdan qorunmağımıza kömək edir, pambıq və kətan isə bizi istidən qoruyur.

Xüsusilə də alt paltarlarının sintetik olması, son dərəcə ziyandır. Çünki dəri bu sintetik parçalara görə kifayət qədər hava ala bilmir və ziyan çəkir. Həddindən artıq uzun olan və yeridikcə yerdə sürünüb çirklənən paltarlar təmizlik baxımından heç münasib deyil.

Paltarları tamamlayan ən əhəmiyyətli ehtiyaclarımızdan biri də ayaqqabıdır. Yalnız paltarların deyil, ayaqqabıların da təmiz, boyalı olması və düzgün seçilməsi lazımdır.

Paltarların təmizliyi ən az bədənin təmizliyi qədər vacibdir. Alt paltarları hər günün sonunda dəyişdirilib təmiziylə əvəz edilməlidir. Tər, sidik, axıntı kimi nəcasətlər ən çox alt paltarlarına bulaşır. Təmiz bədənə təmiz paltar geyinmək lazımdır.

Üst paltarlarının da ləkəsiz, təmiz və gözəl ətirli olmasına diqqət etmək lazımdır. Bir müsəlmanın görünüşüylə, ətriylə, səliqə-sahmanıyla, paltar və minik vasitəsinə göstərdiyi qulluğuyla nümunə olması lazımdır. Rütubətli mühitdə saxlanıldığı üçün kif iyi verən və ya üzərinə ağır yağ və yemək iyi hopmuş bir paltarı təmiz qəbul edə bilmərik. Çünki belə vəziyyət ətrafımızdakı insanları narahat etmiş olar.

5- MÜHİTİN TƏMİZLİYİ

İnsan ətrafının təsirilə yaşayan bir məxluqdur. Yaşadığı mühitin müsbət və ya mənfi xüsusiyyətləri səbəbilə fizioloji və psixoloji cəhətdən təsirlərə məruz qalır. Ona görə də içində yaşanılan, davamlı olaraq istifadə olunan məkanların təmiz, səliqəli, təravətli və havalı olması ümumi sağlamlığın mühafizəsi üçün son dərəcə vacibdir.

a. Tualet və vanna otağının təmizliyi

Hər insanın ən başlıca ehtiyaclarından ikisi tualet və hamamdır. Tualet bədənimizdəki artıqları bayıra çıxardaraq rahatladığımız və gündə ən az üç dəfə girib- çıxdığımız bir yerdir. Burada təmizlik və gigiyena qaydalarına riayət etmək bir çox xəstəliklərin qarşısını almaq deməkdir.

Tualetin su ilə mütləq yuyulması, səhər və axşam dezinfeksiya edilməsi vacibdir. Yuyunub təravətləndiyimiz bir yer olan hamamın da təmizliyinə diqqət etmək lazımdır. Bu təmizlik işlərini sirkə və karbonat kimi təbii maddələrlə edə bildiyimiz kimi, xlorlu su, sabun və yuyucu tozlarla da həyata keçirə bilərik.

Bir şeyi unutmamaq lazımdır: Tərkibində ağır kimyəvi maddələr olan yuyucu tozlar bəlkə də gigiyenanı təmin edirlər, lakin tərkibindəkilərə görə insan sağlamlığı və ekoloji təmizlik baxımından ziyanlı vasitələrdir. Buna görə də yuyucu tozdan istifadəyə adət etməmək ən yaxşı təmizləmə qaydası olardı.

b. Yaşadığımız Otağın Təmizliyi

Otağın geniş və təmiz olması orada dincələcək və çalışacaq insanı motivasiya edər. Müntəzəm olaraq silinən, süpürülən, tozu təmizlənən və havası dəyişdirilən otaqda özümüzü çox yaxşı hiss edirik. Döşəməsi, divarları və əşyaları mütəmadi olaraq təmizlənən otaq əlbəttə burda işləyən insanın məhsuldarlığını çoxaldır və rahatladır. Bu səbəbdən də həmin otaqda dedi-qodu etməkdən, çirkin və ayıb işlər görməkdən qaçmaq lazımdır. Xeyir işlə məşğul olunan otaqla şər işlərin görüldüyü otağın havası əlbəttə eyni olmayacaqdır.

c. Yaşadığımız Evin Təmizliyi

Ev insanın daldalanması, qorunması, dincəlməsi və hər cür xüsusi ehtiyaclarını rahatlıqla təmin edə bilməsi üçün lazım olan son dərəcə vacib və əsas ehtiyacdır. Ailənin digər fərdləri ilə birlikdə yaşadığımız bu məkan özünəməxsusdur. Özünəməxsus məkanı gözəl, rahat və asudə olan insan başqa yerlərdə və zamanlarda da daha pozitiv olur. Otaqları nizamlı, mətbəxi işıqlı, əşyaları sadə olan bir ev dünya nemətlərindəndir.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd səlləllahu əleyhi vəsəlləm belə buyurur:

"İnsanı xöşbəxt edən 3 şey vardır: Dindar qadın, yaxşı bir ev, yaxşı minik vasitəsi. İnsanı bədbəxt edən 3 şey isə pis qadın, pis ev və pis minik vasitəsidir." (Əhməd ibni Həmbəl, Müsnıd, I - 168)

Başqa bir hədisdə isə Həzrət Muhammməd səlləllahu əleyhi vəsəlləm bu həqiqəti belə ifadə edir:

"İnsan oğlunun yaşayacaq ev, bədənini örtəcək paltar, yeməyə çörək və su tökəcəyi qabdan başqa heç bir haqqı yoxdur". (Tirmizi, Zöhd, 30)

Bu iki hədisdən belə bir nəticəyə gələ bilərik ki, əsas ehtiyac olduğu üçün hər bir kəsin bir evə sahib olması yaxşıdır. Bu evlərin yaxşı, geniş və rahat olması da dünya nemətidir. Amma insan evini lazımsız əşyalarla doldurarak özünə zülm etməməli, hüququna riayət edərək təvazökar və sadə bir həyat seçməlidir. Beləcə dünya işini azaltmaq və xeyriyyəçilik, xidmət, ibadətə daha çox vaxt ayırmaq vəziyyəti yaranır. Bu da ev mühitinin daha rahat və dinc olmasına yardım edər.

Evə ayaqqabı ilə girmək gigiyenik qaydalara da inancımıza da ziddir. Bu, çöldə olan hər cür zibili evin içinə daşımaqdır. Belə evdə təmizlik olmasını gözləmək sadəcə bir xəyaldır.

Ayaqyolunu mütləq hər gün yumaq, vanna otağını da ən azı həftədə iki dəfə təmizləmək lazımdır. Hər gün evin tozunun təmizlənməsində, xüsusilə oturulan otağın hər gün diqqətlə süpürülüb yığışdırılmasında fayda var. İnsan yaşadığı mühitin vəziyyətinin müsbət və ya mənfi təsirində qalan bir canlıdır. O təqdirdə pozitiv düşünə bilmək və yaxşı hiss edə bilmək üçün təmizliyə laqeyd yanaşılmamalı, rahat bir ev mühiti təmin olunmalıdır.

Bayırdan girə biləcək əsasən hər cür nəcasətin təmizliyi üçün, çöl qapının və kandarın tez-tez sirkəli su ilə yuyulması çox yaxşı olardı. Pəncərələrin, şüşələrin, qapıların, yerlərin və divarların təmiz olması çox vacibdir.

Əgər lazımsız əşya ilə doldurulmasa, ən kiçik ev belə təravətli ola bilər. Bunun üçün ev əşyası alan zaman ehtiyac olana diqqət etmək və evin içinə lazımsız əşyaları yığmaqdan çəkinmək lazımdır. İstifadə edilməyən və ildə iki dəfə lazım olmayan əşyanı evdə saxlamağın bir mənası yoxdur. Sadəlik sünnətdir. Başqa tərəfdən də insana rahatlıq verir.

Hər əşyanın özünə aid olan bir dolabda və ya bir çəkməcədə saxlanılması, səliqə-sahmanı təmin edir. Evdəki fərdlərin özlərinə aid olan yerləri və əşyaları səliqə ilə işlətməsi də evin ümumi görünüşünə, tərtibinə kömək edir.

d. Küçəmizin və ətraf aləmin təmizliyi

Yüzlərlə insanın müştərək istifadə yeri olan küçələr evimizin qapısını açan kimi qarşımıza çıxan, mütəmadi olaraq təsir etdiyimiz və təsirinə məruz qaldığımız mühitlərdən biridir. Ümumiyyətlə küçələrin təmiz olmasının məsuliyyəti icra hakimiyyətlərinin və s. icra strukturlarının üzərində olsa da fərd kimi hər birimizin üzərinə düşən öhdəlik küçələri təmiz saxlamaqdır.

Heç bir icra strukturunun tək-tək hər bir vətəndaşın tökdüyü zibilləri toplamaq üçün xadimə təyin etmək imkanı yoxdur. Mədəni cəmiyyətlərdə buna ehtiyac da yoxdur. Xüsusilə İslam cəmiyyətlərindən gözlənən odur ki, bu kimi hallar baş verməsin. Çünki hər bir müsəlman öz təmizliyinə diqqət etdiyi kimi, ətraf mühitinin də təmiz qalmasına görə məsuldur.

Evini təmizləyərkən küçəsini çirkləndirən qadını təmizkar hesab etmək olmaz. Küçədəki zibillərə qarşı etinasız olan bir nəfər həqiqətən iman etmiş sayılmaz. "Təmizlik imanın yarısıdır". (Müslim, Təharət 1) buyuran sevimli peyğəmbərimiz əleyhissalam ümumi bir ifadə ilə bununla bağlı olan məsuliyyətimizi xatırladıb, bədənimizin, otağımızın, evimizin və ətraf mühitimizin təmizliyi üçün bizə xəbərdarlıq etmişdir.

Zibillərin hara gəldi atılması, tullantıların səhlənkarlıqla ətrafa yayılması, hətta insanların heyvanlar kimi tualet ehtiyaclarını küçələrdə təmin etməsi bir müddət sonra insan sağlamlığı üçün

təhlükə yaradacaq böyük bir problemdir. Ətraf mühitin çirklənməsi insan sağlamlığı üçün də ciddi bir təhlükə yaradır. Təbii və kimyəvi tullantılar səbəbindən heyvanlar və bitkilər də zərər çəkir.

Yaşadığımız küçələrin gözəl görünməsi və təravətli olması nə qədər yaxşı olar. Belə bir mühitdə insanlar daha xoşbəxt, daha müsbət və daha məhsuldar ola bilərlər. Əks təqdirdə həm mənzərəmiz korlanacaq, həm də saysız-hesabsız virus və mikrobun təsirilə psixoloji və fizioloji gərginlik içində olacağıq. Bu, xəstəliklərə daha tez yaxalanmağımıza səbəb olur.

Küçələrin və ətraf mühitin təmizliyi mədəni səviyyəmizin də göstəricisidir. Madam ki, təmizlik bu qədər əhəmiyyətlidir, hər birimiz üzərimizə düşən vəzifəni yerinə yetirməli və keçdiyimiz yeri zibilləməməliyik.

- **Şəhərimizin və Ölkəmizin Təmizliyi**

Təmizliyə əhəmiyyət verən və bunun bir ibadət olduğu düşüncəsiylə hərəkət edən cəmiyyətlərdə şəhərlər və ölkə təmiz qalır, maddi mənəvi təmizliyin təravətində məhsuldar və uğurlu işlər görülür. Böyüklərin kiçiklərə nümunə olduğu, yerə düşən zibili götürüb zibilliyə atmadan rahat olmadığı bir yerdə əlbəttə ki, gələcək nəsil həmin həssaslıqla, həmin xasiyyətdə böyüyür. Yola zibil atan bir varlı adamın, evinin çirkini süpürüb küçəyə atan vasvası (!?) bir ananın, səkilərinin kənarında rəngbərəng çiçəklərin yerinə pis iy verən zibillərlə dolu olmasından narahat olmayan bir xalqın, tualetini bayırda edən bir adamın, öz naməhrəm yerini belə düzgün təmizləyə bilməyən bir adamın, gələcək nəsil üçün bir nümunə ola bilməsini qətiyyən gözləmək olmaz.

6 - MƏNƏVİ TƏMİZLİK

Mənəvi təmizlik, qəlbin, duyğuların, fikirlərin və xəyalların hər cür pisliklərdən pis və çirkin əməllərdən uzaq saxlanılmasını, saf və təmiz qalmasını ifadə edir. Bunu bacarmaq asan məsələ deyildir və buna nail olmaq üçün göstərilən hər bir səy son dərərcə qiymətlidir. İbadət və xeyirli işlə məşğul olmaq, saf niyyətli və qəlbi təmiz insanlarla dostluq etmək, haramı, halalı seçərək yaşamaq, mənəvi təmizliyə qovuşmaq istəyən hər kəs üçün çox vacibdir.

Onsuz da, hər bir üzvünün axirətdə şahidlik edəcəyinə inanan bir müsəlman əlindən gəldiyi qədər açıq və gizli pisliklərdən uzaq durmağa çalışır. Uca Tanrı hesab günü haqqında məlumat verərkən belə buyurmuşdur:

"O gün onların dilləri, əlləri və ayaqları, elədikləri şeylər haqqında onlara şahidlik edəcəklər". (Nur, 24)

"Nəhayət ora çatdıqları zaman qulaqları, gözləri və dəriləri elədikləri şeylər haqqında onların əleyhinə şahidlik edəcəklər. Onlar dərilərinə: "Niyə əleyhimizə şahidlik etdiniz", deyəcəklər. Dəriləri də: "Bizi hər şeyi danışdıran Allah danışdırdı. Sizi ilk dəfə yaradan Odur və siz yenə də Ona qaytarılırsınız ". (Fussilət, 20-21)

Madam ki, açıq şəkildə üzvlərimizin şahidlik edəcəyi bildirilir, o zaman onların təmizliyi üçün nələri etməli olduğumuzu, hər bir bədən üzvümüz üçün hansı tədbirləri görə biləcəyimizi araşdıraq:

a. Gözlərin təmizliyi

Dünyaya açılan pəncərəmiz, hər cür görüntünü qeydə alan ən mükəmməl kameramız və ən qiymətli orqanlarımızdan olan göz, şübhəsiz ki, əvəz olunmaz bir nemətdir. Görmək, tanımaq, bilmək üçün möhtac olduğumuz, yoxluğunda qaranlığa məhkum olduğumuz, zülmətə olduğumuz bir orqandır. Madam ki, bu qədər əhəmiyyətlidir, o zaman onu qorumaq və hər cür ziyandan uzaq saxlamaq son dərəcə vacibdir.

Allah buyurur:

"**Mömin kişilərə deyin; Gözlərini haramdan uzaq tutsunlar**". (Nur surəsi, 30)

"**Qulaq, göz və qəlb etdiklərinə görə məsuliyyət daşıyırlar**". (İsra surəsi,36)

"**Allah gözlərin xain baxışlarını və ürəklərin sirlərini bilir**". (Mömin surəsi, 19)

Peyğəmbərimiz əleyhissəlam, "Gözlərin zinası baxmaqdır." (Əbu Davud, Nikah 43) buyuraraq, gözlərimizi haramdan uzaq tutmalı olduğumuzu bildirmişdir.

Buradan aydın olur ki, gözlərin mənəvi təmizliyi onları haramdan, ayıbdan və fəsad baxışlardan qorumaqla olur. Əgər həsəddən, kindən arınıb təmiz baxışlara sahib olsaq, ətrafımızdakıları da nəzərdən və kəm baxışlardan qorumuş olarıq.

b. Qulaqların təmizliyi

Qulaqlarımız müxtəlif səsləri ayırd etməyimizə, danışıqları eşitməyimizə, münasibət yaratmağımıza kömək edən çox dəyərli duyğu orqanlarından biridir. İnsanı sakitləşdirən səsləri dinləyərək özümüzü rahat hiss edirik. Qurani-Kərimə qulaq asa bilmək, bu məhəbbət quşunun cəh-cəhini eşidib dərk edə bilmək, yaxınlaşmaqda olan bir avtomobilin səsini eşidərək kənara çəkilə bilmək üçün qulaqlarımıza çox böyük ehtiyacımız vardır.

Qulaq yalan sözü, dedi-qodunu və günaha batan danışıqları eşitdiyi təqdirdə şər işləmiş olur. Haqqı eşidəcək qulağı varkən batilə can atan biri məsuliyyət daşıyır. Qulağın zinası dinləməkdir. (Əbu Davud, Nikah, 43)

Allah (c.c) buyurur:

"**Qulaq, göz və könül, bunların hamısı məsuldur**". (İsra surəsi, 36)

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və sələm buyurur:

"Kim bir cəmiyyətin eşidilməsini istəmədiyi bir sözü öyrənməyə çalışarsa, (yəni qulaq oğurluğu edərsə), qiyamət günü onun qulaqlarına əridilmiş qurğuşun tökülər". (Buxari, Təbir, 45)

Deməli qulaqların təmizliyi son dərəcə əhəmiyyətlidir və hər müsəlmanın şərli, yalan və çirkin sözdən qorunması vacibdir.

c. Dilin Təmizliyi

Dil yalnız dad bilmək üçün deyil, danışmaq və dərdimizi bildirmək üçün istifadə etdiyimiz və bu xüsusiyyətləriylə insana xas olan çox mühim bir orqanımızdır.

Peyğəmbərimiz əleyhissəlam, "Mənə tez-tez edəcəyim bir şey söylə!" deyən birinə "Dilin həmişə Allahı zikr etsin" (Tirmizi, Daavat, 4) buyuraraq dilin əsil vəzifəsini bildirmişdir.

Zikr, təbliğ və xeyirxah danışıqlar olduğu halda, boş-boş danışmağa alışmış bir dil ürəyə də ziyan vurur. Rəsuli-Əkrəm səlləllahu əleyhi və səlləm bir hədisi-şərifində belə buyurmuşdur:

"Allahı yadınızdan çıxardıb çox danışmayın. Allahın zikrindən başqa çox danışmaq qəlbi qaraldır, qəddarlaşdırır. Qəlbi qəddar olanların da Allahdan ən uzaq şəxslər olduğu qətidir". (Tirmizi, Zühd, 62)

Dildən düzgün istifadə etmək düşündüyümüzdən də çox əhəmiyyətlidir. İnsan çox vaxt söylədiyi sözün əsirinə çevrilir. Hadisələr və insanlarla münasibət çox vaxt danışıqlarımız vasitəsilə həyata keçirilir. Bu xüsusiyyəti özündə əks etdirən bir hədisi-şərifdə belə buyurulur:

"İnsanın, səhər açılan kimi bütün orqanları dilə müraciət edərək adətən ona belə deyirlər: Bizim haqqımızı qorumaq məsələsində Allahdan qorx. Biz sənə bağlıyıq. Əgər sən doğru olsan, biz də doğru olarıq. Əgər sən çaşıb yolunu azarsan, biz də sənə baxıb sənin kimi hərəkət edərik". (Tirmizi, Zühd, 61)

Deməli, doğru danışan, haqqı söyləyən şəxs dilini təmizləmiş olur. Buna görə də dili söyüşdən, yalandan, iftiradan, dedi-qodudan və boş sözlərdən qorumaq lazımdır.

d. Zehnin Təmizliyi

Ağıl insana verilən son dərəcə qiymətli bir nemətdir. Düşünüb hərəkət etmək, bəşəriyyətə və bütün dünyaya xidmət etmək üçün çox vacibdir. O biri tərəfdən ağıl, Quran və sünnəyə tabe olmadığı təqdirdə yanılmağa və həddini aşmağa da son dərəcə uyğun bir quruluşdadır.

Rəbbimiz Səbə surəsi 46-cı ayədə belə buyurmuşdur:

"De ki, sizə sadə bir öyüd verəcəyəm: Allah üçün iki-iki, bir-bir qalxıb hüzurunda dayanın, sonra da yaxşıca düşünün!"

Ağıl, Rəbbini tanıdığı və Onun ucalığını dərk edə bildiyi qədər ağıldır. Bir başqa ayədə belə buyurulur:

"Göyün və yerin yaradılmasında, gecənin və gündüzün bir-birini əvəz etməsində ağıl sahibləri üçün (Allahın birliyinə və uca qüdrətinə dəlalət edən) **ayələr vardır"**. (Ali-İmran, 190)

Ağıllı insan nə üçün yaradıldığını, dünyada nə məqsədlə yaşadığını və ən sonda hara gedəcəyini düşünür və ona uyğun hər şeyə əməl etməyə çalışır.

O zaman bir şəxsin "təmiz zehinli" olduğunu düşünə bilməyimiz üçün, həmin şəxsin yalnız bu dünyaya deyil, axirətə də yatırım qoyması, fitnədən, fəsaddan, çirkabdan, pis və çirkin düşüncələrdən arınmış halda dərk edərək Rəbbini tanıması və həddini bilmiş olması lazımdır. Təmiz zehin tərtəmiz bir niyyəti və bəşəriyyətə faydalı olan işlər görmək arzusunu yetişdirir.

Neçə-neçə insan yüksək zəkalı doğula bilər. Bunların arasından da neçəsi sahib olduğu zəkasını pis və çirkin əməlləri yerinə yetirməyə sərf edər. Belə davranışıyla da şeytana xidmət etmiş olar. Təmiz zehinli bir insanın çirkin əməllərlə məşğul olması mümkün deyildir. Ağıldan həm öz, həm də bəşəriyyətin səadətinə səbəb olacaq şəkildə istifadə etmək, beləcə Allahın razı qaldığı qullar arasında olmaq, axirəti də qazanmağa çalışmaq, əlbəttə ən ağıllı işdir.

e. Qəlbin Təmizliyi

Qəlb zikrlə rahatlıq tapır, halal loğma ilə saflığını qoruyur, imanla bəzənir və hər cildə girə bilir. Madam ki, bu qədər həssas və dəyişkəndir, onun çaşmasından Allaha sığınmaq lazımdır. Təvəkkül etmək, yəni əlindən gələni etdikdən sonra nəticəni Allahın təqdirinə vermək, ürəyi sakitləşdirir, rahatlaşdırır.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm bir hədisi-şərifində belə buyurmuşdur:

"Qəlbində Qurandan bir damla olmayan şəxs xarabaya çevrilmiş ev kimidir". (Tirmizi, Fəzailü- Quran, 18)

Buradan belə başa düşülür ki, Rəbbimizin kəlamlarını oxumaq və lazımi davranışı göstərmək, qəlbimizin saflaşmasına və təmiz və təravətli bir yerə çevrilməsinə kömək edir.

Allah buyurur:

"Bilin ki, qəlblər yalnız uca Allahın zikriylə rahatlıq tapır". (Rad surəsi, 28)

O zaman qəlblərimizin təmizliyi üçün üzərimizə düşən Allahın zikriylə məşğul olmaq, lazımsız həyəcanlardan və hər cür pis niyyətlərdən uzaqlaşaraq rahat və sakit bir həyat sürməkdir.

Təmiz qəlbli bir insanın niyyəti, sözləri və əməlləri də təmizdir. Qəlbin təmizliyi davranışlardan aydın olur. Bir şəxs həm qəlbim təmiz deyir, həm də gedib rahatlıqla haram işləyirsə deməli bir problem, sıxıntı vardır. Qəlbi təmiz insan birinci növbədə Allahın əmr və qadağalarına riayət edəndir. Yalan danışan, söz daşıyan, lovğalanan, dedi-qodu ilə məşğul olan və həsəd aparan birinin qəlbi təmiz sayıla bilməz.

Qəlbini hər cür haramdan qorumaqla qəlb təmizlənməyə başlayır. Namaz, oruc, zikr və təfəkkürlə də təmizlik artır.

f. Davranışların və əhvali-ruhiyyənin təmizliyi

Bir insanın qəlb aynası davranışlarıdır. Əgər şəxs xeyir, doğruluq, dürüstlük və mərdliyi seçib bunu lazımınca və cəsarətlə yerinə yetirirsə, o zaman biz həmin şəxsə güvənirik və onu yaxşı insan adlandırırıq. Xalqın nəzərində öz səviyyəsindən məmnun olmaq çox əhəmiyyətli bir məsələdir. Çünki insanlar keçmiş həyatlarının təmizliyi nisbətində dəyərlidirlər.

Sadəcə sözdən ibarət yaxşılıqlar, boş sözdən başqa heç bir əhəmiyyəti olmayan xeyirlər heç kimin işinə yaramır. Madam ki, həqiqət budur, o zaman xeyri hərkəsin əvvəlcə öz nəfsində gözdən keçirməsi və ətrafı üçün də yaxşı bir nümunə olmağa çalışması da lazımdır.

Əməlsiz elm ancaq sahibinə yükdür. Belə insanları Uca Allah Kitabla yüklənmiş ulaqlara bənzətmişdir (Cuma, 5). Elmin davranışlar vasitəsilə gözəlliyə doğru yol alması, şəxsi ixlas və irfana yüksəltməsi gözlənilir.

Fəzilətli, qəti və qərarlı bir insan, Haqqa və xeyirxah əməllərə daha çox, daha gözəl xidmət edə bilər.

Oxu Materialı:

TƏMİZLİYİN ƏN ƏLASI

Belə hesab edirəm ki, məni heç bir zaman haqqı halal şəkildə təmiz saxlaya bilməyəcək! Bu da kədərlənməyimə, qüvvətimi itirməyimə səbəb olur, amma məndən asılı deyil. Sağım, solum qara nöqtələrlə doludur. Hər tərəfim batıb. Mənə verilən vəzifəni ən yaxşı şəkildə yerinə yetirmək üçün səy göstərirəm, amma bu məsuliyyətsizlik bir an olsun yaxamı buraxmır. Allahım, mənə kömək elə!

İçəridə bu duaya amin deyildiyi zaman bayırda təmizlik fəaliyyəti bütün gücüylə davam edirdi.

-Bir az da buraya sürt, dedi. Sürt ki, bu qara nöqtələr də təmizlənsin. Bu ton dəridəki məsamələri çox yaxşı açır. Doğrusu təmizliyə çox əhəmiyyət vermək lazımdır. Əks halda dəri vaxtından qabaq yaşlanıb qırışır.

Bunları dedikcə, bir tərəfdən də gedəcəyi toplantıda nə qədər çox bəyəniləcəyini, hətta bir neçə dostunun paxıllıqdan necə çatlayacağını fikirləşib altdan- altdan güldü.

Çünki dostlarından birinin üzündə tez-tez sızanaqlar çıxır, o biri isə çillərindən azad ola bilmirdi. Onun mərmər kimi, şümal kimi dərisini əlbəttə qısqanacaqdılar. Lovğalıqdan sinəsini gərib gəzir, daha da qürurlu görünürdü. Onsuz da əndamı çox diqqəti cəlb edən idi, bir tərəfdən də belə dimdik gəzişi onu daha da cazibədar edirdi. Yalnız bədənini yox, paltarlarını da hər zaman çox təmiz geyinər, düşdüyü mühitdə o dəqiqə diqqəti cəlb edərdi.

Bu zaman içəridəkinin halı o qədər də yaxşı deyildi:

- Vay! Yenə özünü göstərəcək! Yenə Allah rizasını unutdu. Onun-bunun onu bəyənməsini istəyir. Üstəlik adamı qısqandırmaqdan da ləzzət alır. O belə etdikcə sanki hər tərəfim çirklə dolur. Sifətiylə məşğul olduğu qədər mənimlə də maraqlansaydı nə yaxşı olardı, amma bu onun ağlından belə keçmir! Bu gedişlə yaxın zamanlarda paslanıb qalacağam! Kömək elə, Allahım!

Dostlarının yanına gələndə, içəridə yana-yana dua edənə fikir verməkdənsə, əhəmiyyət verməyərək sağa-sola boylandı.

- Ah! dedi, nə böyük şanssızlıq! Nə yaman çirklisiniz! Son dərəcə də zövqsüzsünüz... Heç bu örtünün rəngi bu pərdəyə uyğun gəlir mi? Özü də dizayn deyə bir şey var! Heç eşitməmisiniz?! Bilmirsinizsə deyin öyrədək də!..

O belə deyincə ev sahibi olan dostu çox utandı. Bəli, düz deyirdi. Otaq çox səliqəsiz idi və əşyaların rəngi də bir-birinə uyğun deyildi, amma neyləmək olar, əldən bir şey gəlmirdi. Oradan, buradan alınan işlənmiş ev əşyalarıyla ev düzüb qoşmağa çalışanda elə bu qədər alınırdı da... Maddi vəziyyətləri düzələnə qədər bu vəziyyətə səbr edib dözməyə məcbur idilər. Susdu. Heç bir şey demədi.

Bəzi insanlar xarici görünüşlərini gözəlləşdirən zaman qəlblərini unudurlar. Buna görə də dünyaya baxışları eqoist, düşüncəsiz və kobud bir tərzdə inkişaf

edir. Bu çirkin xasiyyətlərinə görə də hər gün daha da çirklənir və xəstələnirlər, amma onlar sadəcə dünya üçün yaşadıqlarına görə ritmi, döyüntüsü pozulmadığı müddətdə qəlblərini də sağlam hesab edirlər. Yəni, bəzi insanların sızanaqları, çilləri onların ürəklərindədir, onlar bunu görmürlər. Dərilərinin şüşə kimi parlaqlığına o qədər aludə olublar ki, qəlblərinin necə qaraldığının fərqində belə deyillər.

Allah qəlbin duasını qəbul edib, nəfsin şərindən qorusun. Arzu edirik ki, hər kəsin daxili də xarici də təmiz və gözəl olsun. Amin.

MÜNAZİRƏ

İki qrup şəklində maddi təmizlik, yoxsa mənəvi təmizlik daha vacibdir, onu müzakirə edin.

ARAŞDIRMA

Ailənizdə və ətrafınızda maddi təmizlik üçün, yoxsa mənəvi təmizlik üçün daha çox səy göstərilir, diqqətlə müşahidə edib müəyyənləşdirin. Gəldiyiniz nəticəni paylaşaraq hər ikisinin də çox əhəmiyyətli olduğunu izah etməklə bir məlumatlandırma tapşırığını yerinə yetirin.

FƏALİYYƏT

Beş duyğu orqanının, əllərinizin və ayaqlarınızın adından bir yazı qələmə alın. Bu yazıda bədən üzvlərinizin mənəvi təmizliyə dair sizdən necə məmnun qaldıqlarını, şikayət etdiklərini və hansı tələbləri olduğunu dilə gətirin.

IV Bölümə aid suallar

1. Aşağıdakı təmizlik vasitələrindən hansı zərərlidir?

a) Su

b) Sirkə

c) Torpaq

d) Yuyucu toz

2. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Sağlam olmağın ən əsas şərti yaxşı qidalanmaqdır, təmizlik olmasa da olar.

b) Təmizlik işlərini təmiz vasitələrlə həyata keçirmək lazımdır.

c) Təmizlik işlərini görən zaman istifadə olunan yuyucu toz son dərəcə təsirli və faydalıdır.

d) Təmizlik işlərini görən zaman istifadə olunacaq su çox təmiz olmasa da olar.

3. Aşağıdakı cümlələrdən hansı yanlış ifadədir?

a) Yuyucu toz və paltar üçün tərkibində xlor olan sulu vasitələrin sağlamlığa ziyan olduğunu deyənlər yanılırlar.

b) Yuyucu toz və paltar təmizliyi üçün sulu vasitələr ziyan olmasaydı bədənin təmizliyində də onu məsləhət görərdilər.

c) Bədənin təmizliyində istifadə olunan şampun və sabunların tərkibindəki süni və kimyəvi maddələr də bu vəya digər şəkildə ziyan verə bilirlər.

d) Tərkibində yuyucu toz olan suyun töküldüyü torpaqda yaşıllıq əmələ gəlmir.

4. Bədən təmizliyinin əhəmiyyəti ilə bağlı aşağıdakılardan hansını demək olar?

a) Həftədə bir dəfə yuyunmaq bədənin təmizliyi üçün kifayətdir.

b) Yalnız ümumi bədənin təmizliyi kifayət deyildir, hər bir bədən üzvünün təmizliyi ilə də xüsusi olaraq məşğul olmaq lazımdır.

c) Bədənimiz çox qiymətli bir əmanətdir, amma nəticədə bir qəlibdir. Buna görə də bədənin təmizliyi məsələsini açıb-ağartmamaq lazımdır, mühim olan qəlbin təmizliyidir.

d) Qəlbi təmiz olan adamın bədənindən tər iyi gəlsə də olar.

5. Aşağıdakılardan hansı sevimli Peyğəmbərimizin sünnəti deyildir?

a) Saçlarını daramağa və üzünü qırxmağa sağ tərəfdən başlayardı.

b) Ağaran saçları qara rəngə boyamağı məsləhət görərdi.

c) Dişlərini misvaklayardı

d) Gözlərinə sürmə çəkərdi.

6. Aşağıdakılardan hansı qəbir əzablarına səbəb olur?

a) Gözlərdəki selik (çapaq)

b) Tər iyi

c) Sidik

d) Səliqəsiz saçlar

7. Evin içində ən çox və tez-tez təmizlənməsi lazım olan yer haradır?

a) Qonaq otağı

b) Salon

c) Balkon

d) Tualet

8. Mənəvi təmizlik necə başa düşülür?

a) İnsanın "Mənim qəlbim təmizdir" deməsiylə.

b) Dürüst olmasıyla

c) Allahın əmr və qadağalarına riayət edən yaxşı bir qulu olmasıyla

d) Namaz qılmasıyla

9. Əməlsiz elm sahibinə yükdür. Bilik davranışları gözəlləşdirir, ixlas və irfana yetişdirir. Bu mövzunu əks etdirən ayə aşağıdakılardan hansıdır?

a) Cümə surəsi 5-ci ayə

b) Fussilət surəsi 20-ci ayə

c) Nur surəsi 26-cı ayə

d) Bəqərə surəsi 12-ci ayə

10. Aşağıdakılardan hansı yanlışdır?

a) Maddi təmizliklə mənəvi təmizliyin vəhdəti çox gözəl və mənalı olur.

b) Yalnız maddi təmizliklə kifayətlənən insanlar mənəvi xəstəliklərdən qoruna bilməzlər.

c) Qəlbin təmizliyi vücud və davranışlarda əks olunmadıqca mənasızdır.

d) Sadəcə dünya sevinci kifayət edər, zehni başqa bir şeylə yormağa ehtiyac yoxdur.

BÖLÜM IV

RUHİ SAĞLAMLIQ

MÖVZULAR

- RUHİ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI
- RUHİ SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR
- RUHİ SAĞLAMLIĞIN İNSANA TƏSİRİ
- RUHİ SAĞLAMLIĞIN MÜHAFİZƏSİ

1 - RUHİ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI

Ruh, bədən daxilində yerləşmiş, bədənin bütün hərəkətinin mənbəyi və səbəbi olan, ölümlə birlikdə bədəni tərk edən varlıqdır. Can və nəfəs kəlmələri ilə də ifadə olunur. Hələ ana bətnində olanda insana hədiyyə olunur və ölümsüzdür. Qurani-Kərimdə Allah belə buyurur:

"**Səndən ruh haqqında soruşurlar. De: "Ruh Rəbbimin əmrindəndir. Sizə yalnız az bir bilik verilmişdir"**." (İsra-85)

Bu o deməkdir ki, insan ruh barədə çox az məlumata malikdir. Ayə və hədislərin işığında deyə bilərik ki, ruh cəsədə həyat verən ünsürdür. Allah Cəllə-Cəlaluh Hicr surəsi 28 - 29-cu ayələrdə belə buyurur:

"**Bir zaman Rəbbin mələklərə dedi: "Mən başqa şəklə düşmüş qara palçıqdan,** (toxunduqda saxsı kimi) **səs çıxaran quru gildən insan yaradacağam! Mən ona biçim verib Öz ruhumdan üfürdüyüm zaman siz ona səcdə edin!"**"

Bu baxımdan bütün insanlarda ruh vardır və hər insan bu ruh səbəbilə əzizdir. Allah insana ruhu verib və onun xoşbəxt olması üçün nələr lazım olduğunu da bildirib. Allahın əmr və yasaqlarına diqqət edən bir ruh daralıb sıxılmaz. Sıxılsa da bu müvəqqəti olar, xəstəlik və nizamsızlıq səviyyəsinə çatmaz. Hiss edən, dərk edən, sevən və ürkən ruhdur.

Elə burdaca ruhi sağlamlığın tərifini ifadə edə bilərik: Özüylə, ətrafıyla, yaradanıyla və taleyi ilə barışan şəxsi ruhi baxımdan sağlam hesab etmək olar. Ruhi sağlamlığı normal olan şəxslərin ictimai münasibətləri, baş verənlərə qarşı reaksiyaları da normal olur.

Peyğəmbərimiz Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləmin ruh barədə belə bir təşbehi vardır:

"Ruhlar yığışmış qruplar kimidir. Bir-biri ilə tanış olan ruhlar, bir-birləriylə qaynaşarlar. Tanış olmayanlar isə ayrılığa düşərlər." (Buxari, Enbiya, 2)

Bu hədisi şərifi başa düşməyimizə kömək edəcək bəzi təcrübələr yaşamışıq. Həyatımız boyu qarşımıza çıxan bəzi insanlardan xoşumuz gəlmədiyi halda, bəzilərinə qarşı səbəbini bilmədiyimiz yaxınlıq və sevgi hiss edirik.

Ruhi sağlamlığın yerində olması böyük nemətdir. Onu qorumaq üçün hamı öz vəzifəsini yerinə yetirməlidir. Aşağıda ətraflı şəkildə nəzər salacağımız bu mövzunu hələlik bu cümlələrlə başa vuraq: Bədəni yaradan və ruhundan bizə ruh bağışlayan Allah ölçünü, əmr və qadağaları, haqq ilə batili Quranda bildirib; bu ölçülərdən kənara çıxmamağımızı istəyib. Quran və sünnənin işığında yaşamaq həm bədənimiz, həm də ruhumuz üçün mübahisəsiz ən doğru yoldur.

2. RUHİ SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

a. Şəxsi Amillər

Ruhi sağlamlıq bir çox amilin mənfi və ya müsbət təsiri altındadır. Başımıza gələn hadisələr, rastımıza çıxan insanlar sadəcə bədənimizə yox, ruhumuza da təsir edir. Bu təsir hər insanda fərqli səviyyədə baş verir. Başda fitri xüsusiyyətlər olmaqla həyat tərzi, adətlər və bir çox amillər şəxsin özünə məxsus şəkildə baş verən hadisənin təsirində qalmasına səbəb olur. Ölüm, doğulmaq, kasıbçılıq, varlı olmaq, xəstəlik kimi fərqli hadisələr hər kəsə ayrı cür təsir edir.

Bu ümumi açıqlamadan sonra məsələyə daha yaxından nəzər salaq, tək-tək tədqiq edərək ruhi sağlamlığa təsir edən amilləri daha yaxşı qavramağa çalışaq.

I. Temperament / Xasiyyət

Temperament (mizac), digər bir ifadə ilə yaradılış, xarakter və xasiyyət deməkdir. Bir fərdin özünəməxsus xarakteri, onu başqalarından fərqləndirən əsas əlamətlər və fərdin davranış şəklini müəyyən edən əsas xüsusiyyət, başlıca cəhətdir. Xasiyyət hər bir insanın özünəməxsus xüsusiyyətidir. Tələskənlik, küsəyənlik, rahatlıq, vasvasılıq, nikbinlik, bədbinlik kimi bir çox xüsusiyyət xasiyyətimizi müəyyən edir.

Peyğəmbərimiz Muhamməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm, "Möminlərin iman baxımından ən mükəmməli, xasiyyəti ən yaxşı olandır." (Tirmizi, Rada, 11) buyuraraq xasiyyətin gözəl olmasının əhəmiyyətindən bəhs edib. İnsanlarla yola gedən, hamını yola verməyi bacaran bir insan gözəl xasiyyətli insandır. Belə insanlar yaxşı niyyətli olurlar, başqasının ürəyini sındırmamağa, incitməməyə çalışırlar.

Bəs xasiyyət, yəni xarakter ruhi sağlamlığa necə təsir edir? Xasiyyət hadisələr qarşısında göstərəcəyimiz reaksiyanı müəyyən edir. Bir yaxını vəfat etdiyi vaxt səbrli insanla səbrsiz insanın göstərdiyi reaksiya eyni deyildir. Yəni eyni ölüm hadisəsi qarşısında biri bir az kədərlənərkən, digəri az qalır əsəb gərginliyi keçirsin.

Bir haqsızlıq qarşısında həssas, dəymədüşər, bədbin bir insanla rahat, əhli-kef bir insanın reaksiyası fərqli olur. Birinci qrupda olanlar ruhi cəhətdən ciddi bir sarsıntı yaşayarkən, digər qrupda olanlara böyük ehtimalla heç bir zərər dəyməyəcək.

Şimşək çaxdığı zaman qorxaq bir insanla cəsur insan eyni reaksiyanı vermir.

Gözlənən şəxs gəlmədiyi vaxt tələskən birinin təşvişə düşməsi ilə rahat bir insanın təşvişə düşməsi eyni deyildir.

Xülasə, xasiyyətimiz hadisələrə yanaşma tərzimizi, vəziyyətimizi şəkilləndirir və bu da insanlarla münasibətlərimizin gedişini müəyyən edir. Bu gediş nə qədər sağlam olsa, ruhi sağlamlığımızı da o qədər normal hesab etmək olar.

Pis xasiyyət insanlarla və digər bütün məx-

luqatla münasibətlərimizə mənfi təsir edən, xoşa gəlməyən, sevilməyən və istənməyən xasiyyətdir. Tələskənlik, tənbəllik, səbrsizlik, qısqanclıq, israfçılıq, güvənsizlik, qəddarlıq kimi xasiyyətlər insanı çox vaxt xeyrə yox, şərə sövq edər. Şər isə ruhun xoşlanmadığı, içinə düşdükcə daralıb sıxıldığı bir şeydir. O zaman sağlam, rahat bir ruh üçün həmişə xeyir işə yönəlmək, xeyir işi axtarmaq, pis xasiyyəti təhsil və dua ilə yaxşılığa çevirməyə cəhd etmək lazımdır.

II. Tərbiyə

Hər insan bir ailə içində tərbiyə olunub böyüyür. Beləcə ailəsinin nəsihətləri, öyrətdikləri və göstərdikləri ilə formalaşır. Yaradılışdan saf, tərtəmiz olan bir insanın gələcəyi bu ailənin özünəməxsus qayda və ənənələri vasitəsilə istiqamətlənir.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd səllallahu əleyhi vəsəllam bunu belə bildirmişdir:

"Hər doğulan İslam fitrətiylə doğulur. Sonra ata-anası onu xristian, yəhudi və ya məcusi edir". (Buxari, Cənaiz, 92)

Demək olar ki, saf və təmiz şəkildə dünyaya gələn insanın düşüncələri, inancları və həyat tərzi, ailə daxilində aldığı təlim tərbiyə ilə müəyyənləşir. O zaman müxtəlif ailə mühitində necə müxtəlif tərbiyə metodlarının müşahidə olunmasıyla bağlı bir neçə nümunə göstərək:

Bəzi ailələrdə uşaqlar evin ərköyünü olur və hər tərəfdən qayğı ilə əhatələnərək böyüyür. Xüsusilə illər boyu həsrətlə gözləyən və məsələn on beş ildən sonra uşaqları olan bir ailədə, ya da beş-altı qız uşağından sonra nəhayət oğlan uşağı doğulan ailələrdə bu cür səhv tərbiyə metodlarına daha tez-tez rast gəlinir. Belə uşaqlar ya hər istədikləri yerinə yetirildiyi üçün, ya da daha çox sevilib əzizləndiyi üçün böyüdükcə zəif xarakterli olurlar. Belə inadcıl, hər kəs tərəfindən əzizlənməyə alışmış, hər istədiyini əldə edə biləcəyini zənn edən, "dünya mənimdir" deyə düşünən şəxslər eqoizmə daha tez yuvarlanırlar. Başqa sözlə, sağlam bir xatakter formalaşdırmaqda çətinlik çəkirlər, adamayovuşmaz və paxıl xislətli olurlar.

Bəzi ailələrdə uşaq yerində otuzdurulur, söz haqqı tanınmır, elə hey danlanaraq bütün eyibləri üzünə vurularaq böyüdülür. Belə ailələrdə böyüyən uşaqlar getdikcə özünə qapanmış və özünə güvənməyən xarakterə sahib olurlar. Çox nadir hallarda, əgər uşaq anadangəlmə dominant, yəni təsir altına salan bir xarakterə malikdirsə, o zaman da dayanmadan deyinən, üsyan və etiraz edən, tez-tez özünü müdafiə etmək məcburiyyətində qalan bir şəxs olur ki, bu da heç bir halda sağlam xarakter deyildir.

Ailələrin doğru yanaşması və ailə daxilində normal münasibətlərin formalaşması, uşaqlarını Allahın əmanəti kimi qəbul edərək şüurlu şəkildə iman sahibi olaraq yetişdirmələri son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bunu ancaq ruhi sağlam olan valideynlər həyata keçirə bilirlər. Buradan belə aydın olur ki, ruhi sağlamlıq bu özəlliyi ilə bəzi genetik xəstəliklərdə olduğu kimi nəsildən - nəsilə keçən bir şeydir. Sağlam fərdlərin düzgün qayda və üsullarla tərbiyə edib yetişdirdiyi uşaqların da bir qayda olaraq sağlam olmaları gözlənilir.

Bir də ailəsi olmayan, internat məktəblərdə, uşaq evlərində böyümək məcburiyyətində qalan uşaqlar vardır ki, onların vəziyyəti daha da ağırdır. Belə müəssisələrdə işləyən şəxslərin ruhi sağlam olmaları, vəzifələrini icra edən zaman sağlam düşüncəli

olmaları və düzgün yanaşmaları çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Əks təqdirdə onsuz da kimsəsiz olmağın verdiyi böyük kədər və yalqızlıq duyğusu ilə dolu olan bu uşaqlar bir də zalım və pis insanlardan ziyan görürlər ki, bunun da böyük məsuliyyəti vardır.

Uşaq ata və anasını təqlid edərək böyüdüyü üçün onlarda olan bütün müsbət və mənfi davranışları götürməyə meyllidir. Xərçənglərin yan-yana yeriməyi analarından öyrənməsi kimi, uşaqlar da sevməyi, sevilməyi, təşvişə düşməyi, səbr etməyi, hirslənməyi və başqa bu kimi davranışları valideynlərindən öyrənir. Namaz qılıb-qılmamaq, kitab oxuyub-oxumamaq, dişləri fırçalayıb-fırçalamamaq, yatağını yığışdırıb-yığışdırmamaq kimi bir çox vərdişlər ailədə öyrənilir. Öyrəndiyimiz bu vərdiş və davranışlar ruhi sağlamlığımız üçün faydalı və ya zərərli olaraq insanlarla münasibətlərimizə və hadisələr qarşısında reaksiyamıza təsir edir.

Söhbət bura gəlib çıxmışkən çox ifrat bir nümunə göstərək:

Nə qədər ağır olsa da bir çox ailə öz övladını oğru kimi yetişdirir. Onların həyat tərzi budur və çox kiçik yaşlardan uşaqlarla, "Pul necə oğurlanır?" oyunu oynayaraq uşaqlarını tərbiyə edir, hələ yaxşı bir iş görmüş kimi orda-burda da danışırlar.

Səhvlərin düz, haramların halal, çirkinliklərin gözəl, günahların savab kimi göstərildiyi ailədə yetişən insanların vicdanlarının sağlam olması, haqq, ədəb, qulluq, ibadət kimi əhəmiyyətli fikirləri öyrənib həyata keçirməsi olduqca çətindir. İslami əsaslardan məhrum, Quran və sünnədən xəbərsiz, cinayəti peşə hesab edərək yetişən uşaqlar yetkin bir insan olduqları zaman haqqa, hüquqa, qaydalara riayət etməkdə çətinlik çəkirlər. Çox vaxt özünü bilməyən, səhv hərəkət edən insanlar olurlar ki, bu heç də normal vəziyyət deyil. Yəni, cəmiyyət tərəfindən təcrid olunur və sevilmirlər.

Nəticədə, ruhi sağlamlıq, yetişdirilmə tərzinin təsirində olan həssas bir məsələdir. Sağlam insanlar tərəfindən yetişdirilən şəxslərdə ruhi sağlamlıq normal olur; xəstə insanlar tərəfindən yetişdirilən şəxslərdə isə ruhi sağlamlıq böyük ehtimalla anormal olacaqdır.

III. Vərdişlər

Vərdişlər həm yetişdirilmə tərzinin, həm də xarakterin təsiriylə seçilən, sonra da intensivləşərək əl çəkilməsi çətin olan hərəkətlərdir. Yaxşı və ya pis, faydalı və ya zərərli ola bilər. Yaxşı və faydalı vərdişlər ruhi sağlamlığa müsbət təsir etdiyi halda, pis və ziyanlı vərdişlər da ruhumuza mənfi təsir göstərir.

Pis vərdişləri olan şəxslərin ümumiyyətlə bədbəxt, güvənsiz, məsuliyyətsiz olduqlarını müşahidə edirik. Əksinə yaxşı vərdişləri olan insanlar da müsbət enerji ilə sevgimizi, hörmətimizi qazanırlar. Bir insan ruhi sağlamlığına mənfi təsir edən vərdişlərdən özünü xilas edə bilməsə daha məsuliyyətsiz, daha zəif, daha da xəstə olmağa davam edəcəkdir.

Ruhi sağlamlıq vərdişlərimizin inkişafında mühüm rol oynayır. Vərdişlərimiz də ruhi sağlamlığımızın pis və ya yaxşı inkişafında müəyyən edicidir. Məsələn alkoqol alışqanlığı daha çox temperament olaraq zəif, dəymə-düşər, çətinliklərə sinə gərə bilməyib qaçan insanların meyl etdiyi bir vəziyyətdir. Həmin şəxs maddi və mənəvi cəhətdən ziyana düşəcəyini bildiyi halda özünü saxlaya bilmir və bu pis adətlərin pəncəsindən xilas ola bilmir. Digər tərəfdən bu pis vərdişlərdən xilas olmadıqca ruhi sağlamlığı da pozular.

Dişləri fırçalamaq da bir vərdişdir. Amma şübhəsiz ki, faydası var. Vasvası olan, təmizliyi sevən, pis iy və ya pis görünüşü ilə başqalarına yük olmaq istəməyən, düşüncəli və incə ruhlu şəxslərin buna alışması daha çox asandır. Bu gözəl vərdiş davam etdiyi müddətdə insandakı müsbət keyfiyyətlər daha da inkişaf edir.

Ağlınıza gələn bütün başqa vərdişlər üçün də buna oxşar tənliklər qura bilərsiniz. Ruhi sağlam olan insan sağlam davranışlara; ruhi sağlam olmayan insan sağlam olmayan davranışlara alışmağa meyllidirlər. Bəla bəlanı, dəva da dəvanı çəkər.

İçki, qumar, siqaret, narkotika, yalan, dedi-qodu kimi bir çox pis vərdişləri Uca Tanrı sevmir və onları qadağan edir. Allahın sevmədiyi bir davranışı ruh da sevməz. Hələ bunlara alışmış olan insanların ruhlarından danışsaq, əlbəttə ki, heç vaxt sağlam və rahat ola bilməz.

Uca Tanrının halal buyurduğu və sevdiyi hətəkətləri vərdiş halına gətirən şəxslər ruhən sakit və rahat olurlar. Belə şəxslərin ruhi xəstəliyə tutulma nisbəti də qəti şəkildə çox aşağıdır.

IV. Qabiliyyətlər

Bir şəxsin hər şeyi başa düşmə və ya yerinə yetirə bilmə bacarığına qabiliyyət deyilir. İstedad, fərasət kimi kəlmələrlə də ifadə olunur. Hər hansı bir vəziyyətə uyğunlaşmaq üçün hər birimiz anadangəlmə hansı gücə, qüvvəyə sahibiksə onu göstəririk, ondan istifadə edirik. Qabiliyyət irsiyyətdən irəli gələn və nə qədər öyrənəbiləcəyimizi müəyyənləşdirən bir sərhəd kimidir. Kənardan qəbul etdiyimiz bir məlumatı, bir təcrübə və ya davranışı ala bilmək, qavraya bilmək, bacara bilmək qüvvəsi olaraq da başa düşülə bilər.

Allah hər quluna müxtəlif qabiliyyətlər əta etmişdir. Bəzilərinə gözəl səs vermiş, bəzilərinə gözəl əl qabiliyyəti bəxş etmiş, bəziləri də ritmik bacarıqlara sahibdirlər. Bəzi insanlar riyaziyyat sahəsində dərin zəkaya sahib olurlar, bəziləri də humanitar elmlərə meylli olur, bu sahədə son dərəcə üstün zəka ilə doğulurlar. Bir çox insanlar əməllərində uğur qazanırlar, bəziləri isə hisslərində... İnsana xas olan qabiliyyətlər müxtəlif olur və maraq dairəmizi müəyyənləşdirir. Hər insan istedadlı olduğu sahəyə doğru meyl edir. İstedadlar təhsil, təlimlə inkişaf etdirilə bilir və sərhəddi aşaraq ictimaiyyətə faydalı olmağımıza kömək edir.

Bir insan qabiliyyətlərini kəşf edib, harada, kimlər üçün istifadə edə biləcəyini dərk edib və özünə uyğun bir işi görməklə ictimai həyatda yerini tuta bilirsə, bu zaman xoşbəxt və inamlı olur. Çünki xoşbəxt olmaq üçün hər insanın qəbul edilmək, təqdir edilmək və hörmət görməyə ehtiyacı vardır.

Buradan belə başa düşülür ki, ruhi sağlamlığa müsbət təsir edən faktorlardan biri, qabiliyyətlərdən yerli-yerində istifadə edə bilməkdir. Bunun əksinə olaraq, insan öz qabiliyyətlərini dərk etmirsə, nəyin harada, necə faydalı ola biləcəyini bilmirsə, bu onun ruhi sağlamlığına da mənfi təsir göstərəcəkdir. Belə insan işə yaramadığını düşünəcək, özünə güvənməyəcək və dəyərsiz olduğunu hiss edəcəkdir. Bu hisslərin hamısı ruhi sağlamlıqla bağlı mənfi siqnallardır.

Əgər bir insan qabiliyyəti olmayan sahədə işləməyə məcbur edilirsə, onun gördüyü işin də müsbət nəticəsi ola bilməz. Ona görə də hər insanın öz qabiliyyətinə uyğun işlə

təmin olunması son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bu zaman işləyənlər xoşbəxt, iş sahibləri məmnun, cəmiyyət normal, iqtisadiyyat da yüksək səviyyədə inkişaf etmiş olar.

V. Qəbul edilmə

Hər insan qəbul edilmə ehtiyacı ilə doğulur. Yeni doğulmuş bir çağa onun gəlişinə sevinəcək bir ananın sevgi dolu qucağına möhtacdır. Bunu xüsusilə dilə gətiririk ki, dünyaya gətirmək istəmədiyi uşağı ana bətnindəcə məhv edən, ya da doğular-doğulmaz öldürən və bu əməlinə görə ruhən xəstə sayılan anaların sayı hər gün artmaqda davam edir.

Anası tərəfindən qəbul olunduqdan sonra özünü rahat hiss edən körpə, daha sonra ana südünü, sevilməyi, söhbət edilməyi və neçə-neçə gözəl hissləri dadacaqdır. Bütün bu gözəlliklər onun ruhi inkişafının gedişatını müəyyən edən önəmli amillərdir. Normal halda hər ana Allah vergisi bir sevgi və şəfqətlə körpəsinin bu ehtiyaclarını təmin edir.

Anası və ailəsi tərəfindən bu güvən hissi ilə böyüyən insan sonra növbəylə məktəbdə, işdə və cəmiyyətin bir çox yerində qəbul olunmaq istəyir. Hər yaş dövründə önəmli olmaqla yanaşı xüsusilə yetkinlik çağına təsadüf edən zamanlarda hörmətli və bəyənilən biri olduğunu hiss etmək onun üçün çox vacibdir.

Ailəsindən ayrılaraq dostların əhatəsinə daxil olan bir gənc bu hərəkəti ilə özünü heç cür bəyəndirə bilmədiyi atasına etiraz edir. Geyimi, danışıq tərzi və ya seçdiyi peşə ilə kəskin tənqidlərə məruz qalan və ailəsi tərəfindən qəbul olunmayan bir şəxsin həmişə təqdir edildiyi, çox sevdiyi və bəyənildiyi dost mühitinə getməsi çox normal hadisədir.

Qəbul olunmaq istəyən bir insanın ətrafdakıların fərqli vərdişləri, fikirləri və inancları qarşısında "hörməstli şəxs" olmaq istəməsi gözlənilir. Əlbəttə bu cür qəbul olunma da cəmiyyətə ziyan vuran, əxlaqı və asayişi pozan hərəkətlər üçün keçərli deyil.

VI. İnam

Güvənmək; qorxmadan, çəkinmədən və şübhələnmədən inanmaq və bağlanmaq hissidir. Bu mövzunu iki yönlü düşünməliyik. Birincisi özünə inamdır ki, bu da, insanın özünə, özündə olan qabiliyyətlərə hiss etdiyi inancdır. İkincisi inamdır ki, o da insanın ətrafında olanlara etimad etməsi, ətrafında olan insanlardan zərər görməyəcəyinə dair əmin olmasıdır.

Qəbul olunan, təsdiq olunan və bəyənilən insanlarda özünə inam duyğusu inkişaf edir. Bu hisslə şəxs ürəkli, cəsur və təşəbbüskar olur. Özünə inam nə qədər güclü olarsa olsun hər insanın vaxtaşırı bir başqasına arxalanmağa ehtiyacı vardır. Yalqızlıq, dəstək tapa bilməmək düşüncəsi, dərdini paylaşacaq bir insandan məhrum olmaq kimi vəziyyətlər özünə inamı zədələdir.

Əsas güvən hissinin inkişafı 0 - 2 yaş kimi erkən dövrdə başlayır. Mütəmadi olaraq qüsur tapan, ürək sındıran tənqidlər edən, sevgisini

göstərməkdə çətinlik çəkən ata və anaların uşaqlarında bu inkişaf axsaya bilər. Onsuz da hansı yaşda olursaq olaq, bu cür insanların yanında özümüzü güvəndə hiss etməyimiz çətindir. Bu səbəbdən də şövq verəcək, təşviq edəcək, arxalana biləcək ailə üzvlərimizin və dostlarımızın varlığı çox mühümdür.

Özünə inam hissi inkişaf etmədən böyüyən uşaqlarda ümumiyyətlə özünə qapalı bir həyat tərzi formalaşır. Bu insanlar çıxış etməkdən, fikirlərini söyləməkdən, etiraz etməkdən, şərh etməkdən qaçırlar. Səhv etməkdən qorxduqları üçün hər hansı bir işə başlamaları da çətin olur. Halbuki hər bir insan səhv edə bilər. Səhvlər yetişməyimiz və özümüzü inkişaf etdirməyimiz üçün yaşamalı olduğumuz həyat təcrübələridir. Onsuz da özünə güvənən biri də səhvlər edə bilər. Digər tərəfdən belə bir insan səhv etmək ehtimalını azaltmaq üçün məsləhətləşməyə əhəmiyyət verir və başqalarının fikirlərini də dinləyir. "Mən özümə çox güvənirəm, əsla səhv etmərəm!" - deyən insan belə düşünmək və bu sözü deməklə onsuz da böyük bir səhv edirlər. Deməli özünə inam duyğusu insanı kibirli olmağa və "çox bilirəm" vəhminə sürükləmədiyi müddətcə qiymətlidir.

Üstəlik bir insanın sadəcə özünə güvənməsi kifayət etmir. Birlikdə işlədiyi insanlara etibar etmək də çox əhəmiyyətlidir. Çünki ancaq bir-birinə inanan, güvənən insanlar uğurlu bir qrup ola bilərlər. Bundan başqa ictimai həyatda bir mühitdə olduğumuz ictimai nəqliyyat vasitələrinin, küçələrin və prospektlərdə birlikdə istifadə etdiyimiz insanların da etibarlı, güvənli olması çox əhəmiyyətlidir. İnsan pis əməllərdən uzaqda olduğu yerdə ruhən də sakit olur. Ziyan çəkəcəyini bildiyi yerdə isə pərişan, narahat, qorxu və həyəcan içində olur.

Bütün bu dediklərimizdən belə nəticəyə gəlirik ki, güvənməmək hissi ruhi sağlamlığa mənfi təsir etdiyi halda, müntəzəm inam hissi ruhi sağlamlığa yaxşı təsir edir və sağlam bir münasibət qurmağa, həyatını faydalı işlərə həsr etməyə şərait yaradır.

VII. Şəhvət və Ehtiras

Şəhvət və ehtiras ümumiyyətlə, "hədsiz istək" deməkdir. Sonu bilinməyən, tarazlığı və ölçünü itirmiş, həddini aşmış hər cür istəklə bağlı deyilə bilər.

İnsan övladı şəhvət və ehtiras hisslərilə bəzən pulun, bəzən vəzifənin, bəzən də qarşı cinsdən olan qadının arxasınca düşür.

Həqiqətən də insan çox ehtiraslı və səbirsiz yaradılmışdır. Ona pislik edilən zaman sızıldayır, fəryad qoparır. Yaxşılıq olunduqda isə xəsisləşir. (Məaric, 19-21)

Şəhvət və ehtiras sahibi olan bir insan əldə etmək istədiyi, lakin heç cür əldə edə bilmədiyi şeydən ötrü inadkarlıq edir və ruhi gərginlik vəziyyətində olur. Sağlam düşünə bilmir və davranışlarını nəzarətdə saxlaya bilmir.

Bir hədəfi olmaq, bir amal, qayə uğrunda çalışmaq təqdir olunan hərəkətdir, lakin bir hədəfə çatmağa nəyin bahasına olursa olsun can atmaq, bir amala, bir qayəyə çatmaq üçün dayanmadan çırpınmaq artıq xəstəlik dərəcəsidir. Şəhvət və ehtiras sahibi olan bir insan məsələn pul qazanmaq üçün hər yolu mümkün hesab etməyə başlaya bilər. Nəticədə oğurluq etməyi, başqasının haqqını yeməyi, qəsb eləməyi də üzrlü hesab edə bilər. Bu pislikləri edən bir şəxsin sağlam olmasından söhbət belə gedə bilməz.

Şəhvət və ehtiras acgözlük xəstəliyinə yol açır. Qənaət bu xəstəlikdən qoruyacaq ən güclü hissdir. Əlindəkilərlə kifayətlənmək, mövcud olanın qədrini bilib şükür edə

bilmək qənaətlə mümkün olur.

İslamın doğru yolu ilə gedən, dolanışığı normal olan və buna qənaət edən şəxslər nicata catmışlardır. (Tirmizi, Zühd, 35)

Çünki qənaət insanı həddini aşmaqdan, harama və haqqı olmayana göz dikməkdən qoruyur. Bu da iki cahanda sevinc və rahatlıq deməkdir ki, hər insanın ən başlıca ehtiyacıdır.

O biri tərəfdən, Adəm övladının iki vadi dolusu malı olsa üçüncüsünü istəyər. Adəm övladının qarnını torpaqdan başqa heç nə doldura bilməz. (Müslüm, Zəkat, 116)

Sevimli Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi vəsəlləm, qənaətdən məhrum, şəhvət və ehtiras sahibi olan şəxslərə xəbərdarlıq edərək belə buyurmuşdur:

"Qızıl və gümüş pulun, qürur və lovğalığı əks etdirən paltarın qulu olan həlak olsun! Mənfəət düşkünü olan şəxsə istədiyini versələr məmnun qalar, verməsələr narazı olar (ilahi bölgü və təqdirə üsyan edər)." (Buxarı, Rikak, 10)

Madam ki, bu dünyada da, axirətdə də insanı çətinə salacaq və narahat edəcək bir səbəbdir, şəhvət və ehtirasdan arınmaq, qaydasında istəmək və qənaət edə bilən insan olmaq lazımdır.

b. Ətraf mühit amili

Ətraf aləm faktoru bir çox xüsusiyyətə malik olduğu kimi ruhi sağlamlığa da təsir göstərən ən əhəmiyyətli ünsürlərdəndir. İnsanın fikir və düşüncə aləmini, duyğularını, seçim və qərarlarını əsasən yaşadığı mühit formalaşdırır. Hansı ki, insan təsir altına düşən, dəyişən, çevrilən bir varlıqdır. Su, qabın formasını aldığı kimi, insan da çox vaxt yaşadığı mühitin xüsusiyyətlərini mənimsəyir.

Bəs onda ətraf aləmin ruhi sağlamlığa təsir göstərməsi nə şəkildə həyata keçir? Gəlin bu sualın cavabını müxtəlif ətraf aləm faktorlarını nəzərə alaraq tapmağa çalışaq:

I. Pul - Mal / Mülk

Pul, mal və mülk insan övladı üçün hər zaman çox cəzbedici dünya neməti olmuşdur. Pulu, malı və mülkü olanlara varlı deyiblər, bu nemətlərdən məhrum olanlara isə fağır adı verilib.

Varlılar sayılmış, seçilib, fağırlar isə aşağılanıb və çox vaxt ən çox pulu olan ən güclü kimi qəbul edilmişdir. Bəzi diyarlarda malı, mülkü çox olan şəxslərin sözü keçərli sayılmışdır. Halbuki, yalnız var-dövlətə sahib olmaları səbəbiylə avtoritet sayılan insanlarda əgər iman və gözəl əxlaq yoxdursa, onda lovğalıq və başqasının haqqını yemə baş alıb gedəcəkdir. Belə insanların maddi gücləri olduğu üçün necə insanları əzdiyinin, necə insanları öz var-dövlətlərini artırmaq üçün haqsız yerə işlətdiklərinin şahidi olmuşuq. Pula və maddi gücə lazım olduğundan artıq əhəmiyyət verildiyi və mənəvi dəyərlərə çox da önəm verilməyən yerlərdə rahatlıq, sakit həyat ola bilməz.

Eyni zamanda, Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi vəsəlləm belə buyurmuşdur:

"Yalnız iki şəxsə qibtə etmək olar: Biri Allahın Quranı bəxş etdiyi və gecə- gündüz onunla məşğul olan şəxs, digəri də Allahın var- dövlət verdiyi və bu var- dövləti gecə- gündüz Onun yolunda xərcləyən şəxs." (Buxari, Tövhid,45)

Buradan belə nəticəyə gəlinir ki, pul, mal və mülk insanlar üçün fitnə ola bildiyi kimi, cənnətə girmə səbəbi də ola bilər. Onsuz da var- dövlətini ehtiyac sahibləriylə bölüşməyi bacaran şəxs, mənəvi rahatlığa, sevməyin və sevilməyin ən şirin mükafatına qovuşacaqdır. Belə bir insan sevindirdiyi könüllərin duasını aldığına görə, çətinliklərinin öhdəsindən daha asanlıqla gəlir və hər dəqiqə narahat ola bilməz.

II. Dostlar

Dost, rəfiqə - birlikdə olmağı xoşladığımız, sevgisini və qayğısını gördüyümüz, özümüzə yaxın bildiyimiz şəxsdir. İnsan temperament və xasiyyət baxımından bənzədiyi şəxslə yaxınlaşır, dost və rəfiqə olur. Getdikcə bir-birinə daha çox bənzəməyə başlayırlar. Buna görə də "mənə dostunu göstər, sənin kim olduğunu deyim", deyə atalar sözü də vardır.

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu aleyhi və səlləm belə buyurmuşdur:

"İnsan dostunun yaşayış tərzinin təsirində qalır. O təqdirdə, hər biriniz dost edəcəyi şəxsə diqqət etsin". (Əbu Davud, Ədəb, 16)

Bu o deməkdir ki, gözəl əxlaqlı dostu olan şəxslərin əxlaqı müsbət, pis əxlaqlı kimsələrlə də dostluq edənlərin əxlaqı mənfi təsir altında qalacaqdır.

Peyğəmbərimiz səlləllahu aleyhi və səlləm belə buyurmuşdur:

"Yaxşı və pis dostun vəziyyəti, ətriyyat satıcısı ilə körük çəkənin halı kimidir. Müşk satan ya sənə gözəl ətir verəcək, ya sən özün alacaqsan, ya da heç olmasa onun yanında dayandıqca gözəl ətri iyləyəcəksən. Körük çəkən isə ya sənin paltarını yandıracaq, ya da onun pis iyi ilə narahat olacaqsan." (Müslim Birr, 146)

Çox tələskən, təşvişli, səbirsiz və dözümsüz bir nəfərin yanında özümüzü təzyiq altında və narahat hiss edirik. Halbuki səbirli, tolerant, anlayışlı bir nəfərin yanında özümüzü təhlükəsiz hiss edirik. İnadcıl, kobud və eqoist bir dost bizi narahat edir, incə ruhlu, kübar və fədakar bir dostun yanında özümüzü dəyərli hiss edirik. Pis vərdişləri olan məsuliyyətsiz və düşüncəsiz bir dost bir müddət sonra pis yola düşməyimizə səbəb olur, inanclı, ibadətli, ixlaslı bir dost da iki dünya səadətinə qovuşmağımıza yardım edir.

Allah-Təalaya görə, ən yaxşı dost faydalı olandır. (Tirmizi, Birr, 28). O zaman dostluq bir-birini ziyana aparmaq yox, ziyandan qurtarmaqdır. Ruhi sağlamlığı yerində olan nizamlı, ağıllı insanlarla dostluq edən insan xoşbəxt və rahat olur. Bunun əksinə ruhi sağlamlığı normal olmayan şəxslərlə dostluq da həm bədənimizin, həm də ruhumuzun sağlamığını pozan bir ünsür olacaqdır. Necə ki, su töküldüyü qabın şəklini alırsa, dostlar da zaman keşdikcə bir-birlərinə bənzəyirlər.

III. İqlim və Təbii Fəlakətlər

İqlim; havanın hərarət, təzyiq, rütubət və külək kimi şərtlərini ümumi şəkildə ifadə edən bir termindir. Dünyanın hər hansı bir yerində hava hadisələriylə bağlı olaraq baş verən təsirlərin uzun illər alınan mühitləri fərqli olur. Ümumi xüsusiyyətləri baxımından yer üzündə olan əsas iqlim növləri isti, mülayim və soyuq olmaq üzrə 3 qrupa ayrılır.

İqlim sadəcə kənd təsərrüfatını, iqtisadi tarazlığı və hətta sahillərin şəklini dəyişdirməklə qalmır, həmin bölgələrdə yaşayan insanların xarakterinə də təsir edir. İqlimin insanların həyat tərzi, yemək-geyim seçimləri və sağlamlıqları üzərində, yəni xarakter və ruhi aləmi üzərində olduqca müəyyən edici təsiri vardır.

Çox isti havalarda təntimək, çox soyuq havalarda sığınmaq, yağışlı havada duyğulanmaq, açıq havada xoş əhvali-ruhiyyədə olmaq, yəni havanın vəziyyətinə görə, dəyişən hərəkət və ruhi xüsusiyyətlər nümayiş etdirmək insanın fitrətidir.

Soyuq və sərt iqlimlərdə yaşayan insanların aktiv, dözümlü və bir az sərt xarakterli olması təbiidir. Çünki soyuq havada isinmək üçün təbii olaraq daha çox hərəkət etməyə ehtiyac vardır. Daha çox hərəkət edən, daha sağlam bədən quruluşuna sahib olar. Çətinliklər zamanı mütəmadi olaraq müdafiəyə ehtiyac olduğundan belə iqlimlərdə yaşayan insanlarda bir az eqoizm də olduğunu desək səhv etmərik.

İsti iqlimlərdə yaşayanların fleqmatik və əsəbi olmalarını da qəribliyə salmamaq lazımdır. Çox isti havalarda hərəkət qabiliyyəti azalır. İnsanın itirdiyi enerjisini tarazlamaq üçün suya və ya dincəlməyə daha çox ehtiyacı olur.

Havanın tez-tez dəyişildiyi bölgələrdə yaşayan insanların daha tədbirli, mülayim iqlimlərdə yaşayan insanların isə daha tolerant və rahat insanlar olduqlarını görürük.

Bununla yanaşı fəlakətlərin və gözlənilməz iqlim dəyişikliklərinin insan psixologiyasına necə mənfi təsir etdiyini hamımız bilirik. Zəlzələ, sel, qasırğa kimi böyük ziyanı olan fəlakətlər şübhəsiz ən çox uşaqların ruhi sağlamlıqları baxımından ciddi sıxıntılar yaradır. Əsəb gərginliyi, ümidsizlik, depresiiya, üsyan kimi hallar xüsusilə inancsız insanların tez-tez içinə düşdükləri ruhi vəziyyətdir.

c. Xəstəliklər

Xəstəlik bədənin tarazlığını pozan, orqanizmdə yaranan narahatlıqlar səbəbindən insanı zəiflədən və normal vəziyyətindən uzazqlaşdıran haldır. Fizioloji narahatlığı yaranan bir insan ruhi olaraq da bu vəziyyətin təsirində qalır.

Xəstə bir insan səbirsiz olur. Dözümü azalır, duyğusallığı və həssaslığı çoxalır. Yəni, xəstə bir insanla söhbət edərkən diqqətli olmaq lazımdır. Xəstə insan sağlam insana nisbətən daha kövrək olur. Daha tez yorulur və normal halda reaksiya vermədiyi şeylərə gözlənilməz reaksiyalar verə bilir.

Nəticədə, xəstəlik orqanizmin tarazlığını pozduğu kimi ruhun tarazlığına da mənfi təsir edir. İnsan xəstə olduğu zaman acizliyini və zəifliyini daha yaxşı başa düşür. Başqalarına daha çox möhtac olduğunu anlayır. Belə vaxtlarda yanlarında olan düşüncəli, təcrübəli, kübar, sevgi dolu və qayğıkeş qohumları olan xəstələr bu vəziyyətdən daha rahat çıxa bilirlər.

3 - RUHİ SAĞLAMLIĞIN İNSANA TƏSİRİ

a. Fizioloji baxımdan

Ruhi sağlamlığı normal olan şəxsin fizioloji xüsusiyyətləri də ümumiyyətlə müntəzəm və rahat olur. Sıxıntılardan, daxili münaqişələrdən, üsyandan uzaqlaşmış sağlam və dinc bir ruh, görüntüyə də müsbət təsir edir. Ruhi baxımdan sakit olan insanın özünə vaxt ayırmaq üçün istək və həvəsi də olur.

İnsan bəzən sıxıntılı olanda heç çimmək də istəmir. Saçınızı daramağa, paltarınızı ütüləməyə də gücünüz çatmır. Əhvali-ruhiyyənin pis olması çox vaxt fizioloji gücü də azaldan bir amildir. Bəzi insanlarda iştahın küsməsinə və ya şəxsin çox yeməsinə səbəb olur. Nəticə olaraq ruhi problemləri olan bir insanın fizioloji baxımdan da xəstə, baxımsız, dağınıq həyat tərzi nümayiş etdirəcəyi güman oluna bilər.

Böyük və kiçik əzələlərin gücü sadəcə qəbul olunan qidalarla yox, əhvali-ruhiyyə ilə yaxından əlaqədardır. Dərinin parlaqlığı, gözlərin işıltısı, çox vaxt daxildən gələn gözəl duyğularla artır. Sıxıcı hadisələrlə qarşılaşmış və ya təbii fəlakətə məruz qalmış biri geyiminin ya da dırnaqlarının düzgün olub-olmadığını fikirləşmir. Yəni ruhun sakitləşməsi fiziki ehtiyaclarımıza diqqətimizi yönəltməyimiz üçün, fiziki ehtiyacların təmin olunması da ruhumuzun sakitləşməsi üçün vacibdir.

Kədərli bir insanın üzündəki mimika əzələləri, o hisslərə görə dəyişir. Sevincli bir şəxsin bədən plastikası da həmin sevincə uyğun olaraq hərəkət edir. Özünə inamı olan adamın bədəni də şax və dik olur və ya əksinə özünə güvənməyən bir insanın ümumiyyətlə çiyinləri çökük olur. Ruhi vəziyyətimiz fiziki xüsusiyyətlərimizdə də əks olunur. Təcrübəli bir insan çox vaxt qarşısındakının görünüşünə baxıb qəlbiylə bağlı məqsədə uyğun məlumatlar verə bilir.

Qısqanc bir insanın üzünün ifadəsiylə, qənaətcil adamın üzünün ifadəsi tamamilə fərqlidir. Ümidsizlik hiss edən bir insanın baxışlarıyla, ümidli insanın baxışları fərqlidir. Fiziki vəziyyətimiz ruhumuzun bir növ aynasıdır desək yanılmarıq. Çünki duruşumuz, paltarlarımız, mimikamız, yerişimiz və bədən dilimiz ruhi vəziyyətimizə görə formalaşan xüsusiyyətlərdir.

Yorğunluq, müxtəlif ağrılar, iştahsızlıq, yuxuda narahat olmaq, qidaların dadından zövq ala bilməmək kimi bəzi fiziki çatışmamazlıqlar, ruhi sağlamlıqda problemin olmasıyla çox yaxından əlaqəlidir.

b. İctimai baxımdan

Ruhi sağlamlığı yerində olan bir şəxs, onunla eyni düşüncəni paylaşmasan belə ətrafındakılarla uyğunlaşa bilir. Başqalarının fikirlərinə və seçimlərinə hörmət göstərmək, fərqləri həzm edə bilmək, qəbul edə bilmək, kamil və anlayışlı münasibət göstərə bilmək ruhi sağlamlığı yerində olan insanların göstərə biləcəyi hünərdir.

İctimai münasibətlər, salamlaşmağı, ətrafına qarşı diqqətcil olmağı, sözlə, yazıyla, ya da baxışlarla əlaqə qurmağı vacib edir. Bütün bunlar sakit ruhun həyata keçirə biləcəyi əməllərdir. Bir-biri ilə tanış olan ruhların qaynaşdığını, tanış olmayanların isə ayrılığa düşdüklərini daha əvvəl demişdik. (Müslim, Birr, 159, 160). Onsuz da əzəldən tanışlığa ehtiyacı olan ruhlar bir də xəstə və problemli olarsa dünyada işləri çox çətinləşir.

Güvənli bir insan özünü ifadə edərkən daha açıq və daha rahatdır. Daxilinə qapalı olan bir insanın özünü ifadə etməsi də qapalı olar. Başa düşməyi və başa salmağı, yəni razılığa gəlməyi labüd edən ictimai mühitdə özünə inamın rolu əvəzsizdir. Onsuz da xəstə bir ruh insanların arasına girmək mövzusunda həvəssiz olur.

Əsəbilik, yalqızlıq, reaksiya verməmək, ya da mübaliğəli reaksiyalar vermək, özünü bədbəxt hiss etmək, ümidsizlik, utancaqlıq kimi bir çox ruhi problemlər, ictimai münasibətlərə də mənfi təsir edir və ictimai mühitdə qəbul edilmək nisbətini də azaldır.

c. Cinsi Baxımdan

Ruhi sağlamlığı normal olan bir insan cinsi həyatını da normal yaşayır. Öz cinsinin rollarını mənimsəmiş, bunun üçün lazımlı addımları atarkən özünü xöşbəxt hesab edən bir insan öz ətrafı üçün bir nemətdir.

Ruhi baxımdan sağlam olan bir qadın həm ictimai mühitdə, həm ailə daxilində, həm də intim münasibətlərdə bir qadın kimi vəzifələrini sevərək, sevilərək yerinə yetirir. Həmçinin ruhi sağlamlığı normal olan bir kişi də həm ictimai mühitdə, həm ailə daxilində, həm də intim münasibətlərdə bir kişi kimi vəzifələrini sevərək, sevilərək yerinə yetirir.

Cinsi baxımdan xoşbəxt olan bir insanın ruhu da sevinclə bu vəziyyətin təsirində olur. Halbuki qız kimi yetişdirilən oğlanlarda, oğlan kimi yetişdirilən qızlarda vəziyyət fərqli olur. Onlar ziddiyyətlə qarşılaşaraq ya qız, ya da oğlan ola bilməməyin verdiyi narahatlıqları yaşayırlar.

d. Psixo-Motor baxımından

Bədənin hərəkəti böyük və kiçik əzələlər ilə oynaqların ortaq çalışması nəticəsində baş verib davam edən bir fəaliyyətdir. Beyin, ürək və digər orqanların da hərəkətlərimizə az və ya çox təsiri vardır. Fiziki baxımdan sağlam olmasına baxmayaraq hərəkət edə bilməyən insanların vəziyyəti psixoloji təsirlərlə izah olunur.

İnsan yaşadığı problemlər səbəbindən gücdən düşə bilən, ümid və sevincdən isə güc qazana bilən bir quruluşda yaradılıb. Yəni, ruhi baxımdan sağlam və xoşbəxt olmayan şəxslərdə bəzən əlini-qolunu qaldıra bilməyəcək qədər halsız olmaq, yeriməyə, qaçmağa, hətta bəzən danışmağa taqəti qalmamaq kimi hallar ola bilər.

Hər sahədə olduğu kimi hərəkətlərdə də tarazlığı yaxalamaq əsasdır. Bəzən sevincindən həyəcanlanmış bir adamı qəribə hərəkətlər edərkən görür və gülümsünürük. Bəzən də əksinə, kədərə düçar olmuş birinin dəhşətli bir halsızlıqla yeməyini də yeyə bilməyəcək qədər acizləşdiyinə şahid olur, ibrətlə baxırıq.

Əllə tutulmayan, gözlə görünməyən ruh özünü bizə ancaq belə göstərir. Şəxsən görə bilmədiyimiz ruhu bədənimizə təsir etməsi ilə, hal və hərəkətlərimizi nizamlaması ilə hiss edirik. Digər tərəfdən ən kədərli anlarında belə insanın özünü toplamağa çalışması, məcburən də olsa hərəkət etməsi lazımdır. Əslində ruh, bir tərəfdən hərəkətlərimizə müsbət və ya mənfi təsir edən, digər tərəfdən hərəkət etdikcə özünə gələn və güclənən özdür.

Əsəbləşdiyimiz vaxt yumruqlarımızı sıxırıq. Fərəhlənəndə əzələlərimizi boş buraxaraq rahatlanırıq. İnadla bir şeyi qəbul etdirmək istəyəndə ayağımızı yerə vururuq. Təkidlə müdafiə edərkən qaşlarımızı çatırıq. Çox hiddətlənəndə dişlərimizi sıxırıq. Nəticədə hisslərimiz hərəkətlərimizi şəkilləndirir. Hərəkətlərimiz də hisslərimizi ələ verir.

e. Zehni Baxımdan

Zehin çox möcüzəvi bir məlumat deposudur. Xüsusi, ümumi bir çox məlumatı

və təcrübəni beynimizdə saxlayırıq. Nəzəri və ya praktiki yollarla öyrəndiyimiz bir çox məlumatı zehin arxivində gözlədirik. Digər tərəfdən zehin anlayış və qavrayış gücümüzün də ifadəsidir. Mənimsəmə və düşünmə zehində olur. Yəni, yaşadığımız hadisələrdən nəticələr çıxarmağımız, dərs almağımız, təcrübələr toplamağımız zehin yoluyla həyata keçir. Zehnin fəaliyyəti ruhla əlaqəlidir, ruhi, yəni mənəvi bir fəaliyyətdir.

Ruhu sağlam olan bir insanın hadisələri, sözləri və görüntüləri mənimsəyərək şərh etməsi də sağlam olur. Halbuki, şizofreniya, paranoyak kimi ruhi xəstəliyi olan şəxslərin mənimsəmə və şərhləri də təəssüf ki, normal olmur. Ruhi xəstəliyi olan insanlar ölüm, ayrılıq, mənfi tənqid kimi hallarda kobud və mübaliğəli reaksiyalar göstərirlər.

Mənimsəməsi zəif, şüuru bulanıq bir nəfər hadisələri sağlam dəyərləndirə bilməyəcəyi üçün ümumiyyətlə ruhi baxımdan da sakit və rahat deyildir. Zehni açıq, mənimsəməsi qüvvətli, dərk etmə qabiliyyəti güclü insanlarda isə dəyərləndirmə sərrast olur.

Çox küsəyən, güvənsiz, əzik və kompleksli ruh vəziyyətində olan insanlar da zehinlərini toplayıb düşünməkdə, obyektiv baxmaqda və problemin həlli yolunu tapmaqda çətinlik çəkirlər.

Deməli ruhun sakit olması, zehnin, mənimsəmənin, dərk etmənin və dəyərləndirmələrin rahat olmasına səbəbdir.

4 - RUHİ SAĞLAMLIĞIN MÜHAFİZƏSİ

İnsanın özü, canı olan ruh, bədənin daxilində olan çox qiymətli bir xəzinədir. Xəzinənin haqqı isə ən gözəl şəkildə mühafizə olunmaqdır. Zərərdən, ziyandan mühafizə olunan ruh sakit və rahatdır.

Neçə-neçə insanlar ruhunu sarsıntılardan mühafizə etmək üçün dərman adıyla zəhərə sarılır, bəzi insanlar da dincliyi başqa yollarda axtarır. Halbuki ruhi dincliyə qovuşmağın ən rahat və gözəl yolu sağlam inancdır.

a. Sağlam İnanc

İnsan möhtac və narahatdır. Qüvvətli bir dəstəyə söykənmək, özündən güclü birindən yapışmaq ehtiyacı ilə dünyaya gəlir. İnam bir düşüncəyə könüldən bağlı olmaqdır. Bu bağlılıq yeri gələrsə məntiqli dəlil axtarmaq ehtiyacını da sıfırlayaraq insanı şərtsiz bağlılıq həddinə çatdırır. Etibar edərək, şübhə etmədən, nə deyirsə doğrudur deyərək qəbul etmək inamdan yaranan etimaddır.

Əlbəttə doğruya inanmaq doğruya, yanlışa inanmaq yanlışa sövq edər. Bu zaman insanın kimə və nəyə inandığı, inam içərisində kimdən və nədən yapışdığı çox əhəmiyyətlidir. Tarix boş sözlərə, axmaq inanclara inanan insanlarla doludur. Meymundan yarandığına inanan təkamülçülər, öldükdən sonra başqa bir bədəndə yaşadıqlarına inanan reinkarnasiyaçılar, yaradanın olmadığına inanan ateistlər, şeytana ibadət edən satanistlər... Yolunu azmış inanclara dair daha neçə-neçə acınacaqlı nümunələr göstərmək mümkündür.

İnam deyəndə bir müsəlmanın yadına düşən Allah və Peyğəmbərinə inanmaq, bu inamın şərtlərini də ən yaxşı şəkildə yerinə yetirmək olur. Buna nail olan bir insan dünyada da, axirətdə də rahat olar. Çünki inam sakitlik, dinclik və rahatlıq yaradır.

İmanlı şəxsdə həsəd olmaz. İmanlı şəxs sevdiyini Allah üçün sevir, verdiyini Allah üçün verir. İnsanlara yox, Rəbbinə qarşı məsul olduğundan özünə nəzarət (avtokontrol) inkişaf edir. Başqalarının olmadığı yerdə də hal və hərəkətlərinə diqqət edir. İmanlı şəxs ümidini itirməz. Ən çətin hadisələr qarşısında da Allahına sığınıb güvənərək səbr edər. İnanan şəxs qüvvətli, qətiyyətli və dözümlü olur. Allaha və peyğəmbərinə inanan bir insan başqasının haqqını yeməz, boş söz danışmaz, çirkin işlər görməz. Bir səhv edərsə tövbə edərək və peşmançılıq hissi çəkərək yenidən yaxşı əməllər etməyə davam edər. Çünki iman etmiş şəxs üçün hər zaman bağışlanmaq ümidi vardır. İmanlı bir insan yaxınlarının ölümü ilə sarsılmaz. Çünki axirətə və ölümün yox olmaq olmadığına inanır.

Sevimli peyğəmbərimiz Muhammməd Mustafa səlləllahu aleyhi və səllləm belə buyurmuşdur:

"İslam beş təməl üzərində inşa edilib: Allahdan başqa İlah olmadığına və Muhammədin Allahın peyğəmbəri olduğuna şahidlik etmək, namazı düzgün qılmaq, zəkatı haqqıyla vermək, Allahın evi Kəbəni həcc etmək və ramazan orucunu tutmaq." (Buxari, İman, I).

Başqa bir hədisdə də belə buyurulur:

"Siz iman etmədikcə cənnətə girə bilməzsiniz. Bir-birinizi sevmədikcə də iman etmiş olmazsınız. Edəcəyiniz zaman bir-birinizi sevəcəyiniz bir şey deyimmi? Aranızda salamı yayın." (Müslim, İman, 93)

Deməli cənnətə girmək üçün inanmaq şərtdir. Bunu, hər iki dünyada cənnət dincliyi yaşamaq kimi düşünsək yanılmarıq. Çünki iman edən qənaət və razılıqla dünyada ikən dincliyə qovuşur.

"Cəhənnəm əhli cənnət əhlinə müraciət edib: "Üstümüzə bir az su tökün və ya Allahın sizə verdiyi ruzilərdən bizə bir qədər ehsan edin!" – deyəcək. Onlar isə: "Doğrusu, Allah bunları kafirlərə haram buyurmuşdur!" – deyə cavab verəcəklər." (Əraf-50)

Diqqətlə nəzər salsaq bu ayənin məğzinin hələ dünyada ikən yaşandığını görərik. Bu gün Allaha və peyğəmbərinə inanmayan neçə insan şeytanın və nəfsinin əsirliyində, dinclikdən və rahatlıqdan uzaq, sıxıntılı həyat yaşamaqdadır. Zina, oğurluq, cinayət, arsızlıq, neçə-neçə şərlər, Allah qorxusu olmayan, İslamdan nəsibini almamış şəxslər səbəbindən yayılıb genişlənmişdir.

Bu təqdirdə çürük budaqlardan yapışan və uçuruma yuvarlananlardan yox, sağlam bir inamdan yapışaraq dünyasını və axirətini xilas edənlərdən olmaq üçün səy göstərmək lazımdır. Onsuz da ruhun sağlamlığı və dincliyi buna bağlıdır. Haram-halal qayğısı olmayan, ancaq öz arzusuna görə yaşayan, ölçü və hüdud tanımayan bir insanın rahat olması mümkün deyil. Tarixdə və bu günümüzdə çoxlu sayda nümunəsini gördüyümüz bu həqiqət, düşünən bir insanı gec-tez Allaha aparacaq bir ibrətdir.

Məişət avadanlıqları necə istehsalçının hazırladığı istifadə kitabçası ilə düzgün işləyirsə, insan da onu yaradan Allahın əmr və qadağalarının bildirildiyi Quranın və canlı xadim kimi seçdiyi Həzrət Muhammməd Mustafanın yolundan gedərsə rahat və xoşbəxt həyata qovuşacaqdır.

İman, gözəl əxlaqla və xeyirxah işlərlə taclandırıldığı zaman misilsiz dəyər kəsb edir.

b. İbadətlər

İbadət imanın qüvvətlənməsi və davamlı ola bilməsi üçün şərtdir. Allahın əmrlərini yerinə yetirməyi və qadağalarından yayınmağı labüd edir. İbadətlər müntəzəm, mütəmadi və sadəcə Allah üçün olmalıdır.

İbadətin özü duadır. Dua isə əl açmaq, ehtiyacını istəmək, dərdini paylaşaraq dərman axtarmaqdır. Rəbbinə əl açan bir qul ümidli olar. Ümidli insanın ruhu isə ümidinin böyüklüyü ölçüsündə və təbəssüm şəklində olur. Bunun əksinə, əl açmayan, dua etməyən, həyatında ibadətə yer verməyən insanın ruhu həmişə narahat olacaqdır. Onsuz da Allah-Təala belə buyurur:

"Mənə ibadət etməyi təkəbbürlərinə sığışdırmayanlar Cəhənnəmə zəlil olaraq girəcəklər!" (Mumin-60)

Belə aydın olur ki, ibadət etmək ancaq həddini bilən təvazökar qulların nəsibidir. Bu şəxslər ibadətlərindəki səmimiyyətlərinə görə çoxlu savab qazanırlar və axirətdə də dincliyə qovuşacaqlar.

Madam ki, bu qədər əhəmiyyətlidir, necə ibadət etmək lazım olduğuna nəzər salaq:

I. Namaz

Namaz hər bir müsəlmanın vacib vəzifəsidir. Yəni namaz, müsəlmanın həyatının bır parçasıdır.

Təmizlik namazın şərtlərindən birincisidir. Namaz qılmaq istəyən insan əvvəla bədənini və namaz qılacağı yeri təmizləməlidir. Təmizliyin ruha necə fərəh verməsi barədə danışmışdıq. Bu baxımdan namaz gündə 5 dəfə təmizlənmək, bu səbəbdən də gündə beş dəfə fərəhlənmək mənasındadır.

Namazın şərtlərindən biri də niyyətdir. İnsan namaz qılmaq üçün niyyət edəndə qibləyə yönəlir, bütün dünya məşğələlərinə fasilə verir və yalnızca Allahın razılığını qazanmağa yönəlir. Verilən bu fasilə həm bədəni, həm də ruhu dincəldir. Gündə 5 dəfə müntəzəm olaraq fasilələr vermək insanı hər baxımdan məhsuldar edən əhəmiyyətli bir amildir. Məhsuldar olan bir insan uğur əldə edir və həmin insan xoşbəxt olur.

Namazın vaxtına riayət etmək də şərtdir. Bu səbəbdən də namaz qılan müsəlmanın vaxtın qiymətini bilən, dəqiq olmağa diqqət edən şəxs olması gözlənilir. Bu ali niyyətə qovuşan insan planlı, proqramlı yaşamağa, beləcə gününü dolu keçirməyə və vaxtını bərəkətləndirməyə başlamış olur.

Bütün bunlardan əlavə namaz Yaradanımıza qarşı qulluq borcumuzdur və bizi "O"na yaxınlaşdırır. Bir hədisi- qüdsidə belə buyurulur:

"Hər kim mənə səmimiyyətlə qulluq edən bir dostuma düşmənlik edərsə, mən ona qarşı müharibə elan edərəm. Qulum, ona vacib buyurduğum əmrlərin xaricində olan başqa əməllərlə mənə yaxınlıq qazana bilməz. Qulum, vaciblərə əlavə olaraq yerinə yetirdiyi nafilə ibadətlərlə dayanmadan mənə yaxınlaşar. Nəhayət mən onu sevərəm. Qulumu sevdiyim zaman isə sanki onun eşidən qulağı, görən gözü, tutan əli və yeriyən ayağı olaram. Məndən nə istəsə hökmən verərəm. Mənə sığınsa onu qoruyaram." (Buxari, Rikak, 38)

Belə aydın olur ki, "Həqiqətən, namaz çirkin və yaramaz işlərdən çəkindirir. Allahı yada salmaq isə (ibadətlərin) ən əzəmətlisidir. Allah nə etdiklərinizi bilir." (Ənkəbut-45)

Deməli, namaz bu qoruyucu xüsusiyyəti ilə ruha darlıq verəcək hər cür mənfiliyə qarşı qüvvətli bir sədd olur.

Üstəlik namaz, günahlara da kəffarədir. Bir müsəlman vacib namazın vaxtı çatanda yaxşıca dəstəmaz alır, səmimiyyətlə və rukusunu da yerinə yetirərək namaz qılırsa böyük günah işləmədikcə bu namaz əvvəlki günahlarına kəffarə olur. Bu həmişə belədir. (Müslim, Təharət, 7)

Günah yükündən xilas olan ruh dincliyə və sevincə qovuşur.

II. Oruc

Oruc hər bir müsəlman üçün ramazan ayında vacib olan ibadətdir. Ramazan ayından başqa tutulan oruclar isə çox savabdır.

Orucun ruhi vəziyyətə necə təsir etdiyini başa düşmək üçün əvvəla bu ayəyə nəzər salaq:

"Ey iman gətirənlər! Siz-dən əvvəlkilərə vacib edildiyi kimi, sizə də oruc tutmaq vacib edildi ki, bəlkə (pis əməllərdən) **çəkinəsiniz**". (Bəqərə-183)

Burda "bəlkə çəkinəsiniz " ifadəsi nəfsə və ehtirasa hakim olmaqla günahlara qarşı müqavimət qazanmaqla əlaqəlidir. Necə ki, "Oruc qalxandır" buyurularaq oruclunun pis söz söyləməsi, dalaşması qadağan edilmiş, bir nəfər ona ilişərsə "mən orucluyam" deməsi məsləhət görülmüşdür. (Buxari, Savm, 9). Burdan da aydın olur ki, oruc insanı sülh mühitinə çəkən, dava-dalaşdan qoruyan bir ibadətdir.

Ehtirası və nəfsi arzuları dayandıran, əsəbə və hiddətə yüyən vuraraq insana zəif olduğunu xatırladan oruc, beləcə ruha dinclik verir. Başqasının dərdi ilə dərdlənmək, yemək tapmaqda çətinlik çəkən bir kasıbın halını dərk edə bilmək kimi ali məziyyətlər də orucla qazanılır. Bir insanın oruc tutduğu halda eqoist və laqeyd qalması təəccüblüdür.

Oruc ilə insanın ictimai mühitdə hərəkətləri kamilləşir, şərhləri və həyata baxışı müsbət yöndə inkişaf edir. Bu da ona qarşı hiss edilən hörmətin və sevginin çoxalmasına və daha neçə insan tərəfindən sevilməsinə səbəb olur.

Sahur və iftar hər biri ictimai bir fəaliyyətdir. Ən kiçiyi ailə olmaqla neçə cəmiyyəti bir araya toplayır. Ramazanda təşkil olunan iftar ziyafətləri həm səxavət hissinin, həm də dostluqların çoxalmasına səbəb olur. Ac bir müsəlmanı doydurarak duasını almaq iki cahan səadətinə gedən ən kəsə yollardan biridir.

III. Zəkat

Zəkat varlı müsəlmanların öz mallarının qırxda birini kasıblarla paylaşması kimi maddi bir ibadətdir. Zəkatın kəlmə mənası təmizləmək, artmaq, layiq olmaq, bolluq və bərəkət içində yaşamaq mənasına gəlir. Buradan başa düşülür ki, zəkatı verilən mal çoxalır.

Allah rizası üçün nə xərcləsək, Allah onun qarşılığını verir. (Səbə-39). Rəbbimiz namazı tam qılmağımızı, zəkatı haqqı ilə verməyimizi istəməkdədir. (Bəqərə-43). Çünki, əgər varlıyıqsa malımızın üzərində kasıbların haqqı var. Onlar istəsə də, istəməsə də haqları verilməlidir.

Zəkat günahlardan təmizləyir, artırır və ucaldır. (Tövbə-103). Zəkat verən kişi və qadınlar üçün Allah məğfirət və böyük bir mükafat hazırlamışdır (Əhzab-35). Bütün bu səbəblərlə zəkat müsəlmanın ruhu üçün genişlik olur. Eqoist olmayan, əlindəki nemətdə kasıbların da haqqı olduğunu unutmayan bir insan xoşbəxt və rahat olar. Əks təqdirdə başqalarının həsədini cəlb edərək narahatlıqlara səbəb olurlar.

IV. Həcc ziyarəti

Həcc ictimai bir ibadətdir. Şərtlərinə riayət edərək icra edilərsə cənnət qapılarını açar. Pis söz demədən və böyük günah işləmədən Həcc ziyarətini edən bir insan anadangəlmə olduğu kimi günahsız olaraq evinə qayıdar (Buxari, Hac, 4).

Məbrur, yəni günah və üsyana düşmədən, yaxşı və təmiz niyyətlə, səmimiyyətlə yerinə yetirilən, əxlaqa müsbət təsiri olmuş olan bir həccin qarşılığı ancaq cənnətdir. (Buxari, Ümrə, 1).

Madam ki, Həcc ibadəti bu qədər böyük xeyrə səbəb olur, hər bir müsəlman bu ibadətlə səbrin dadına baxmağın və nəticədə də cənnət rahatlığını hiss etməyin həsrətində olmalıdır. Həccin dinclik iqlimini yaşayan insanın ruhu müsbət təsirlərlə fərəhlənər.

V. Riza və Təvəkkül

Riza məmnuniyyətlə qəbul etməkdir. İnsan özündən, ətrafdakılardan, yaşadığı hadisələrdən, başına gələn xeyirdən və şərdən razı ola bilərsə xoşbəxt olar. Əks təqdirdə mütəmadi olaraq etiraz edib sorğulamaqla məşğul olar ki, bu da çox yorucudur.

Başımıza gələn hər bir hadisənin bir hikməti vardır. Bəzən şər kimi görünən hadisələrdən xeyirlər, xeyir kimi görünən işlərdən də şər çıxa bilər. O halda diqqətli bir nəzər, qüvvətli bir təfəkkür və gözəl bir səbr lazımdır. Rıza hər bir müsəlmanın əldə etməli olduğu uca bir dərəcədir. Çünki müsəlman, hər şeyi edənin Allah olduğuna, səbəblərdən kənarda bir sonsuz Qüdrətin var olduğuna, qəza və qədərin, xeyir və şərin Allahdan gəldiyinə inanır. Bu iman insana ən çətin imtahan qarşısında belə dedirir:

- Allahım, mən başa düşə bilmədim. Amma sən mənim bilmədiyimi bilənsən. Mənim ürəyimə yatmadı, amma sən elmi və rəhməti sonsuz olansan. Mən hikməti görə bilmədim, amma sən hər sirrin sahibisən. O halda, indi mənə çətin və ağır gəlsə də inanıram ki, bu imtahan sənə yaxınlaşmağım üçün fürsətdir. O vaxt üsyana və etiraza düşmədən razı və məmnun olmağı mənə nəsib elə. Əlimdən gələni etdikdən sonra nəticə barədə sənə güvənəcək imanı da mənə nəsib et.

Yəni, Riza insanın Allaha hüsnü-zən etməsi (xoş niyyət bəsləməsi), onun etdiklərin də qüsur və ya səhv axtarmamasıdır. Bu, tam bir dinclik vəziyyətinə səbəb olur.

Təvəkkül isə tədbirdən sonrakı mərhələni Allaha təslim edə bilməkdir. Yəni insan bir zərərdən qorunmaq, ya da bir işi bacarmaq üçün səy göstərir. Gücü çatdığı qədər çalışır, çapalayır. Nəticədə bir uğur əldə etdiyində əlindən gələni etmiş olmağın sevincini yaşayır. Uğursuzluq olan zaman isə əlindən gələni etmiş olmağın verdiyi vicdan dincliyi ilə rahat olur.

Təvəkkül özünün üzərində bir qüdrətin olduğuna inanmaqla başlayır. İnsan bəzən hər işi öz gücü ilə bacara biləcəyini, hər şeyə gücünün çatacağını düşünür. Halbuki Allahın təqdiri qulun tədbirini pozmağa qadirdir. Tədbir ancaq Allahın təqdiri ilə

paralel olanda bir işə yarayır. Bunu qəbul etmək həm imanın şərtidir, həm də həddini bilməyə, eqoizmdən xilas olmağa yardım edir.

Həmişə "mən, mən, mən!" deməyə öyrəşmiş bir insan uğurları ilə lovğalığa, uğursuzluqları ilə ümidsizliyə düşmək təhlükəsi altındadır. Belə bir vəziyyət həm ruhi sağlamlıq baxımından, həm də müsbət xarakterin inkişafı baxımından məqbul deyildir.

VI. Məkan dəyişdirmək

Vaxtaşırı fərqli məkanlara getmək ruhu rahatladır. Amma bu, gedilən məkanın da təmiz və geniş olmasıyla mümkündür. Bir insanın rahatlanmaq üçün ürək sıxan və narahat yerlərə getməsi doğru deyildir. Ruh günahdan, pislikdən, çirkinlikdən uzaq yerlərdə rahatlana bilər. O zaman, günah işlənməyən açıq yerlərdə gəzişmək, məscidləri ziyarət etmək, qonşu və ya qohumlarınızda qonaq olmaq kimi fəaliyyətlər ruhu da dincəldə bilir. İmkan daxilində şəhərdən kənara səyahətlərə çıxmaq həm mədəniyyətimizin inkişafına, həm də daxili narahatlıqlarımızın yüngülləşməsinə səbəb olacaqdır.

İnsan həmişə eyni yerə gedəndə, eyni insanlarla görüşəndə və eyni mənzərəyə baxanda həyat yeknəsək hal alaraq yorur. Bunun qarşısını almaq üçün fərqli yerləri görməyə getmək böyük nemətdir. Bu vaxt israf etməməyə, imkanlarımız daxilində maddi sıxıntılara düşməməyə diqqət etmək lazımdır. Çox böyük xərc çəkmədən, misal üçün piknikə gedərək, gəzintiyə çıxaraq, evin içində kiçik dəyişikliklər edərək rahatlanmaq mümkündür.

Əsas rahatlanmaq isə Allahı zikr edərək və yaratdıqlarını mənimsəyərək "O"na yaxınlaşmaqdır. "Bilin ki, qəlblər ancaq Allahı zikr etməklə rahatlıq tapır."(Rad-28). Bunu hər zaman xatırlamalı, olduğumuz hər yerdə Rəbbimizi anaraq həqiqi sevincə çatmağa səy göstərməliyik.

VII. Hobbilər

Həmişə gördüyü işlərdən kənara çıxaraq fərqli fəaliyyətlərlə məşğul olmaq insanı əsas işinə daha böyük şövqlə davam etməsi üçün motivasiya edir. Onsuz da həqiqi dincəlmək bir işdən başqa işə keçməklə baş verir. Vaxtı boş keçirmədən həyata keçirilən fərqli fəaliyyətlər dincəlməyə yardım edir.

Foto şəkil çəkmək, yemək bişirmək, müxtəlif sənət işləri ilə məşğul olmaq, mədəni səyahət, qohumları ziyarət etmək, bağça işləri ilə məşğul olmaq, balıq ovlamaq, kitab oxumaq, yazmaq kimi bir çox fərqli məşğuliyyət həm zehnin, həm də bədənin dincələrək qüvvətlənməsinə səbəb olur.

Normal işlərdən artıq qalan vaxtlarda, bu kimi işlərə vaxt ayırmaq insanın zehnini və yaradıcı fəaliyyətini inkişaf etdirir. Yaradıcı insan həm başqalarına möhtac olmaqdan böyük ehtimalla xilas olur, həm də başqalarına fayda verməyə başlayır. Bu vəziyyət özünə inam duyğusunun inkişafına və şəxsin özünü dəyərli hiss etməsinə səbəb olur. Bundan başqa lazımsız düşüncələrdən, vəsvəsələrdən xilas olmaq üçün də son dərəcə xeyirlidir. Xeyirli işlərlə məşğul olanlar, xeyirsiz işlərdən qorunurlar.

Deməli normal işlərimizdən başqa vaxt ayıracağımız faydalı məşğuliyyətlər fəal şəkildə hamımızın gündəmində olmalıdır. Qabiliyyətlərimizi kəşf edərək Allah rızası yolunda istifadə etmək ruhi sağlamlığımıza müsbət istiqamətdə təsir göstərəcək qiymətli və əhəmiyyətli ibadətdir.

Oxu Materialı

ƏL BOŞ DAYANMAMALIDIR

Ogünkü iclasa əlində milləri və yun iplə getmişdi. Həmişə olduğu kimi diqqətli və şıq geyinmişdi. Göstərilən yerdə əyləşdi. Zalda tanış bir neçə nəfərdən başqa ilk dəfə gördüyü qadınlar da vardı.

Hamı yerində oturduqdan sonra əl işini çıxararaq toxumağa başladı. Bir tərəfdən danışılanlara qulaq asır, digər tərəfdən də köhnə bir poliverdən sökdüyü iplə yeni jaket toxuyurdu. Lazım gələrsə danışılanları şərh etmək üçün sözə qarışır, amma əsasən qulaq asırdı.

Çıxışlardan və dəyərləndirmələrdən sonra çay gəldi. Yanında da ləzzətli şirniyyat. Hamı çaydan içdi və nemətlərin dadına baxdı. O isə əlindəki işi irəlilətməyin sevincini yaşayırdı.

Vaxt belə keçərkən bir qız əvvəldən diqqətlə onu süzür, o isə iş gördüyü üçün bunun fərqinə varmamışdı. Gənc qız çıxarkən yanına yaxınlaşdı və dedi:

- Hər şeyiniz yaxşıydı, gözəldi. Amma sizin kimi kariyera sahibi bir xanımın əl işi görməsini başa düşmədim. Neçə kitab yazmısınız, konfranslarda çıxış edirsiniz. Sizi başqa cür xəyal etmişdim. Əlinizdəki milləri sizə yaraşdırmadım.

Yazıçı təbəssüm edərək qızı təəccübləndirən bu cavabı verdi:

- Ah, heç elə şey olar? Mən əl işim olmadan heç bir yerə getmirəm. O mənim bəzəyimdir. Həm də nəyi pisdir ki? Siz sadəcə qulaq asıb danışdınız. Mən həm də əllərimi boş saxlamadım. Qulaq asarkən və danışarkən, bir tərəfdən də istehsalla məşğul idim. Beləcə vaxtımı dolu keçirməyin sevincini yaşayıram. Qulaqlar qulaq asır, dil danışır, ürək hiss edir, əl isə boş dayanmır.

Gənc qız bu cavaba təəccübləndi. Digər tərəfdən də dəyər verdiyi bu insanın cavablarını fikirləşdi. Bəli, dedi, faydalı bir işlə məşğul olsaydım sevdiyim bir insan barədə lazımsız düşüncələrə də vaxtım olmazdı. Haqlıdır. Əli, dili, ürəyi ancaq xeyirlə məşğul etmək, beləcə ruhu dincəltmək, nəfsin boş danışıqlarını da kəsmək lazımdır.

Bir neçə həftə sonra keçirilən iclasa gənc qız əlində yun ip və millərlə gəlmişdi. Yazıçı xanım jaketi toxuyub başa vurmuş və geyinmişdi. Gözləri bir-birinə sataşanda əvvəlkindən daha böyük bir hörmətlə və sevgi ilə bir-birlərinə gülümsündülər.

MÜNAZİRƏ

Ruhi sağlamlıq bütün digər inkişaf sahələrinə təsir göstərir. İnkişafın sağlam və ya qeyri- sağlam olması da ruhi sağlamlığa təsir göstərir. İndi iki ayrı qrup şəklində hansı təsirin daha güclü olduğunu müzakirə edin.

ARAŞDIRMA

Bir ruhi-əsəb xəstəxanasına gedərək xəstələri müşahidə edin. Xəstə bir ruhun davranışlara nə şəkildə təsir etdiyini, sağlam bir insanla ruhi xəstə olan insan arasında hansı fərqlərin olduğunu müəyyənləşdirin. Bu müşahidələr və müqayisələr nəticəsində şükredici bir yazı qələmə alın.

FƏALİYYƏT

Bu həftə sonu iki günlük bir gəzinti proqramı müəyyən edib gəzməyə çıxın. Geri qayıtdıqda bu gəzintinin ruhunuza necə təsir etdiyindən bəhs edən bir yazı yazıb dostlarınıza göndərin və fikir mübadiləsi edin.

V Bölümə aid suallar

1. Ruhi sağlamlığın tərifi aşağıdakılardan hansıdır?

a) Özüylə, ətrafındakılarla, yaradanla və taleyiylə barışmaqdır

b) Əksər hallarda özünü xoşbəxt hiss etməkdir

c) Doğru yerdə doğru şəxsə əsəbləşməkdir

d) Sevgi və ülvi hissləri yaşamaqdır

2. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Ruhi baxımdan sağlam olan şəxs hamı ilə yaxşı yola gedir

b) Ruhi baxımdan sağlam olan şəxsin bədəni də sağlam olur

c) Bir-biri ilə tanış olan ruhlar qarşılıqlı şəkildə anlaşa bilirlər, tanış olmayanda isə ayrılığa səbəb olur

d) Bir şəxsin bir başqasından xoşu gəlməməsi, ruhi cəhətdən sağlam olmadığını göstərir.

3. Aşağıdakı cümlələrdən hansı ruhi sağlamlığa təsir edən insani keyfiyyətlərdən biri deyil?

a) Xasiyyət

b) Güvənmək

c)Vərdişlər

d) Pul

4. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) Şəhvət və Ehtiras sahibi olan insan əldə etmək istədiyi, lakin heç cür əldə edə bilmədiyi şeydən ötrü inadcıl və ruhi gərginlik vəziyyətində olur

b) Bir insanın yalnız özünə inanması, güvənməsi kifayətdir. Bərabər iş görəcəyi insanlara inanmaq o qədər də vacib deyil

c) Qabiliyyəti olmayan bir sahədə işləməyə məcbur edilən şəxslərdən lazımi nəticə alına bilməz, fikri yanlışdır

d) Bir insan sahib olduğu qabiliyyətləri kəşf edib, harada, kimin üçün istifadə edə biləcəyininin fərqində olaraq özünə uyğun bir işi yerinə yetirməklə ictimai həyatda hər hansı bir vəzifə daşıyırsa, o zaman bütün dərdlərindən azad olur.

5. İbtidai güvənmə hissinin inkişafı ..... yaş arasında həyata keçir, cümləsində nöqtələrin yerinə aşğıdakılardan hansı qoyulmalıdır?

a) 0 - 6

b) 7 - 12

c) 0 - 2

d) 12 - 15

6. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğru deyildir?

a) Səhvlərimiz də kamilləşməyimiz və özümüzü inkişaf etdirməyimiz üçün yaşadığımız təcrübələrdəndir.

b) Güvənmək hissi insanı lovğalığa və "çox bilirəm" fəhminə yuvarlamadığı müddətdə qiymətlidir

c) Şəhvət və ehtiras sahibi olan bir insan, əldə etmək istəyib, lakin heç cür əldə edə bilmədiyi şeydən ötrü inadkarlıq edir və ruhi gərginliyə düçar olur.

d) Qənaət şəxsi həddini aşmaqdan, harama və haqqı olmayana göz dikməkdən qorumaya bilər.

7. Ruhi sağlamlıq ətraf amillərin təsirinə məruz qalır. Aşağıdakılardan hansı ətraf amillərin ruhi sağlamlığa göstərdiyi təsirlə bağlıdır ?

a) Fağırın duası

b) Gec yatmağa adət etmək

c) Ehtiraslı olmaq

d) Vəsvəsələr

8. Aşağıdakılardan hansı ruhi sağlamlığa təsir edən ətraf amil deyil ?

a) Pul, mal, mülk

b) İqlim

c) Xəstəliklər

d) Güvənmək hissi

9. Ruhi sağlamlıq insana hərtərəfli təsir edir. Aşağıdakılardan hansı ruhi sağlamlığın fiziki təsirlərindən biridir?

a) İctimaiyyət qarşısında həyəcandan danışa bilməmək

b) Cinsi roluna uyğun olaraq sağlam seçim və davranışlar nümayiş etdirə bilməmək

c) Dayanmadan yorğun və iştahsız olmaq

d) Davamlı olaraq qeyri- ixtiyari hərəkətlər etmək

10. Ruhi sağlamlığın qorunmasına bir çox faktorlar təsir göstərir. Aşağıdakılardan hansı bu faktorlardan biri deyil?

a) Sağlam inam

b) İştahlı olmaq

c) İbadətlər

d) Məkan dəyişikliyi

11. ..... bir fikrə ürəkdən bağlanmaqdır və güvənməklə, şübhə etmədən qəbul etməyimizi təmin edən bir ..... halıdır. Bu cümlədəki boş yerlərə aşağıdakılardan hansı qoyulmalıdır?

a) Güvənmək / sakitlik

b) İnam /etimad

c) İman /ibadət

d) Sevgi /səhhət

12. Aşağıdakılardan hansı ruhi sağlamlığın qorunmasına təsir göstərən mənəvi ünsür deyil?

a) İbadətlər

b) İnam

c) Hobbilər

d) Riza və təvəkkül

13. Ürəyi rahatladan və ruhi sağlamlığa müsbət təsir göstərən ən fəal amil hansıdır?

a) Hobbilər

b) Məkan dəyişikliyi

c) Allahın zikri

d) Qəbul olunmaq

14. Aşağıdakılardan hansı orucun ruhi sağlamlığa olan təsiriylə bağlıdır?

a) Gün ərzində təkrarlanan işlərimizin arasında fasilə verməyimizi təmin edərək istirahətə imkan yaradır

b) Ac bir insanın halını başa düşməyimizə və beləliklə əlimizdəki nemətlərə baxıb şükür etməyimizə səbəb olur

c) Günahlardan və üsyandan uzaq olan tavaf, əxlaqı və ruhu gözəlləşdirir

d) Malı təmizləyir, eqoistcəsinə dünya malı toplamaqdan yayındırır, xeyir-dua almağımıza səbəb olur.

15. Ruhi sağlamlıqla bağlı olaraq verilən cümlələrdən hansı yanlışdır ?

a) Allahın əmr və qadağalarını nəzərə alan bir ruh sıxılıb narahat olmaz. Narahat olsa belə bu müvəqqəti olar, xəstəlik və ixtiyarsızlıq səviyyəsinə çatmaz

b) Bədəni yaradan və ruhundan bir ruh verərək bizə həyat bəxş edən Allah, həddi, əmr və qadağaları, haqq ilə batili Quranda bildirmişdir və bu ölçülərdən kənara çıxmadan yaşamağımızı istəmişdir. Quran və sünnənin işığında yaşamaq mübahisəsiz olaraq həm bədənimiz, həm də ruhumuz üçün ən doğru olanıdır

c) Yaşadığımız hadisələr, qarşılaşdığımız insanlar yalnız bədənimizə təsir göstərə bilərlər. Bu təsir hər insanda müxtəlif şəkildə baş verə bilər

d) Xasiyyətimiz hadisələr qarşısında davranışlarımızı, tutumumuzu, vəziyyətimizi formalaşdırır və bu da insanlarla olan münasibətlərimizin inkişafını müəyyənləşdirir. Bu inkişaf nə qədər sağlam olarsa, ruhi sağlamlığımız da o qədər yerində olar.

BÖLÜM VI

SAĞLAMLIĞA ZƏRƏRLİ OLAN VƏRDİŞLƏR

MÖVZULAR

- ALKOQOL
- NARKOTİK
- SİQARET
- İNTERNET
- QARINQULULUQ VƏ SƏHV QİDALANMAQ
- PİS DOSTLAR
- YEKNƏSƏKLİK
- PİS XASİYYƏTLƏR

Allah insanı mükəmməl quruluşda yaradıb və bu quruluşu necə qorumalı olduğumuzu da bildirib. İnsan, ən gözəl nümunə olan peyğəmbərimiz Həzrə Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm kimi yaşamağa səy göstərir, yeməyini, içməyini, yatmağını, oyanmağını, yəni həyatının hər mərhələsini sünnəyə görə tənzimləyə bilsə o təqdirdə maddi mənəvi sağlamlığa qovuşması da mümkündür.

İslam haramlar və halallar mövzusunda ən açıq şəkildə təbliğini edib. Bu təbliğə riayət edənlər ümumiyyətlə rahat və sağlam həyat yaşayırlar. Əlbəttə həyat imtahanlarla doludur. Amma bədəni qüvvətli olanın sıxıntı və çətinliklərin öhdəsindən gəlməsi daha asan olur.

İnsanın, möcüzəvi quruluşunu pozaraq ziyan vuracaq və gücünü azaldacaq ünsürlərdən uzaq olması lazımdır. Alkoqol, narkotik, kimi maddələr, zehni bacarıqları zəiflədir, insanı acınacaqlı hallara salır. İndi tək-tək insan sağlamlığına ziyan verən vərdişlərə nəzər salaq.

1 - ALKOQOL

"Ey iman gətirənlər! Şərab da (içki də)**, qumar da, bütlər də, fal oxları da Şeytan əməlindən olan murdar bir şeydir. Bunlardan çəkinin ki, bəlkə, nicat tapasınız! Şübhəsiz ki, Şeytan içki və qumarla aranıza ədavət və kin salmaq və namaz qılmaqdan ayırmaq istər. Artıq bu işə son qoyacaqsınızmı?"** (Maidə - 90, 91)

Allah-Təala bu ayə ilə alkoqollu içkiləri qəti şəkildə qadağan edib. Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səllallahu əleyhi və səlləm də, *"Sərxoş edən hər şey haramdır. Çoxu sərxoş edənin azı da haramdır"*. (Tirmizi, Uşribə, 3) buyuraraq mövzunun tamamilə anlaşılmasını təmin edib.

İçki insanın bədən və ruhi sağlamlığına son dərəcə mənfi təsir edən bir maddədir. Sərxoş insan elədiklərini və danışıqlarını bilməyəcək qədər ağlını itirir. Bir çox çirkin və biabırçı işlər sərxoş halda baş verir. Bütün dünyada acınacaqlı nümunələrini gördüyümüz bu vəziyyəti İslam qadağan edir. Bu o qədər kəskin bir yasaqdır ki, sadəcə içən yox, emal edən, tələb edən, daşıyan, daşıdan, içirən, satan, o satışdan pul qazanan, satan, alan və satın aldıran insanlar da Allahın Rasulu Həzrət Muhammməd Mustafa səllallahu əleyhi və səlləm tərəfindən lənətlənmişdir. (Tirmizi, Büyü, 59).

Dünyada tez-tez içkidən qaynaqlanan ailədaxili zorakılıq hadisələri baş verməkdədir. Bir çox yol nəqliyyat hadisəsinin səbəbi də sərxoş sürücülərdir. Yüksək təzyiq, arterioskleroz, xərçəng kimi bir çox xəstəliklərin səbəbləri arasında alkoqoldan istifadə də var. Zorlama, qəsdən adam yaralamaq, adam öldürmək və daha bir çox cinayət sərxoş halda törədilir. Alkoqol alışqanlığı olan bir nəfərin ruhunun sağlam olduğunu gözləmək olmaz. Onsuz da alkoqol qəbul etməyə meylli insanlar zəif xarakterli, problemlər qarşısında çətinlik çəkən, problemin həlli yolunu qaçmaqda görən, çox duyğulu insanlardır.

İnsan ziyanlı olduğunu bildiyi halda yenə də içkiyə meyl edirsə şübhəsiz bu böyük bir yanlışlığın və zəifliyin əlamətidir. Allah qulunu yaratmış və onun sağlamlığı üçün zərərli olan hər şeyi qadağan etmişdir. O halda ağıllı və imanlı insana yaraşan Rəbbinin qoyduğu hüdudları aşmamaq, əmr və qadağalarına riayət edərək hər iki dünyasını səadətlə doldurmaqdır.

2 - NARKOTİK

Narkotik maddə-insanı müvafiq qaydada düşünməkdən və hərəkət etməkdən uzaqlaşdıran, beyni dumanlandırma xüsusiyyətinə malik olan maddələrdir. Marixuana, heroin, ekstaz kimi müxtəlif narkotik maddələr bütün dünyada gəncləri, yeniyetmələri və hətta təəssüf ki, uşaqları da toruna salan bir bəlaya çevrilmişdir.

Bədənə girdiyi andan etibarən bütün sistemlərə mənfi təsir edən bu maddələr düşüncəni, davranışları və idrakı məhv edir. İnsanı insanlıqdan uzaqlaşdırıb özünə və ətrafına xeyri olmayan bir varlığa çevirir. Sadəcə bədən sağlamlığı üçün yox, ruhun sağlamlığı üçün də çox böyük təhlükədir.

3 - SİQARET

Siqaret-tərkibində olan nikotin səbəbindən aludəçilik yaradan və qan-damar sisteminə zərər verən, həmçinin insan sağlamlığına ziyan vuran təhlükəli bir maddədir. Bütün bu ziyanları ilə yanaşı dünyada ən çox yayılan pis vərdişlərdən biridir.

Siqaretlə bağlı ayə və hədislərdə müəyyən olunan bir hökm yoxdur, amma içki qadağasında olan əsas məntiq siqaret üçün də irəli sürülərək aludəçilik dərəcəsində istifadəsi haram, sağlamlığa ziyan verməyəcək dərəcədə olanı isə məkruh sayılmışdır. Onsuz da İslam, zərərli olan hər şeyi haram buyurur.

Siqaretə başlamağın müxtəlif səbəbləri arasında nikotinin farmakoloji xüsusiyyətləri, ailə mühiti, yeniyetməlik dövrü, şəxsiyyətin xüsusiyyətləri və ictimai hadisələr sayıla bilər. İnsan bəzən dostunun təsiri ilə, bəzən sadəcə maraq xatirinə siqaretə başlaya bilər. Siqaretə başlayanların əksəriyyətində isə aludəçilik başlayır. Belə olan təqdirdə siqaret əl çəkilməsi mümkün olmayan vərdiş halına çevrilir.

Siqaret aludəçiliyi neçə-neçə ibrətlik hadisəyə səbəb olmuş, tütünün və siqaretin zərərləri bir çox mütəxəssis tərəfindən dəfələrlə söylənilmişdir. Qutuların üstündə yazılan, "Siqaret sağlamlıq üçün zərərlidir" xəbərdarlığına baxmayaraq bəzi həkimlərin də siqaret çəkməsi vəziyyətin nə dərəcə dəhşətli olduğunu göstərir.

Siqaret çəkdiyi halda neçə-neçə insan sağlamlığı barədə şikayət etsə də, xilas olmaq mövzusunda aciz qalmaqdadırlar. Halbuki insan bir şeyə qəti şəkildə, səmimiyyətlə niyyət etsə Allah ona yardım edəcəkdir. Çox insan vardır ki, uzun illər siqaret çəkdikdən sonra onu tərgitməyə müvəffəq olmuşdur.

İnsan öz bədəninin də, ailəsinin də əmanət olduğunu xatırlayar, uşaqlarının və ailəsinin ruzisi ikən siqaret kimi zərərli bir maddəyə verdiyi pulun nə böyük bir məsuliyyət

olduğunu fikirləşər, beləcə özünə və ətrafına qarşı öhdəliklərini dərk edə bilərsə siqareti tərgidəcək gücü əldə edə bilər. Çünki siqaret sadəcə çəkənə yox, ətrafa da ziyan vuran, beləcə insana qul haqqı yükləyən bir maddədir.

4 - İNTERNET

İnternet, bütün dünyada kompüterlərin bir-biri ilə əlaqəsini, bilavasitə və ya bilvasitə birləşməsini təmin edən böyük bir şəbəkədir. Əsas funksiyası xəbər yaymaq və əlaqə saxlamaqdır. Texnoloji təkamülün inkişafının zirvəsi sayıla bilər.

Bir çox məlumat, bir çox insanla münasibət internet yoluyla mümkün olur, yenə də bir çox məlumatı bütün dünyaya bu yolla çatdırmaq mümkündür. Təəssüf ki, bu şəbəkədən xeyirxah, yaxşı məqsədlərlə istifadə olunduğu kimi, vaxtaşırı çirkin və şər işlər üçün də istifadə etmək mümkündür. Bu tərəfi ilə insanların nəfsini oxşayan, ruhuna ziyan vuran bir xüsusiyyəti də vardır. Neçə-neçə insan internet üzərindən qurduğu yanlış münasibətlər səbəbindən cəmiyyətdən ayrı düşmüş, dostluqlar virtual hala gələrək mənasını itirmişdir.

Digər tərəfdən, "Kompüter və internet aludəçiliyi" adlanan bir xəstəlik də bu günün bir həqiqətidir. Bu, həddindən çox istifadəyə bağlı olaraq inkişaf edən, iş və məktəbdə məhsuldarlığın azalmasına, internetsiz bir həyatdan zövq almamağa, yuxusuzluğa, ictimai həyatdan təcrid olmağa, uzun müddət oturduğu üçün əzələ və sklet quruluşunun sıradan çıxmasına qədər gedən pataloji bir vəziyyətdir.

İnsan interneti bir xidmət və nemət kimi görmək və xeyirxah işlər üçün istifadə etmək gücünə malikdirsə heç bir problem yoxdur. Amma şüursuz bir istifadəçi kimi internetin aludəçisi halına gəlir və internet onun səhhətinə, əxlaqına, ailə həyatına ziyan vuran bir hala çevrilirsə burda hökmən dayanmaq lazımdır.

5 - QARINQULULUQ VƏ YANLIŞ QİDALANMA

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm belə buyurur:

"Heç bir insan mədəsindən daha təhlükəli bir qab doldurmamışdır. Halbuki insan onu yaşadacaq bir loğma ilə kifayətlənər. Əgər hökmən çox yeməlidirsə mədəsinin üçdə birini yeməyə, üçdə birini içməyə, üçdə birini də nəfəs almağa saxlamalıdır". (Tirmizi, Zühd, 47)

Burdan da aydın olur ki, İslamda qarınqululuq yoxdur. Çox yemək həm İslama, həm də insanın fitrətinə ziddir. Məşhur İslam alimi İmam Qəzali "İhyayı Ulummud-din" əsərində az yeməyin və aclığın faydalarından bəhs edərək belə deyir:

- Aclıq anında ürəyə və beyinə qan dövranı yaxşı işləmədiyi üçün düşünmə gücü çoxalır, anlayış və intiusiya inkişaf edir. Həmişə tox olmaq tənbəlliyə səbəb olur və ürəyi kütləşdirir.

- Az yemək və aclıq ürək yumşaqlığına və könül dincliyinə səbəb olur. Az yeyən insan Allahı anmaqdan zövq alır və daim zikr edir.

- İnsan ac ikən Allaha daha səmimiyyətlə yönəlir. Qulluğunu dərk edir, acizliyini başa düşür. Lovğalıq və qürurdan uzaqlaşaraq ibadətə və itaətə yönəlir. Allahın Ucalığının, mərhəmətinin və rəhmətinin əbədiliyini başa düşür.

- Aclığı bilən insan möhtacların, kasıbların halını başa düşür. Nemətlərin qiymətini bilir.

- Nəfsə hakim olmaq az yemək və aclıqla təmin olunur. Allaha qarşı gəlmək qüvvət və şəhvətdən qaynaqlanır. Qüvvət və şəhvətin mənbəyi isə yemək və içməkdir. Yeməyi azaltmaq şəhvəti və qüvvəti azaldır.

- Aclıq çox yatmağa da manedir. Çox yeyənlər çox yatırlar. Çox yatmaq isə ürəyi qaraldır, zehni fəaliyyəti azaldır, fəallığın qarşısını alır.

- Az yemək ibadətlərdə intensivliyi asanlaşdırır. Ürək və könlün oyanıqlığını təmin edir. Böyük vaxt itkilərinin qarşısını alır.

- Az yemək və ac qalmaq bədənin sağlam qalmasına, xəstəliklərin yox olmasına səbəb olur. Bir çox xəstəliyin səbəbi qarınqululuqdur. Çox yemək xüsusilə bağırsaq, mədə, ürək və damar xəstəliklərinin səbəbləri arasında əsas yerlərdən birini tutur. Bu fizioloji və bioloji narahatlıqlarla yanaşı psixoloji xəstəliklərə də səbəb olur.

- Az yeyən və aclığa dözümü olan insanların iaşəsi də asan olur. Çünki aza qane olaraq idarə etməyi öyrənmiş, qarınqululuğu tərk etmiş, uzaqlaşmış olurlar.

- Az yemək yeyənlər ehtiyacı olanlara daha çox kömək edə bilər, və beləcə həm dünya, həm də axirət səadətini daha asan əldə edə bilərlər. Bir kasıbı, bir yetimi sevindirməyin xoşbəxtliyini hiss etmək, yaşamaq çox böyük bir səadətdir. (İmam Nəvəvi, *Riyazus Salihin*, cild 3, s. 291-292/ Erkam nəşriyyatı)

Təkcə çox yemək yox, loğmanı kifayət qədər çeynəmədən udmaq, qarışıq yemək, acmadan yemək, Bismillahsız və şükürsüz yemək kimi bəzi səhvlər də neçə-neçə maddi və mənəvi sıxıntılar yaradır.

Yeməyi sağ əllə yeməyimiz üçün hədisi-şəriflərdə kəskin ifadəli xəbərdarlıqlar var. "Heç biriniz qətiyyən sol əllə yeyib içməsin. Çünki şeytan da solla yeyib içir."(Müslim, Eşribə, 107) buyuraraq heç bir açıqlamaya yer qoymayacaq şəkildə açıqca sol əllə yeməyi qadağan etmişdir. Müsəlmana yaraşan da təslim olmaqdır.

Qarınqululuq sadəcə yeməkdə yox, gündəlik həyatın başqa sahələrində də qadağan olunmuşdur. Geyim alanda, ev əşyası alanda lazım olandan çoxuna tamah salmaq doğru deyildir. Belə bir əxlaq iki dünyada da bədbəxtliyə səbəb olur. Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səllləm bu mövzuda belə buyurur:

"Siz eşitmirsiniz? Eşitmirsiniz? Sadə yaşamaq imandandır. Sadə həyat sürmək imandandır!" (Əbu Davud, Tərəccül, 2)

O halda dünyaya lazım olduğundan çox qiymət vermək İslamın özünə ziddir. Bir müsəlmana yaraşan nəzərə və qısqanclığa səbəb olmayacaq sadə həyatı seçmək, beləcə dünya yükünü azaltmaqdır.

6 - PİS DOSTLAR

Sevgi duyduğumuz və anlayış göstərdiyimiz, ondan da sevgi və anlayış gördüyümüz insana dost deyilir. İnsan dost olduğu kimsənin halına bürünür. Bu həqiqəti peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm belə ifadə edir:

"İnsan dostunun yaşayış tərzinin təsirində qalır. O halda hər biriniz dost olacağınız insana diqqət edin." (Əbu Davud, Ədəb, 16)

"Allahu-Təalaya görə dostun xeyirlisi, dostuna faydalı olandır". (Tirmizi, Birr, 28)

"Yaxşı və pis dostun vəziyyəti, ətriyyat satıcısı ilə körük çəkənin halı kimidir. Müşk satan ya sənə gözəl ətir verəcək, ya sən özün alacaqsan, ya da heç olmasa onun yanında dayandıqca gözəl ətiri iyləyəcəksən. Körük çəkən isə ya sənin paltarını yandıracaq, ya da onun pis iyi ilə narahat olacaqsan." (Müslim Birr, 146)

Belə məlum olur ki, dost seçəndə yaxşı xasiyyətli olmağına, gözəl vərdişlərinin olmasına fikir vermək lazımdır. Çünki pis xasiyyəti və vərdişləri olan bir insan təəssüf ki, dostu üçün də fəlakət olmaqdadır. Digər tərəfdən gözəl əxlaqa, sağlam inanca və təmiz yaşayışa sahib olan dost insana dinclik və rahatlıq verir.

7 - YEKNƏSƏQLİK

Yeknəsəqlik dəyişilməyən, eyni cür davam edən həyat tərzinin ifadəsidir. Halbuki inkişaf olmadan, eyni tempdə və inkişafa qapalı olaraq yaşamaq uyğun deyildir.

Rəbbimiz İnşrah surəsinin 7-ci ayəsində belə buyurmuşdur: "(İşlərini) **qurtaran kimi** (Allah yolunda) **çalış!**" Deməli boş dayanmaq, vaxtı ziyan etmək, yerində saymaq və daha yaxşısını eləmək mümkün ikən babatla kifayətlənmək düzgün deyil.

İnsanın özünü mütəmadi olaraq xeyirxah işlərlə məşğul etməsi, yeknəsəqlikdən xilas olaraq fərqli işlərlə məşğul olması bir nemətdir. İşləyən dəmir paslanmaz. İnsan da hərəkətdə olduğu müddətdə həm fiziki, həm də ruhi baxımdan daha sağlam olur və ictimai mühitdə də qazandığı uğurlara görə hörmət və etimad edilən insana çevrilir.

Məkan dəyişikliyi də insana rahatlıq verir. O zaman vaxtaşırı məkan dəyişdirmək, bəzən məkan daxilində kiçik dəyişikliklər etmək və yeknəsəqliyi həyatımızın hər sahəsindən tamamilə çıxartmaq lazımdır.

İbadətdə də yeknəsəqlikdən qurtularaq nafilə ibadətlərə yönəlmək lazımdır. İnsan son dərəcə istedadlı varlıq kimi yaradılmışdır. Əgər araşdıraraq, səy göstərərək özünü kəşf edə bilsə ətrafına daha çox faydalı ola bilər. Fərqli kitablar oxuyaraq, fərqli insanlarla tanış olaraq, fərqli şəkildə düşünərək baxış bucağını genişləndirən insan yeknəsəqlikdən tamamilə xilas ola bilər. Beləliklə də, zehnini lazımsız vəsvəsələrlə yormaqdan, əhvali-ruhiyyəsini lazımsız mövzularla korlamaqdan qorumuş olar.

8 - PİS XASİYYƏTLƏR

İnsanın yaradılışdan əmələ gələn temperament və xüsusiyyətləri tam şəkildə xasiyyət adlanır. Hər insan fərqli xasiyyətlərə sahib olur, pis xasiyyət deyiləndə xoşa gəlməyən, istənilməyən, narahatlıq yaradan davranışlar göz önünə gəlir.

Bir müsəlman hiddət, lovğalıq, həsəd, yalan, böhtan, lağlağı, lənət, dedi-qodu, özündən razılıq, xəyanət, tənbəllik, kobudluq, yaxşılığı başa çaxmaq, məsuliyyətsizlik, xəsislik, eqoizm, zülm eləmək, israfçılıq, insanların eyiblərini aşkarlamaq, kin kimi pis xasiyyətləri özünə yaxın buraxmamalıdır.

İman baxımından möminlərin ən üstün olanı, ən yaxşı xasiyyətli olanıdır. (İbni Macə, Nikah, 50). Bir mömin gözəl əxlaqı sayəsində gündüzləri oruc tutan, gecə də namaz qılan kimsənin dərəcəsini əldə edir. (Əbu Davud, Ədəb, 7)

Peyğəmbərimiz Həzrət Muhammməd Mustafa səlləllahu əleyhi və səlləm belə buyurur:

"Haqlı belə olsa didişib-dalaşmayan bir insana cənnətin kənarında malikanə veriləcəyinə mən təminat verirəm. Zarafatla da olsa yalan danışmayan bir insana cənnətin ortasında malikanə veriləcəyinə təminat verirəm. Yaxşı xasiyyəti olan insana da cənnətin ən hündür yerində bir malikanə veriləcəyinə təminat verirəm." (Tirmizi, Birri, 58)

"Yaxşı xasiyyətli olanlarınız, aranızda ən çox sevdiyim və qiyamətdə mənə ən yaxın məsafədə olan kimsələrdir." (Tirmizi, Birr, 71)

"Allah-Təala qullarına qarşı lütfkardır. Onların hər işinə asanlıq göstərilməsindən razı qalır. Çətinlik yaradanlara və başqalarına vermədiyi savabı asanlıq yaradanlara verir." (Müslim, Birr, 77)

Deməli pis xasiyyət həm nəfsimiz, həm də ətrafımızda olanlar üçün bir ağırlıqdır. Pis xasiyyətli insanın ürəyi də həmişə sıxılır və daralır. Xasiyyətini düzəltmədikcə də bu vəziyyət davam edir. Pis xasiyyətli insan ətrafında olanların da xeyir-duasını ala bilməz. Gülər üzdən, xoş xasiyyətdən və yaxşı rəftar etməkdən məhrum bir insan başqaları tərəfindən də sevilməz. Beləcə dalbadal gələn zəncir kimi pis xasiyyətin səbəb olduğu ziyanlar da çoxalır.

Madam ki, vəziyyət budur, hamı xasiyyətini düzəltməyə səy göstərməli, beləcə iki cahan səadəti əldə etməyə çalışmalıdır.

Oxu Materialı

ŞÜKÜR ETMƏK NEMƏTİ ARTIRIR

Vərdişlərini tərgitmək heç də ona uyğun bir şey deyildi. Hər gün rejimlə üç öyün yemək yeyir, hər öyündə cürbəcür yeməklər olmağını istəyirdi. Yemək yedikdən dərhal sonra meyvəsi hazır olmalıydı, bu müddətdə çay suyu da ocaqda qaynamalıydı. Bu işlərdə o qədər dəqiq idi ki, hətta təqdir edilməliydi.

Yatmamışdan qabaq mütləq mineral su içir, həzm edə bilmədiyi yeməklərin ağırlığını beləcə yüngülləşdirməyə çalışırdı. Bəzən o qədər ağırlaşırdı ki, yatsı namazını qılmadan belə yatırdı. Sonra "namazın qəzası var, amma yeməyin qəzası yoxdur" deyərək qəlyanaltısını edir, hələ düz-əməlli acmamış yenə də süfrə başına keçirdi. Çox hərəkətli bir həyatı olmadığı üçün həddindən artıq kökəlmişdi və əvvəllərdə olduğu kimi sağa-sola qaça bilmirdi.

Çox şükür, çox şükür deyib xeyir- duanı da dilindən düşürməzdi. Xoş niyyətli insan idi. Ətrafına qarşı özünün fikrincə çox diqqətcil idi, lakin bu gonbulluq onu məhv edir, gündən- günə xəstələndiyini hiss etdirirdi. Baxdı ki, ayaqlarının ağrısından yeriyə bilmir, heç olmasa virtual da olsa xeyrim dəysin, deyərək internetdən istifadə etməyə başladı. Kompüterin ətrafında saatlarla oturmaqdan indiki vəziyyəti qatılaşıb bütünlüklə pisləşdi. Bəli xeyirli iş görürdü, amma bu zaman da özünə çox ciddi ziyan vururdu.

Aradan keçən zaman onu, həqiqi həyatdan böyük ölçüdə qopararaq, kompüterin başından aralana bilməyən, tənha və bədbəxt bir insan vəziyyətinə salmışdı. İnamlı bir insan idi. Harama və halala diqqət etməyə çalışırdı, lakin sünnətə uyğun bir həyat sürmədiyi üçün, nə çəkisinə, nə də sürətlə artan xəstəliklərinə, nə getdikcə yeknəsəqləşən həyatına dayan deyə bilmirdi.

Soruşan olanda da çox şükür, çox şükür deməyə davam edirdi, elə bil şükür etdikcə dərdləri azalırdı. Bir gün köhnə bir dostu ona baş çəkməyə gəldi. Halını- əhvalını soruşdu.

- Bu qədər şükür edirəm, amma yenə də bu halıma bax, dedi. Sən oxumuş adamsan, bilərsən, nədir bunun çarəsi?

Dostu ona üfüqlər açacaq və həyatına yenidən nəzər salmağı təmin edəcək bu ibrətamiz cavabı verdi:

- Sən dilinlə şükür edirsən, başa düşdük, amma de görüm Allahdan çəkinmək məqsədilə nə qədər şükr edirsən? Əsl şükür ancaq Allaha qarşı çıxmaqdan çəkinməklə mümkündür. (Ali-İmran 123). Allaha itaət etmək isə Peyğəmbərə itaət etməklə mümkündür (Muhammməd, 33). Buna görə də yeməyini, içməyini, yatmağını, durmağını, həyatının hər anını sünnətə uyğun nizamlamasan və namazlarını da tam qılmasan şükür etmiş sayılmırsan. Allah, şükür edənin nemətini artırır, şükür etməyənin də külfətini...

Həqiqət həmişə acı olur. Bu cavab da ona çox ağır gəldi, amma diqqətlə fikirləşdikdən sonra gördü ki, dostu düz deyir. O gündən etibarən həyatını yenidən nizamlayaraq, gündəlik həyatı üçün sünnəni bir- bir araşdırdı və tamamilə başqa bir həyata başladı. Bəli, bundan sonra səhhət və rahatlığına da qovuşmağa başladı.

İnsan xətasını dərk etdiyi zaman onu düzəltməyə niyyətlənməlidir. Niyyətinə uyğun olaraq yeni qərarlar qəbul etməlidir. Qərarlarında da səmimi olaraq əzmkarlıq göstərməlidir. Maddi və mənəvi sağlamlığına təsir göstərə biləcək hər cür pisliklərdən uzaqlaşaraq cənnət kimi bir dünya həyatı yaşamalıdır. Ardınca da gözəl bir ölümlə yenə də cənnətə qovuşmalıdır. Amin

MÜNAZİRƏ

İki qrupa ayrılaraq yeknəsəqlik yoxsa narkotikadan asılılıq sağlamlıq üçün daha zərərlidir, sübutlar göstərərək müzakirə edin.

ARAŞDIRMA

Ətrafınızda insanları internetdən asılı hala salan səbəbləri, bu asılılığa görə dostluq əlaqələri kəsilən və ya ailə həyatı pozulan insanların bu vəziyyətdən çıxmaq istəyib istəmədiklərini araşdırın.

FƏALİYYƏT

Öz ətrafınızda ən az iyirmi beş nəfərlik bir qrupla, pis vərdişlərin sağlamlığa ziyan olması haqqında bir saatlıq maarifləndirmə seminarı təşkil edin.

VI Bölümə aid suallar

1. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğrudur?

a) İslam, halallar və haramlar mövzusunda ən açıq şəkildə təbliğatını aparmışdır

b) İmmuniteti güclü olanlar, çətinlikləri dəf edən zaman hamı kimi əziyyət çəkirlər

c) İnsanın özünə ziyan vuran vərdişlərə aludə olmasının bir ziyanı yoxdur

d) Faydalı şeylər o qədər azdır ki, insan istər-istəməz zərərli şeylərə meyllənir

2. Aşağıdakı cümlələrdən hansı haram buyurulmuş zərərli vərdişlərdən biri deyil?

a) Fala baxmaq

b) Alkoqol

c) Qumar

d) Ağ toz (narkotika)

3. **".....sərxoşluq yaradan şeyin azı da haramdır" cümləsində buraxılmış yerə hansı söz qoyulmalıdır?**

a) Tərkibi

b) Qoxusu

c) Çoxu

d) Azı

4. **Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğru deyildir?**

a) İçki bədənə və ruhi sağlamlığa mənfi təsir göstərən maddədir.

b) İçkini yalnız içən deyil, istehsal edən, satan, daşıyan, alan və satan da lənətlənmişdir.

c) Dünya miqyasında içkiyə görə necə dəhşətli hadisələr baş verməkdədir.

d) Alkoqol aludəçisi olmaq insanın ruhi sağlamlığına təsir göstərmir.

5. Narkotik maddələr haqqında aşğıdakılardan hansı səhvdir?

a) İnsana lazım olduğu şəkildə düşünüb hərəkət etməyə imkan vermir.

b) Bədənin sağlamlığına ziyan vurur.

c) Bir dəfədən heç nə olmaz.

d) İctimai munasibətlərin pozulmasına səbəb olur.

6. **İnternetin ziyanlı tərəfi haqqında deyilə biləcək ən kəskin söz hansıdır?**

a) Radiasiyaya uğramağımıza səbəb olur.

b) Doğru və faydalı məlumatlar əldə etməyimizlə yanaşı, yanlış və lazımsız məlumatlarla da beynimizi doldurmağımıza səbəb olur.

c) Çirkin və şərli sahələrə çox rahat daxil olma imkanı yaradaraq əxlaqa, ruha və ailə səadətinə çox ciddi zərbələr vurur.

d) Özündən asılı vəziyyətə salaraq gerçək həyatdan uzaqlaşdırır.

7. **"Heç kim ..... daha təhlükəli bir qab doldurmamışdır", cümləsiylə başlayan hədisi-şərifdə boş buraxılan yerə aşağıdakılardan hansı söz qoyulmalıdır ?**

a) Ürəkdən

b) Mədədən

c) Ciyərdən

d) Cibdən

8. **Aşağıdakılardan hansı az yemək yeməyin bədən və ruhi sağlamlığa müsbət təsir göstərən faydalarından biri deyil ?**

a) Düşünmə gücünü artırır, hissiyyatı və anlayışı qüvvətləndirir.

b) Ürəyin yumşalmasına, fağırlara qarşı həssas olmağa səbəbdir.

c) Nemətlərin qədrini bilməyə, nəfsə qarşı qüvvətli olmağa kömək edir.

d) Az yeyən insan, az xərcləyir, dolanışığı asan olar.

9. **Aşağıdakılardan hansı yemək yeyilən zaman edilən yanlışlardan biri deyil?**

a) Acmadan yemək yemək, doymağına baxmayaraq süfrədən qalxmayıb yeməyə davam etmək.

b) Loğmaları lazımi qədər çeynəmədən udmaq.

c) Meyvəni yeməyin ardınca yemək.

d) Bir cür yemək və az yeməklə kifayətlənmək.

10. **Aşağıdakılardan hansı yanlışdır?**

a) Yemək sağ əllə yeyilməlidir.

b) Qarınqululuq yalnız yemək yeməyə görə deyil, həyatın hər sahəsində qadağan olunmuşdur.

c) Varlı adam pulunu istədiyi şəkildə xərcləyə bilər.

d) Sadə həyat sürmək imanın təcəssümüdür.

11. **"Dostun xeyirlisi, dostuna ..... olanıdır", cümləsindəki boş yerə aşağıdakılardan hansı qoyulmalıdır?**

a) Qonaq

b) Sirdaş

c) Faydalı

d) Problem

12. **Aşağıdakılardan hansı həyat tərzimizə çevrilməli olmayan bir vəziyyətdir?**

a) Dəyişiklik

b) Yeknəsəqlik

c) Hərəkətdə olmaq

d) Proqramla işləmək

13. Boş dayandığımız zaman dərhal başqa bir işlə məşğul olmağı tövsiyə edən ayə hansıdır?

a) İnşirah, 7

b) Bəqərə, 23

c) Nisa, 14

d) Nur, 31

14. Aşağıdakı cümlələrdən hansı doğru deyil ?

a) İnsan xasiyyətini dəyişdirməyə çalışmamalıdır, onsuz da bu mümkün deyil.

b) Zarafatla edilən yalanın bir ziyanı yoxdur.

c) İnsan haqlı olsa belə mübahisə edib didişməməlidir.

d) Pis xasiyyət göz muncuğu kimidir, düzəlməsə də olar.

15. "Möminlərin iman baxımından ən üstün olanı, ...", cümləsində boş buraxılan yerə aşağıdakılardan hansı qoyulmalıdır?

a) Ən çox namaz qılanıdır

b) Xasiyyəti ən gözəl olanıdır

c) Ümrəyə ən çox gedənidir

d) Hər il qurban kəsənidir

BÖLÜM VII

İLK TİBBİ YARDIM

MÖVZULAR

- TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- İNSAN BƏDƏNİ
- XƏSTƏ VƏ YA YARALININ VƏZİYYƏTİNİN MÜƏYYƏN OLUNMASINDA TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- QANAXMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- XƏSARƏT ALMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- HƏRARƏT ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- SINIQ, ÇIXIQ VƏ BURXULMALAR ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- QANDA ŞƏKƏRİN MİQDARININ DÜŞMƏSİ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- QICOLMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- ZƏHƏRLƏNMƏ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- HEYVAN DİŞƏLƏYƏN VƏ YA SANCAN ZAMAN TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- GÖZ, QULAQ VƏ YA BURUNA YAD CİSMLƏRİN DÜŞMƏSİ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- TƏNƏFFÜS YOLLARININ TIXANMASI ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM
- XƏSTƏ VƏ YARALINI DAŞIMA QAYDASI, TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

1-ci BÖLÜM

İLK TİBBİ YARDIMIN ƏSAS TƏTBİQ ETMƏLƏRİ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

İlk tibbi yardım: Hər hansı bir qəza və ya həyat üçün təhlükə yaranan vəziyyətdə səhiyyə işçiləri tərəfindən tibbi yardım göstərilənə qədər həyatın xilas olunması və ya vəziyyətin daha da ağırlaşmasının qarşısını almaq məqsədilə hadisə yerində, tibbi vasitələr axtarılmadan mövcud şərtlərlə həyata keçirilən dərmansız müdaxilədir.

Təcili yardım: Xəstə və ya yaralılara təcili yardım avtomobili (ambulans) və ya tibb məntəqələrində həkim və ya səhiyyə əməkdaşları tərəfindən dərman və ya tibbi vasitələrlə göstərilən müdaxilədir.

İlk tibbi yardım və təcili yardım arasında bəzi fərqlər vardır.

İLK TİBBİ YARDIMI BİLMƏK HƏYATI XİLAS EDİR. SİZ DƏ ÖYRƏNİN!	**İlk yardım** • **Hadisə yerində,** • **Mövcud imkanlardan istifadə edərək, göstərilən dərmansız müdaxilədir.**	**Təcili yardım** • **Ambulans və ya tibb məntəqəsində,** • **Dərman və ya tibbi vasitələrlə həyata keçirilən yardımdır.**

• **Xəstə və ya yaralının həyatı üçün təhlükə varsa qəti yerindən tərpətməyin!**

- **İlk yardımın əsas məqsədləri**
- **- Xəstə və ya yaralının həyati funksiyalarını bərpa etdirmək**
- **- Vəziyyətinin pisləşməsinin qarşısını almaq**
- **- Sağalmasını asanlaşdırmaq**

İlk yardımın 3 əsas cəhəti (QMX);

"Q" Qorumaq	"M" Məlumat vermək	"X" Xilas etmək
Hadisə yerində 2-ci bir təhlükənin qarşısını almaq və təhlükəsiz mühit yaratmaq əsasdır. Bunun üçün: • Nəqliyyat qəzasında qəzanın baş verdiyi yerdə ön və arxa tərəfə reflektor qoyulmalıdır. • Təbii qaz zəhərlənməsi zamanı qaz kranı bağlanmalı, otaq havalandırılmalı, qığılcım çıxaracaq alışqan, elektrik düyməsi kimi alətlərdən istifadə olunmamalıdır. • Cərəyan vurması zamanı əsas elektrik açarı bağlanmalıdır.	**İlk növbədə təcili yardım xidmətinə məlumat verilməlidir.** Hadisə barədə məlumat verən şəxs hökmən; • Hadisənin baş verdiyi yerin ünvanını, • Öz şəxsiyyətini və zəng vurduğu nömrəni, • Hadisənin nə olduğunu (yanğın, qəza, zəhərlənmə) • Xəstə və ya yaralıların sayı və ümumi vəziyyəti, • Xəstə və ya yaralılara hər hansı bir müdaxilə edilmişdirsə bu barədə məlumat verməlidir.	**Xəstə və ya yaralılara hadisə yerində sürətlə, amma sakit bir tərzdə ilk yardım göstərilməlidir.** Bunun üçün; • Xəstə və ya yaralının ABC[1]-si dəyərləndirilməlidir. • Xəstə və ya yaralının qorxu və təşvişi, həyəcanı aradan qaldırılmalıdır. • Ətrafda olanlar nəzarətə alınaraq idarə olunmalıdır. • Lazımi ilk yardım əldə olan və mümkün vasitələrlə yerinə yetirilməlidir. • Xəstə və ya yaralının tərpənməsinə imkan verilməməlidir. Təcili yardım xidmətinə məlumat verilməlidir.

(QORUMAQ, MƏLUMAT VERMƏK, XİLAS ETMƏK)

Qəzalardan qorunmaq üçün təhlükəsizlik qaydaları

- Təhlükəsizlik kəmərini taxmaq.
- Avtomobildə arxada oturmaq.
- Avtomobilin pəncərəsindən bayıra çıxmamaq.
- Pəncərədən bayıra nəsə atmamaq.
- Velosiped sürərkən başlıq (kaska) geyinmək.
- Piyada keçidindən istifadə etmək.

- Park Halında olan avtomobillərin ətrafında oynamamaq.
- Məhəcərdə sürüşməmək.
- Qapıları ehtiyatla və yavaş örtmək.
- Yolun qarşı tərəfinə keçərkən əvvəl sola, sonra sağa, sonra yenə sola baxmaq.
- Qəza vaxtı soyuqqanlı olmaq.
- Əvvəlcə öz təhlükəsizliyini təmin etmək.
- İkinci bir qəza olmaması üçün tədbir görmək.
- Hadisə yerində siqaret çəkilməsinin qarşısını almaq.
- Ətrafa toplaşan həvəskar insanları dağıtmaq.
- Qaz sızıntısı varsa kranı bağlamaq.
- Mühitin havasını dəyişdirmək.
- Elektrik düymələrini açmamaq.
- Yol kənarında oyun oynamamaq.
- Yola yuvarlanan topun arxasınca qaçmamaq.
- Pilləkənlərdən qaçaraq düşməmək.
- Tez-tez yıxılır və ya səndələyirəmsə ata-anama gözlərimi həkimə göstərmələrini demək.

İLK YARDIM GÖSTƏRƏNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Düzgün və effektiv ilk yardım həyata keçirmək üçün bu mövzu ilə bağlı bəzi qabiliyyətləri və xüsusiyyətləri öyrənmək lazımdır.

Bunlar aşağıdakılardır:

- ☺ İnsan bədəni ilə bağlı məlumatlara malik olmaq.
- ☺ Əvvəlcə öz təhlükəsizliyini təmin etmək.
- ☺ Soyuqqanlı olmaq.
- ☺ Özünə inanmaq, arxayın olmaq.
- ☺ Təcrübəli olmaq.
- ☺ Mövcud imkanlardan istifadə etməyi bacarmaq.
- ☺ Hadisə barədə dərhal təcili yardım xidmətinə məlumat vermək.
- ☺ Ətrafda olan insanları nəzarət altına almaq və onlardan maksimum istifadə edə bilmək.
- ☺ Ünsiyyət qurmağı yaxşı bacarmaq.

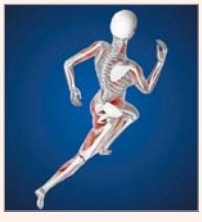
2-ci BÖLÜM
İNSAN BƏDƏNİ

İlk yardımı düzgün həyata keçirmək üçün insan bədənini yaxşı tanımalıyıq

İnsan bədənini təşkil edən əsas ünsürlər

HÜCEYRƏ İNSAN BƏDƏNİNİN ƏN KIÇIK TƏMƏL ÜNSÜRÜDÜR
TOXUMA Hüceyrələr birləşərək toxumaları əmələ gətirir. (Əzələ toxuması, sinir toxuması və s.)
ORQAN Müxtəlif toxumalar birləşərək orqanları yaradır. (ürək, ağciyər və s.)
SİSTEM Özünəməxsus vəzifələri olan orqanların meydana gətirdiyi bədən quruluşudur. (tənəffüs sistemi, qan dövranı sistemi və s.)

BƏDƏNİMİZİN SİSTEMLƏRİ VƏ VƏZİFƏLƏRİ



Hərəkət sistemi

Sümük, oynaq və əzələlərdən meydana gəlir. Vəzifəsi hərəkət etmək və dəstək verməkdir.

Sinir sistemi

Beyin, beyincik və uzunsov beyindən ibarətdir. Vəzifəsi başa düşmək, dərk etmək və tarazlığı qoruyub təmin etməkdir. Həmçinin ürəyin fəaliyyəti və tənəffüs fəaliyyətinin həyata keçirilməsində də vəzifəsi vardır.

İfrazat sistemi

Böyrək, sidik yolları və sidik kisəsindən ibarətdir. Bədən üçün zərərli olan maddələrin atılmasını təmin edir.

Qan dövranı sistemi

Ürək, damar və qandan ibarətdir. Toxumalara oksigen və qida ünsürləri daşıyır və toxumalarda meydana gələn zərərli maddələri toplayır.

Tənəffüs sistemi

Ağciyər, nəfəs borusu, burun və ağızdan ibarətdir. Toxumaları oksigenlə təmin edir.

Həyat əlamətləri

İlk yardım zamanı bədənimiz barədə bilməli olduğumuz həyat əlamətləri:

Şüur vəziyyəti: Sağlam bir insan bütün təmaslara reaksiya verməlidir. Əgər toxunaraq və ya səsli təmaslara reaksiya verilmirsə, deməli huşsuzluq vəziyyəti yaranıb.

Qan dövranı: Normal şərtlərdə yetkin insanlarda nəbz vurmasının sayı 1 dəqiqədə 60-100 arasındadır. Uşaqlarda və körpələrdə isə 100-120 arası olmalıdır.

Tənəffüs: Normal şərtlərdə yetkin insanlarda nəfəs alma sayı 1 dəqiqədə 12-20, uşaqlarda və körpələrdə isə 20-25 arasındadır.

Nəbz: Ürək döyünməsinin damar divarına göstərdiyi təzyiq əllə hiss olunmalıdır.

3-cü BÖLÜM

XƏSTƏ VƏ YA YARALININ MÜƏYYƏN OLUNMASINDA TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

XƏSTƏ VƏ YA YARALINI MÜƏYYƏN ETMƏK

Özümüzün və ətrafımızın təhlükəsizliyini təmin etdikdən sonra ilk yardımı düzgün həyata keçirmək üçün xəstə və ya yaralını müəyyən etməliyik.

Xəstə və ya yaralını müəyyən etməyin məqsədi

- Xəstə və ya yaralının vəziyyətinin və yarasının ciddiliyini müəyyən etmək,
- Əvvəlcə hansı xəstə və ya yaralıya yardım edəcəyimizi müəyyən etmək,
- Nə cür ilk yardım edəcəyimizi müəyyən etmək,
- İlk yardımı düzgün eləmək.

Xəstə və ya yaralını iki mərhələdə müəyyən edirik

- Birinci müayinə
- İkinci müayinə

BİRİNCİ MÜAYİNƏ

Birinci müayinənin tətbiq olunması üçün aşağıda göstərilən halları yaxşı bilmək lazımdır. Bunlar;

A. Tənəffüs yolunun açıq olmasının təmin olunması.

B. Nəfəsin olub- olmadığının müəyyən olunması,

C. Qan dövranı vəziyyətinin müəyyən olunması.

Şüurun vəziyyətini yoxlamaq üçün;

A. Əvvəlcə xəstə və ya yaralını çağırır, çiyninə toxunuruq.

B. "Necəsən?" - deyə soruşuruq.

C. Əgər cavab verilmirsə xəstə və ya yaralının huşunu itirdiyini düşünürük.

D. Dərhal təcili yardım xidmətinə zəng vururuq.

• Hadisə yerində əvvəl səssiz olana müdaxilə edilir

(A) Nəfəs yolunun açıq olmasının təmin edilməsi;

- Ağızın içinə baxırıq, yad bir cisim varsa ehtiyatla çıxarırıq.
- Baş çənə duruşunu, yəni mövqeyini yaradırıq. Bir əlimizlə xəstə və ya yaralının alnından, digər əlimizin barmaq ucları ilə tutaraq başını geriyə itələyirik.

• Xəstə və ya yaralının boynunda problem olduğunu düşünürüksə toxunmamalıyıq.

(B) Nəfəsin olub-olmamasının müəyyən olunması

BAX - QULAQ AS - HİSS ET

- metodu ilə xəstə və ya yaralının nəfəsini 10 saniyə nəzarətdə saxlayırıq.
- Başımızı xəstə və ya yaralının sinəsini görəcək şəkildə yana çeviririk, sinənin hərəkətinə baxırıq.
- Qulağımızla xəstə və ya yaralının nəfəs səsini dinləyir, yanağımızla xəstə və ya yaralının nəfəsini hiss etməyə çalışırıq.

(C) Qan dövranının müəyyən olunması

- Yetkin və uşaqlarda şah damardan, körpələrdə isə üst qolun iç tərəfində 3 barmağımızı qoyaraq 5 saniyə müddətə ürək döyüntülərini yoxlaya bilərik.

Nəbzi eyni anda iki tərəfdən yoxlamazlar.

Birinci müayinənin nəticəsində xəstə və ya yaralı huşunu itiribsə, amma nəfəs və nəbz varsa

SABİT YAN YATMA (KOMA) MÖVQEYİ VERİRİK.

İKİNCİ MÜAYİNƏ

- **Əgər xəstə və ya yaralının huşu yerindədirsə ikinci müayinə tətbiq olunur**

1. Xəstə və ya yaralı ilə danışaraq (danışabilirsə) vəziyyəti barədə aşağıdakı sualları verib məlumat almalıyıq.

"Nə oldu sizə? İstifadə etdiyiniz dərman varmı? Allergiyanız varmı?"

2. Huşun vəziyyətini müəyyən etmək üçün nəyə diqqət etməliyik?

"Hər suala cavab verə bilirmi? Tanımaq xüsusiyyətini itirmişdir və unudurmu? Bəzi mövzuları xatırlaya bilirmi?"

3. Xəstə və ya yaralının nəfəsini müəyyən etmək üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Nəfəs varmı? Sürətlidirmi?

Yavaşdırmı?

Normaldırmı?

4. Qan dövranına baxmaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Nəbz sürətlidirmi?

Nəbz yavaşdırmı?

Nəbz normaldırmı?

5. Bədən hərarəti və rütubətini qorumaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Bədən soyuqdurmu?

Bədən istidirmi?

Bədən nəmlidirmi?

6. Əllə toxunub başı yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Şişkinlik varmı?

Kəsik və ya yara varmı?

Çökmə və ya sınıq varmı?

7. Üzü yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Üz sümüklərində şişkinlik varmı?

Gözünün altında göyərmə varmı?

Qulaq və ya burundan qan və ya maye axırmı?

8. Boynu yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Baş və boyun hərəkət etdirilmədən iki əllə yoxlanılır.

Qanama, şişkinlik və ağrı varmı?

Varsa tərpətməmək.

9. Sinəni yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Sinədə ağrı varmı?

Qanama varmı?

Sinəyə nəsə batmışdırmı?

10. Qarnı yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Ağrı, sərtlik varmı?

Qanama və şişkinlik varmı?

Əlləri arxaya apararaq beli yoxlamaq lazımdır.

11. Omba sümüyünü yoxlamaq üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Ombanın ümumi görünüşündə dəyişiklik varmı?Ağrı varmı? Sınıq varmı?

12. Ayaqlara və qollara nəzarət üçün nəyə fikir vermək lazımdır?

Hər iki ayaq və qol əllə tək-tək yoxlanılır.

Ümumi görünüşdə dəyişiklik varmı?

Şişkinlik varmı? Ağrı varmı?

Hərəkətlərdə problem varmı?

Nəbz yerlərində döyüntü varmı?

Xəstə və ya yaralını müayinə edərkən bəzi təhlükəsizlik qaydalarını xatırlamalıyıq.

- Özümün, xəstə və ya yaralının təhlükəsizliyindən əmin olaram.
- Hadisə yerini nəzarətə götürərəm.
- Özümü təqdim edib ilk yardımı bildiyimi deyərəm.
- Xəstə və ya yaralının qanaxması varsa əlcək geyinərəm, yoxdursa qalın və təmiz parça və ya selofon torbadan istifadə edərəm.
- Xəstə və ya yaralıya yaxın məsafədə işləyərəm.
- Ətrafda mənim və xəstə və ya yaralının ziyan görməsinə səbəb olacaq bir təhlükə varsa onu oradan uzaqlaşdıraram
- Dərhal təcili yardım xidmətinə məlumat verərəm.
- Xəstə və ya yaralıya batmış bir cism varsa qəti yerindən çıxartmaram.
- Xəstə və ya yaralını tərpənməyə qoymaram.

4- cü BÖLÜM

QANAXMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

Qanaxma zamanı təhlükəsiz davranışları və ilk yardım

Qanaxma damar tamlığının pozulması nəticəsində qanın damarın xaricinə axmasıdır.

Qanaxma daxili və xarici olur.

Xarici qanaxma: Qanın yaradan bədənin xaricinə axmasıdır.

Daxili qanaxma: Qanın bədənin daxilinə axmasıdır. Qan çöldən görünmür.

Xarici qanaxmalarda ilk yardım

☺ Xəstə və ya yaralının vəziyyəti müəyyən olunur.

☺ Təcili yardım xidməti köməyə çağırılır.

☺ Xəstə və ya yaralı yerə uzadılır.

☺ Qanaxma baş verən yerin üstünə təmiz bir parça ilə basılır.

☺ Qanaxma dayanmasa birinci parça götürülmədən ikinci bir parça ilə daha möhkəm basılır.

☺ Lazım olarsa bandaj formasında sıxılmalıdır.

☺ Qanaxmanın baş verdiyi hissə yuxarı qaldırılır.

☺ Əgər qanaxma dayanmasa qanayan yerin ən yaxınında qanın təzyiqlə vurduğu yeri əllə basmaq lazımdır.

☺ Xəstə və ya yaralının ayaqları 30 sm. yuxarı qaldırılaraq şok vəziyyəti verilir.

☺ Qanaxma yerini açıq saxlamaq şərtilə xəstə və ya yaralının üstü örtülür.

☺ Təcili yardım briqadası gələnə qədər xəstə və ya yaralının yanında gözləmək lazımdır.

Qanaxmanın dayandırılmasını təlim qaydalarına görə, müəllimlə tətbiq edin.

Daxili qanaxma zamanı ilk yardım

☺ Xəstə və ya yaralının vəziyyəti müəyyən olunur. (ABC).

☺ Xəstə və ya yaralı arxası üstə uzadılaraq ayaqları 30 sm. yuxarı qaldırılır.

☺ Üstü örtülür.

☺ Xəstə və ya yaralı yerindən tərpədilmir.

☺ Xəstə və ya yaralıya ağız yoluyla yemək içmək vermək olmaz.

Təcili Yardım Xidməti çağırılır.

Burun qanaxması zamanı ilk yardım

☺ Xəstə və ya yaralı sakitləşdirilir və təşvişə düşməsinin qarşısı alınır.

☺ Xəstə və ya yaralı oturdular və başı bir az önə əyilir.

☺ Burun pərləri 5 dəqiqəlik müddətə sıxılır.

☺ Qanaxma dayanmasa xəstə və ya yaralının tibb məntəqəsinə aparılması təmin olunur.

Qanaxması olan şəxs ŞOK VƏZİYYƏTİNDƏKİ kimi uzadılır.

Şok Vəziyyəti

☺ Xəstə və ya yaralı arxası üstə uzadılır.

☺ Ayaqları 30 cm. qaldırılır.

☺ Üstü örtülür.

☺ Nəfəs və nəbz 2-3 dəqiqədən bir yoxlanır.

☺ Təcili yardım briqadası gələnə qədər xəstə və ya yaralının yanında gözləmək lazımdır. Qanaxması olan şəxsin həyəcanlanmasının qarşısı alınmalıdır.

Qanaxması olan şəxsin təşvişə düşməsinin qarşısını almalıyıq.

☺ Onlara ilk yardımı bildiyimizi deyirik.

☺ Adını öyrənərək bu şəkildə müraciət edirik.

☺ Kübar və nəzakətli rəftar edirik.

☺ Yarasını görməsinə izin vermirik.

☺ Hər şeyin qaydasında olduğunu deyirik.

☺ Təcili yardım gələnə qədər xəstə və ya yaralının yanından ayrılmırıq.

☺ Xəstə və ya yaralıya toxunuruq və onunla söhbət edirik.

Qanaxmaya səbəb olacaq hadisələrdən yayınmaq üçün etməli olduğumuz təhlükəsiz davranışlar

☺ Heç kimə yaralayıcı cisimlər atmırıq və atanlara da xəbərdarlıq edirik

☺ Pilləkənlərdən qaçaraq düşmürük.

☺ Pilləkənlərdən düşərkən sürahilərdən tuturuq.

☺ Yer islaqdırsa kiçik və yavaş addımlarla irəliləyirik.

☺ Kəsici alətlərlə oynamırıq (bıçaq, qayçı, ülgüc və s.)

☺ Ayaqyalın gəzmirik

☺ Şüşə qırıqları olan yerdə oynamırıq

☺ Qayçı, çəngəl, bıçaq, şiş və digər əşyalardan istifadə edərkən ehtiyatlı oluruq

☺ Qanaxmanı saxlamağa çalışdığımız zaman əlcək geyinirik, əlcək yoxdursa yoluxucu xəstəliklərdən qorunmaq üçün əlimizə kiçik sellofan torba keçiririk

☺ Qanaxmanı saxladıqdan sonra dərhal əlimizi təmiz su ilə yuyuruq

☺ Qana bulaşmış parçaları, əlcəyi və s. vasitələri selafon torbaya qoyub zibilliyə atırıq

5-ci BÖLÜM

XƏSARƏT ALMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

YARALANMALAR

Yaralanmalar həyatımızda ən çox rast gəldiyimiz vəziyyətdir. Yaralar sadə ola bildiyi kimi, çox ciddi də ola bilər.

Yara: Çırpılma, vurulma, kəsilmə kimi hadisələr nəticəsində dəri və ya dəri altı toxumanın tamlığının pozulmasıdır.

Kəsik yara: Şüşə, bıçaq kimi kəsici və deşici alətlərdən əmələ gələn yaralardır.

Əzik yara: Daş, dəyənək, yumruq kimi küt alətlərin dəyməsi nəticəsində əmələ gələn yaralardır.

Deşici yara: Uzun və iti alətlərdən əmələ gələn yaralardır.

İnfeksiya yarası: Dərin və çirkli yaralar, dişləmə və sancma nəticəsində əmələ gələn yaralar bu qrupa daxildir.

YARALANMALAR

Yaraların ümumi əlamətləri

- ☺ Ağrı,
- ☺ Qanaxma,
- ☺ Zədələnən dərinin ayrılmasıdır.

Yaralanmalarda ilk yardım

- ☺ Qanaxma varsa dayandırılır, üstü örtülür.
- ☺ Batmış bir cisim varsa çıxarılmır.
- ☺ Yaralının tibb məntəqəsinə aparılması təmin olunur.
- ☺ Yaralı tetanusa qarşı qorunur.

☺ Sinənin deşici, kəsici alətlə yaralanması hallarında yaralının huşu yerindədirsə yarı oturmuş vəziyyətə gətirilərək arxadan dəstək verilir və ayaqları 30 sm. qaldırılaraq şok vəziyyətinə gətirilir və təcili yardıma məlumat verilir.

☺ Qarnın deşici, kəsici alətlə yaralanması hallarında xəstə arxası üstə uzadılır və təcili yardıma məlumat verilir.

Yarada olan yad cisimə toxunmaq olmaz!

☺ Yaranın içinə müdaxilə etmək olmaz!

☺ Sinəyə və qarına batan yad cism varsa qətiyyən toxunmaq olmaz!

❁ Yarada olan yad cisimə toxunmaq olmaz!

❁ Yaranın içinə müdaxilə etmək olmaz!

❁ Sinəyə və qarına batan yad cism varsa qətiyyən toxunmaq olmaz!

Hər hansı bir səbəblə yaralanmamaq üçün bəzi təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməliyik

☺ Velosiped, konki və skeytbordlarımızın saz vəziyyətdə olmağına diqqət etməliyik.

☺ Yol hərəkəti qaydalarına riayət etməliyik.

☺ Həmişə təhlükəsizlik kəmərindən istifadə etməliyik.

☺ Yaralanma üçün təhlükəli olmayan oyuncaqlarla oynamaq lazımdır

☺ Velosiped, konki və skeytbord sürəndə təhlükəsiz yerlərdən sürməliyik və qoruyucu başlıq geyməliyik.

☺ Ağır və böyük əşyalarla oynamamalıyıq, onları qaldırmağa cəhd etməməliyik.

☺ Kəsici alətlərlə oynamamalıyıq.

☺ Tək olanda liftə minmirik.

☺ Pilləkənlərlə düşüb-çıxanda ehtiyatlı oluruq.

☺ Yola yuvarlanan topun dalınca qaçmırıq.

☺ Tanımadığımız, bilmədiyimiz yerlərdə oynamırıq.

☺ Bilmədiyimiz bağlamalara əl vurmuruq və açmırıq.

☺ Sürüşkən döşəmədə ehtiyatla gəzirik.

☺ Tənəffüslərdə qaçmırıq, sakit və ehtiyatlı hərəkət edirik.

☺ Oyuncaqlarla oynadıqdan sonra yığışdırırıq və ayaq altında qoymuruq.

☺ Sınıq yelləncək və s. attraksionlara minmirik.

☺ Prospektlərdə və avtomobil yollarında oynamırıq.

6-cı BÖLÜM

YANIQLAR ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

YANIQ: Hər hansı bir səbəbdən yüksək hərarət nəticəsində toxumaların sıradan çıxmasıdır.

İstinin yaratdığı yanıqlar	Elektrik cərəyanı vurması	Kimyəvi maddə
Əlamətləri ☺ Qızartı ☺ İçi sulu qabarcıq (Suluq) ☺ Ağrı	**Əlamətləri** ☺ Dəridə yanma ☺ Ürək ahənginin pozulması ☺ Yıxılaraq yaralanma və sınıqlar	**Əlamətləri** ☺ Qızartı ☺ Dəri səthinin pozulması
İlk yardım	**İlk yardım**	**İlk yardım**
☺ Bir insan yanırsa qaçmasının qarşısını almaq və üstünə qalın örtük salınaraq yerdə yuvarlanmasını təmin etmək lazımdır. ☺ Yanan yer böyük deyilsə azı 20 dəqiqə təzyiqsiz soyuq suyun altında saxlanılır. (Yara böyükdürsə istilik itkisi çox olduğu üçün məsləhət görülmür) ☺ Yanmış yerdəki dəri toxuması götürülmür və əmələ gələn suluqları da deşmək olmaz. ☺ Dərman da daxil olmaqla, yanan yerə heç nə sürtmək olmaz. ☺ Yanığa məruz qalmış şəxs tibb məntəqəsinə göndərilir və ya təcili yardım çağırılır.	☺ Elektrik sayğacı söndürülərək gərginliyin qarşısı alınır. ☺ Elektrik gərginliyini dayandırmaq mümkün deyilsə taxta, ip və b. cisimlərlə naqil yaralıdan uzaqlaşdırılır. ☺ Yaralını tərpətmək olmaz ☺ Üstü örtülür. ☺ Təcili yardım xidmətinə məlumat verilir.	☺ Dərini yandıran maddənin dəri ilə təması dərhal kəsilir. ☺ Yara bol təzyiqli su ilə 15-20 dəqiqə yuyulur. ☺ Yaralının paltarı soyundurulur və üstü örtülür. ☺ Təcili yardım xidmətinə məlumat verilir.

İSTİ VURMASI: Yüksək hərarət və rütubət nəticəsində bədən hərarətini tarazlamağın mümkün olmadığı vəziyyətdir. ☺

İsti vurması
Əlamətlər ❁ Əzələ qıcolması ❁ Yorğunluq ❁ Baş hərlənməsi ❁ Tərləmək ❁ Qusmaq ❁ Hərəkətin nəzarətdən cıxması ❁ Huşunu itirmək
İlk yardım
☺ Yaralı havalı və sərin yerə aparılır ☺ Paltarı soyundurulur ☺ Arxası üstə uzadılır, əl və ayaqları qaldırılır ☺ Huşu yerindədirsə su verilir

DONMA: Havanın çox soyuq olmasına görə soyuğa məruz qalan bölgəyə kifayət qədər qan işləməməsi nəticəsində toxumaların xəsarət almasıdır.

Donma
Əlamətlər ❁ Dəri soyuyur, keyləşir, sonra da qızarır ❁ Şişkinlik, ağrı və suluqlar ❁ Soyuğa məruz qalan yerdə qaralma
İlk yardım
☺ Yaralı mülayim bir mühitə aparılır (Çox isti mühit daha çox zərər verər), sakitləşdirilir və hərəkət etməsinə icazə verilmir. ☺ Quru paltar geyindirilir. ☺ İsti içkilər verilir. ☺ Donmuş yeri ovuşdurmaq olmaz ☺ Əllər və ayaqlar yuxarı qaldırılır. ☺ Təcili yardım xidmətinə məlumat verilməlidir.

Yanğın, donma, elektrik cərəyanı vurması həyatımız üçün təhlükəlidir. Bunlardan qorunmaq üçün təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməliyik.

- Elektrik cərəyanı vuran şəxsə toxunmuruq, əvvəl elektrik gərginliyini dayandırırıq, açarı bağlayırıq
- Elektrik gərginliyini kəsmək imkanı yoxdursa taxta və ya iplə təması kəsirik.
- Elektrik cərəyanı vuran şəxsi tərpətmirik. Elektrik açarı və razetkalara toxunmuruq.
- Elektrik razetkalarına qoruyucu taxırıq.
- Odla oynamırıq.
- Kibritlə oynamırıq.
- Yanımızda böyük adam yoxdursa mətbəxdə qaz plitəsini yandırmırıq.
- Tavanın qulpunun ocaqdan kənara çıxmamasına nəzarət edirik, belə bir hal baş verdikdə xəbərdarlıq edirik.
- Yandırıcı alətləri - kibrit, alışqan və s. kimi ev əşyalarını təhlükəsiz yerə qoyuruq.
- Münasib olmayan yerlərə isti maye və xörək qoymuruq.

7-ci BÖLÜM

SINIQ, ÇIXIQ VƏ BURXULMALAR ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

Əgər hər hansı bir yerdən yıxılsaq, bir yerə çırpılsaq və qəza keçirsək sınıq, çıxıq və ya burxulma halları yarana bilər.

SINIQ: Sümüyün tamlığının pozulmasıdır. Əgər aşağıdakı əlamətlər varsa sınıqdan şübhələnməliyik.

Sınıq əlamətləri

- Görünüşün pozulması
- Hərəkətin pozulması
- Şişkinlik
- Ağrı

Sınıq zamanı ilk yardım

Sınıq olmasından şübhələnsək aşağıdakı ilk yardım mərhələlərini bir-bir tətbiq etməliyik

- ☺ Xəstə və ya yaralının hərəkət etməsinə imkan vermirik
- ☺ Qolda sınıq varsa saat, bilərzik kimi əşyalar çıxarılır.
- ☺ Sınıq şübhəsi olan nahiyyə ətrafda olan kitab, dəyənək, taxta, karton kimi bərk əşyaların yardımıyla sınığın ön və arxasındakı oynaqları da ehtiva edəcək şəkildə müəyyən olunur.
- ☺ Tibbi müdaxilə üçün təcili yardıma məlumat verilir.

BURXULMA: Oynaq səthinin bir anlıq bir-birindən aralanmasıdır.

Burxulma əlamətləri

- Ağrı
- Qızartı, şişkinlik
- Hərəkət məhdudiyyəti

Burxulma zamanı aşağıdakı ilk yardım mərhələləri tətbiq olunur

☺ Xüsusi sarğı (bandaj) ilə burxulan oynaq müəyyən olunur.

☺ Burxulan yer yuxarı qaldırılır.

☺ Burxulan orqanı tərpətmək olmaz.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir

ÇIXIQ: Oynaq səthinin bir-birindən qalıcı olaraq aralanmasıdır.

Çıxıq əlamətləri

❁ Ağrı

❁ Şişkinlik

❁ Qızartı

❁ Hərəkət məhdudiyyəti

Çıxıq zamanı aşağıdakı ilk yardım mərhələləri tətbiq olunur.

☺ Oynaq necə varsa elə müayinə olunur.

☺ Çıxığı yerinə salmağa çalışmaq olmaz.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

Sınıq, çıxıq və burxulmalardan yayınmaq üçün aşağıdakı təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməliyik

❁ Oyun oynayanda, qaçanda döşəməyə diqqət edirik. Torpaq və qumluq yerdə oynayırıq.

❁ Oynayanda ipliyi və bağları olmayan paltar geyinirik. Yoxsa ilişərək yıxılmaq və xəsarət almaq ehtimalı yaranır.

❁ Oynayanda rahat idman ayaqqabıları geyinirik və ilişib yıxılmamaq üçün bağlarını bağlayırıq.

❁ İslaq yerlərdə oynamırıq. Bu zaman sürüşüb yıxıla bilərik.

❁ Oynayanda dostlarımızı itələmirik.

❁ Toqquşub yıxılmamaq üçün velosiped və skeytbord sürəndə sürətlə getmirik, təhlükəsiz yerlərdə oynayırıq.

❁ Üstünə basıb yıxılmamaq üçün pilləkənlərdə oyuncaq, ayaqqabı və b. əşyalar qoymuruq.

❁ Ağaclara çıxmırıq, quyulara əyilib baxmırıq.

❁ Avtobusa, məktəb xidməti nəqliyyatına əlimizi tutaraq minirik, məktəbə aparan nəqliyyatda qeyri-adi hərəkətlərə yol vermirik, izdiham yaratmırıq.

- Avtobus dayanmadan düşmək üçün ayağa durmuruq.
- Yer varsa avtobusda ayaq üstə dayanmırıq. Yoxsa qəfil bir hərəkətlə yıxılarıq.
- Avtomobillərin pəncərəsindən əlimizi, qolumuzu və başımızı çıxarmırıq.
- Həyətdə attraksionlarda oynayanda ayaq üstə dayanmırıq. Yoxsa yıxılaraq xəsarət ala bilərik.
- Sürüşkənə ön tərəfdən minmirik, arxa tərəfdə olan pilləkənlərdən istifadə edirik.
- Pilləkənlərdən qalxıb düşəndə yoldaşlarımızı itələmirik.
- Tənəffüsə çıxanda yavaş və ehtiyatla çıxırıq.
- Pilləkənlərdən düşəndə əlimizi sürahidən tuturuq.
- Sürahilərdə oturmuruq və sürüşmürük.

8-ci BÖLÜM

QANDA ŞƏKƏRİN MİQDARININ DÜŞMƏSİ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

QANDA ŞƏKƏRİN MİQDARININ DÜŞMƏSİ

Hər hansı bir səbəbdən qanın tərkibində olan şəkər miqdarının azalmasıdır.

Qanda şəkərin miqdarının düşməsinin səbəbləri

- Şəkər xəstəsi olmaq
- Uzun müddət ac qalmaq
- Uzun müddət məşq və idman etmək

Qanda şəkərin miqdarının düşməsinin əlamətləri

- Qəfil acmaq
- Tərləmək
- Titrəmək
- Yorğunluq hiss etmək

Qanda şəkərin miqdarının düşməsi ilə bağlı aşağıdakı təhlükəsizlik qaydalarını bilməliyik

- Məktəbə getməzdən qabaq hökmən səhər yeməyi yeyirik.

- Məktəbdə acanda böyüklərimizin məsləhət gördüyü qidaları yeyirik.
- Acqarına qaçıb oynamırıq.
- Tərləsək, qəfildən acsaq, yorğunluq hiss etsək dərhal böyüklərimizə məlumat veririk.

Qanda şəkərin miqdarının düşməsi zamanı ilk yardım

- Xəstənin huşu yerindədirsə dərhal şəkərli su içirilir.
- 15-20 dəqiqəyə əlamətlər keçmirsə xəstə tibb məntəqəsinə çatdırılır.

9-cu BÖLÜM

QICOLMA ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

SUDURĞA: Sinir sistemində (beyin, beyincik, onurğa beyni) yaranan xəsarət səbəbindən, funksiyanın müvvəqəti olaraq yox olması nəticəsində meydana gələn qeyri-ixtiyari qıc olmadır. Beyində xəsarət, yüksək temperatur və s. bəzi xəstəliklərdən (epilepsiya) sonra əmələ gəlir.

Ən çox görünən sudurğa halları bunlardır:

Yüksək temperatur nəticəsidə yaranan sudurğa

Yüksək temperaturla meydana gələn sudurğa daha çox 6 ay - 6 yaş arası uşaqlarda görülür. Bədən hərarətinin 38 dərəcədən yuxarı qalxması ilə başlayır.

Yüksək temperatur nəticəsində yaranan sudurğa zamanı ilk yardım

☺ Xəstə islaq dəsmal və ya döşək ağına bükülür.

☺ Hərarət düşməsə otaq temperaturunda su ilə duş qəbul edir.

☺ Tibb məntəqəsinə getməsi təmin olunur.

Epileptik tutma səbəbindən yaranan sudurğa

Epilepsiya uzun müddət müalicəyə ehtiyacı olan bir xəstəlikdir.

Epileptik tutma səbəbindən yaranan sudurğa zamanı ilk yardım

☺ Xəstənin və özümüzün təhlükəsizliyimizi təmin edirik.

☺ Tutmanın başa çatmasını gözləyirik.

☺ Xəstəyə zərər verəcək əşyalar ortadan yığışdırılır (stol, stul və s.).

☺ Xəstənin başının altına yumşaq geyimlər qoyulur.

☺ Tutma başa çatdıqdan sonra xəstə tibb məntəqəsinə çatdırılır.

"Epileptik tutması olan şəxsin çənəsini açmağa çalışmayın, əl, qol, ayaqlarını bağlamayın, tutmanın öz-özünə başa çatıb keçməsini gözləyin."

☺ "Epileptik tutması olan şəxsin çənəsini açmağa çalışmayın, əl, qol, ayaqlarını bağlamayın, tutmanın öz-özünə başa çatıb keçməsini gözləyin."

Sudurğa barədə təhlükəsizlik tədbirlərini xatırlayaq.

☺ Hərarətin yüksəldiyini hiss etsəm böyüklərimə xəbər verirəm.

☺ Hərarətim yüksələrsə üstümü örtmürəm.

☺ Hərarətim yüksələrsə ilıq duş qəbul edirəm.

☺ Epilepsiya xəstəsi olanların dərmanlarını müntəzəm olaraq qəbul etməli olduqlarını bilirəm.

☺ Epileptik tutması olan şəxsin yaralanmaması üçün ətrafda olan əşyaları toplayıram.

10-cu BÖLÜM

ZƏHƏRLƏNMƏ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

ZƏHƏRLƏNMƏLƏR

Zəhərli bir maddənin daxil olması ilə bədənin normal funksiyasının pozulmasıdır. Zəhərlənmə ən çox həzm, nəfəs və dəri yoluyla meydana gəlir.

Həzm yolu ilə zəhərlənmənin əlamətləri

- Ürək bulanması
- Qusma
- Qarın ağrısı, ishal
- Huşunu itirmək
- Nəfəs və ürəyin dayanması

Həzm yolu ilə zəhərlənmədə ilk yardım

- Xəstənin şüuru yoxlanılır.
- Zəhərli maddəylə təmasda olubsa ağız və əl su ilə yaxalanır və yuyulur.
- Xəstəni qusdurmaq olmaz.
- Xəstə huşunu itiribsə şok vəziyyəti formasında uzadılır.
- **Təcili yardıma məlumat verilir.**

Nəfəs yolu ilə zəhərlənmənin əlamətləri

- Nəfəs darlığı
- Göyərmə
- Huşunu itirmə
- Nəfəsin və ürəyin dayanması

Nəfəs yoluyla zəhərlənmədə ilk yardım

☺ Xəstənin olduğu mühit havalandırılır və ya xəstə təmiz havaya çıxarılır.

☺ Şüuru yerindədirsə yarı oturmuş vəziyyətdə saxlayırıq.

☺ Huşunu itiribsə şok vəziyyəti formasında uzadılır.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

Dəri vasitəsilə zəhərlənmənin əlamətləri

❁ Qaşıntı

❁ Qızartı

❁ Huşunu itirmək

❁ Nəfəs-ürək dayanması

Dəri vasitəsilə zəhərlənmə zamanı ilk yardım

☺ Əllərin zəhərli maddə ilə təması dayandırılır.

☺ Zəhərə bulaşmış geyim soyundurulur.

☺ 15-20 dəqiqə bol su ilə yuyulur.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

Zəhərlənmədən qorunmaq üçün təhlükəsizlik qaydaları

Zəhərlənmə vaxtı xəstələnə və ölə bilərik. Bunun üçün zəhərlənməyə səbəb ola biləcək maddələrdən uzaq olmalı və təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməliyik.

❁ Adını bilmədiyim şeyləri yeyib içmirəm.

❁ Təmizlik vasitələrini əl çatmayan yerdə saxlayıram.

❁ Meyvə və tərəvəzi yumadan yemirəm.

❁ Təbii qazın və balon qazının kranı ilə oynamıram.

❁ İşim qurtardıqdan sonra təbii qazı və balon qazını bağlayıram.

❁ Ocaq sönübsə və qaz sızıbsa otağı havalandırıram, elektrik açarını açmıram və kibrit yandırmıram.

❁ Qaraj kimi qapalı mühitlərdə oynamıram.

❁ Bilmədiyim, tanımadığım dərman kimi əşyalarla oynamıram, onlara toxunmuram.

❁ Dərmanla oynamıram, oynayana xəbərdarlıq edirəm.

❁ Heyvan və böcək dişləyərsə və ya sancarsa müəllimlərimə, böyüklərimə xəbər verirəm.

❁ Anam, atam və ya həkimin məsləhət bilmədiyi dərmanlardan istifadə etmirəm.

Zəhərlənmə zamanı ümumi ilk yardım qaydaları bunlardır

☺ Zəhərlənməyə səbəb olan maddə uzaqlaşdırılır.

☺ Həyat funksiyalarının davam etməsi təmin olunur.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

11-ci BÖLÜM

HEYVAN DİŞLƏYƏN VƏ YA SANCAN ZAMAN TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

Hamımız heyvanları çox sevirik. Xüsusilə də pişik, it kimi ev heyvanları bizim ən yaxın dostumuzdur. Amma heyvanların dişləməsi və sancması nəticəsində ziyan görə bilərik.

HEYVAN DİŞLƏMƏSİ VƏ YA SANCMASININ ƏLAMƏTLƏRİ VƏ İLK YARDIM İT, PİŞİK DİŞLƏMƏSİ

Əlamətləri

❁ Toxumanın yaralanması,

❁ Qanaxma.

İlk yardım

☺ Yüngül yaralanma zamanı yara 5 dəqiqə müddətinə sabun və su ilə yuyulmalıdır.

☺ Yaranın üstü təmiz bir parça ilə örtülməlidir.

☺ Ciddi yaralanma və qanaxma varsa təmiz bir parça ilə yaranın üstünə basaraq qanaxmanı dayandırmağa çalışmalıyıq.

☺ Dərhal təcili yardım çağırılmalı və yaralı quduzluğa qarşı peyvənd olunmalıdır.

Arı sancmasının əlamətləri

❁ Arının sancdığı yerdə ağrı, şişkinlik və qızartı olur

❁ Arı bir neçə yerdən sancıbsa allergiyası olanlar üçün təhlükəli ola bilər.

İlk yardım

☺ Yaralı bölgə yuyulur.

☺ Dərinin üstündə görünürsə arının tikanı çıxarılır.

☺ Soyuq tətbiq edilir. (Sirkə və amonyakdan istifadə olunmamalıdır)

☺ Əgər arı ağızdan sancıbsa və nəfəs almaqda çətinlik varsa yaralı buz sourmalıdır.

☺ Ağızdaxili sancmalarda və allergiyası olanlar üçün təcili tibbi yardım çağırılmalıdır.

Əqrəb sancması

❁ Ağrı, şişkinlik, irinləmə,

❁ Qaralma və göyərmə,

❁ Əzələ qıcolması, titrətmə və keyləşmə,

❁ Narahatlıq və sudurğa ola bilər.

İlk yardım

☺ Yaralı tərpədilməməlidir.

☺ Yaralı uzanmış vəziyyətdə saxlanılır.

☺ Yaraya soyuq əşya tətbiq olunur.

☺ Qan dövranına mənfi təsir etməyəcək şəkildə tibbi kəmər (bandaj) tətbiq olunur.

☺ Yaraya heç bir müdaxilə olunmamalıdır.

HEYVAN DİŞLƏMƏSİ VƏ YA SANCMASININ ƏLAMƏTLƏRİ VƏ İLK YARDIM

İLAN SANCMASI

Əlamətləri

❁ Sancılan yerdə göyərmə və irinləmə (1-2 həftə davam edir).

❁ Qusma, qarın ağrısı və həzm sisteminin pozulması.

❁ Dəhşətli susamaq.

❁ Şok, qanaxma.

❁ Psixoloji narahatlıq.

❁ Ürək ritminin pozulması.

❁ Baş ağrısı və nəfəs çatışmazlığı.

İlk yardım

☺ Xəstə sakitləşdirilir, dincəlməsi təmin olunur.

☺ Yara su ilə yuyulur.

☺ Yaraya yaxın yerlərdə təzyiq göstərəcək əşyalar (üzük, bilərzik və s.) çıxarılır.

☺ Yara baş və boyundadırsa yaranın ətrafına təzyiq göstərilir.

☺ Qol və ayaqlardadırsa qan dövranına mane olmayacaq şəkildə tibbi kəmər (bandaj) tətbiq olunur.

☺ Soyuq əşya tətbiq olunur.

☺ Yaraya hər hansı bir şəkildə müdaxilə olunmamalıdır.

☺ Həyat əlamətləri təqib olunur.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

DƏNİZ CANLILARI

Əlamətləri

❁ Qızartı, şişkinlik, irinləmə,

❁ Ürək sıxılması,

❁ Narahatlıq,

❁ Sudurğa,

❁ Baş ağrısı.

İlk yardım

☺ Yaralı hissəni tərpətmək olmaz.

☺ Tikan batıbsa və görünürsə çıxarılır.

☺ İsti əşya tətbiq olunur (Bu heyvanların ifrazatları (fermentləri) istiyə davamsızdır).

☺ Yaralı bölgə ovuşdurulmamalıdır.

Heyvan dişləməsi ciddi bir problemdir.

Heyvanların ağzında hər zaman mikrob olur. Pişik , it və s. heyvanların dişləri sivri və iti olur. Dişlər toxumalara dərindən təsir edir və mikrob dərinə işləyir.

Heyvan dişləməsi və ya sancması zamanı təhlükəsizlik qaydalarına nəzər salaq.

- Uzun qollu köynək və uzun şalvar geyinirəm.
- Şalvarımın balaqlarını corabımın ya da ayaqqabılarımın içinə qoyuram.
- Ara-sıra saçlarımı, belimi və çiyinlərimi yoxlayıram (arı, böcək və s. varmı?).
- İlan və s. heyvanların olduğunu bildiyim və ya eşitdiyim yerdə gəzinmirəm.
- Əgər ilan və başqa heyvana rast gəlsəm gəldiyim yolla geri qayıdıram.
- Sağlam və dözümlü ayaqqabı geyinirəm.
- Tanımadığım və peyvənd olunmayan pişik və ya itlə oynamıram, əl vurmuram.
- Sahibsiz heyvanlardan uzaq dayanıram.
- Arıların çox olduğu yerlərdə gəzmirəm və pətəklərinə əl vurmuram.
- Bal və mürəbbə kimi qidaları açıq havada yeyəndə diqqətli oluram.

12-ci BÖLÜM

GÖZ, QULAQ VƏ YA BURUNA YAD CİSİMLƏRİN DÜŞMƏSİ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

Göz, qulaq və buruna yad cisimlər girə bilər.

GÖZƏ YAD CİSİM GİRƏNDƏ AŞAĞIDAKI İLK YARDIM GÖSTƏRİLMƏLİDİR:

Toz və buna oxşar kiçik bir maddə girərsə;

☺ Göz işığa çevrilərək alt göz qapağının içinə baxılır.

☺ Nəmli təmiz bir bezlə kiçik maddə çıxarılmağa çalışılır.

☺ Həmin şəxsə gözünü qırpması söylənilir.

☺ Gözün ovulmasının qarşısı alınır.

☺ Yad cisim çıxmırsa tibb məntəqəsinə getməsi təmin olunur.

Hər hansı bir cisim batmışdırsa

☺ Ehtiyac olmasa şəxs tərpədilməməlidir.

☺ Nə olursa-olsun, gözə toxunmaq olmaz.

☺ Tibb məntəqəsinə getməsi təmin olunur.

Qulağa yad cisim girəndə ilk yardım

☺ Qətiyyən iti bir alətlə çıxarmağa çalışmaq olmaz.

☺ Su vurmaq olmaz.

☺ Şəxsin tibb məntəqəsinə getməsi təmin olunur.

Buruna yad cisim girəndə ilk yardım

☺ Yad cisim olmayan burun deşiyi tutularaq digər tərəfdən güclü nəfəs verilir.

☺ Yad cisim çıxmasa şəxsin tibb məntəqəsinə getməsi təmin olunur.

Bədənimizə yad cisim girməsinin qarşısını almaq üçün riayət etməli olduğumuz hərəkətlər

❁ Fındıq, kiçik oyuncaq hissələri, düymə və s. xırda cisimləri burnuma və qulağıma soxmuram.

❁ Yad cisimi iti uclu və ya kəsici alətlə çıxarmağa çalışmıram.

❁ Gözümü qorumaq üçün günəşli və küləkli havalarda eynək taxıram və şapka geyinirəm.

❁ Qulaq və burundakı yad cismi çıxarmaq üçün sudan istifadə etmirəm. Çünki yad cisimlər şişərək daha çox zərər verə bilər.

❁ Tozlu və torpaqlı yerlərdə oynamıram.

❁ Qələm, pozan və s. əşyaları heç kimə atmıram və qulaqlarıma soxmuram.

❁ Tibb məntəqəsinə müraciət edirəm.

13-cü BÖLÜM

TƏNƏFFÜS YOLLARININ TIXANMASI ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

NƏFƏS YOLU TIXANMASI

Nəfəs yolumuzun, tənəfüs edə bilməyimiz üçün lazım olan havanın keçməsinə mane olacaq şəkildə tıxanmasıdır.

Tam tıxanma

Hava heç keçmirsə tam tıxanma olmuşdur.

Bu halda aşağıdakı əlamətlər olur.

- Nəfəs ala bilmirik.
- Əllərimizi boğazımıza aparır və əziyyət çəkirik.
- Danışa bilmirik.
- Rəngimiz göyərir.

Belə bir tıxanma baş veribsə huşunu itirməmiş şəxsə "Heimlich manevri" tətbiq olunur.

Qismən tıxanma

Az da olsa hava keçirsə "Qismən tıxanma" var. Qismən tıxanma olanda aşağıdakı əlamətlər baş verir;

- Öskürək.
- Nəfəs ala bilməmək.
- Danışa bilməmək.
- Belə bir tıxanma varsa şəxsə toxunmaq olmaz, öskürməsi tövsiyə olunur.

Böyle bir tıkanma varsa "Kişiye dokunulmaz, kişi öksürmeye teşvik edilir."

Nəfəs yolu tam tıxanan şüurlu insana ilk yardımda "Heimlich manevri" tətbiq olunur.

☺ Şəxs ayaqüstə və oturmuş vəziyyətdə ola bilər.

☺ Çox yavaş olmayan şəkildə belinə, iki kürək sümüyünün arasına ovcumuzun içi ilə 5 dəfə vurulur.

☺ Şəxs arxadan qucaqlanaraq qarşıya doğru əyilməsinə diqqət edilir.

☺ Bir əlimizi yumruq edərək şəxsin döş qəfəsinin altı ilə qarnının üst tərəfinə yerləşdiririk.

☺ Boşda qalan digər əllə yumruq edilən əl tutulur. Qüvvətlə içəriyə və yuxarıya doğru basılır.

☺ Bu hərəkət 5-7 dəfə, yad cisim çıxana qədər təkrar olunur.

☺ Yad cisim çıxmasa 5 dəfə arxaya vurma, 5-7 dəfə qarına təzyiq göstərmə dalbadal həyata keçirilir.

☺ Şah damardan nəbzin və nəfəsin vəziyyətinə baxılır.

☺ Təcili yardıma məlumat verilir.

Nəfəs yolu tıxanmasında aşağıdakı təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunmalıdır.

❁ Yeməyi kiçik loğmalar halında yeyirəm.

❁ Loğmalarımı çox yaxşı çeynəyərək uduram.

❁ Ağzımda bir şey varkən gülüb danışmıram.

❁ Kiçik cismləri ağzıma qoymuram və qoyanlara xəbərdarlıq edirəm.

❁ Dostum yemək yeyəndə onu güldürmürəm, onunla zarafat etmirəm, özüm də gülmürəm.

❁ Ləpəli qidalar yeyəndə diqqətli oluram, yaxşı çeynəyirəm.

❁ Nəfəs yoluna bir şey girən şəxs öskürürsə, ona öskürəyi davam etməsini tövsiyə edirəm, qətiyyən arxasına vurmuram.

14-cü BÖLÜM

XƏSTƏ VƏ YA YARALINI DAŞIMAQ QAYDASI, TƏHLÜKƏSİZLİYƏ ƏMƏL OLUNMAQLA İLK YARDIM

Bir hadisə və ya qəza vəziyyətində fövqəladə **bir təhlükə yoxdursa xəstə və ya yaralının yeri dəyişdirilməməli, xəstə və ya yaralıya toxunulmamalıdır.**

Xəstə və ya yaralılar sadəcə aşağıda göstərilən vəziyyətlərdə hadisə yerindən təhlükəsiz bir yerə təcili daşımaq qaydası ilə aparılır.

☺ Qaz sızıntısı, yanğın və partlayış təhlükəsi varsa

☺ Xəstə və ya yaralının nəfəsi və ürəyi dayanıbsa

☺ Xəstə və ya yaralı huşunu itiribsə.

Xəstə və ya yaralının aparılmasında nələrə diqqət etmək lazımdır?

☺ Sürükləmə

☺ Qucaqda daşımaq

☺ Çiyində daşımaq

☺ Beldə daşımaq(yanğınsöndürənlərin üsulu)

☺ Beşik

☺ Minik vasitəsində olan yaralını daşımaq (Rentek manevri)

Xəstə və ya yaralının ciddi bir xəsarəti yoxdursa və huşu yerindədirsə 2, 3, 4 əllə "Beşik" metodu ilə aparıla bilər.

İki əllə "beşik" düzəldərək xəstə və ya yaralını aparmaq

İlk yardımı bilən iki nəfər yan-yana dayanır və əllərini bir-birlərinin çiyninə qoyurlar. Birlikdə aşağıya əyilərək boşda qalan əllərini birləşdirərək əllərini biləklərdən tutur, xəstə və ya yaralını yerləşdirib daşıyırlar.

Üç əllə "beşik" düzəldərək xəstə və ya yaralını aparmaq

- İlk yardımı bilən iki nəfər yan-yana dayanır.
- Bir ilkyardımçı bir əliylə digər ilkyardımçının çiynini tutur. Digər əli ilə yoldaşının biləyini tutur.
- Digər ilkyardımçı bir əli ilə öz biləyini, digər əli ilə o biri ilk-yardımçının biləyini tutur.
- Bu vəziyyətdə xəstə və ya yaralı əllərin üzərinə yerləşdirilib aparılır.

Dörd əllə "beşik" düzəldərək xəstə və ya yaralını aparmaq

- İlkyardımçılar bir əlləri ilə öz biləklərini tuturlar.
- Digər əlləri ilə də digər ilk yardımçının biləyini tuturlar.
- Bu vəziyyətdə xəstə və ya yaralını əllərinin üzərinə yerləşdirib aparırlar.
- Xəstə əllərini ilkyardımçıların çiyinlərinə qoyaraq müvazinətini saxlayır.

Xəstə və ya yaralını apararkən aşağıdakılara diqqət etmək lazımdır

- Xəstə və ya yaralıya yaxın məsafədə işlər görülməlidir.
- Qol-ayaq kimi qüvvətli və uzun əzələlərdən istifadə olunmamalıdır.
- Ağırlıq qaldıranda diz və omba bükülməlidir.
- Ağırlıq omba əzələlərinə verilməlidir.
- Xəstə və ya yaralı mümkün qədər az hərəkət etdirilməlidir.
- Xəstə və ya yaralının baş, boyun və gövdə səviyyəsi qorunmalıdır.

Daşımaqla bağlı təhlükəsizlik qaydaları

Gündəlik həyatımızda daşımaqla bağlı təhlükəsizlik qaydalarını öyrənməliyik.

- Əvvəla öz təhlükəsizliyimi təmin edirəm.
- Ağır olan əşya və ya insanları aparmıram.
- Çantama lazımsız ağırlıqları qoymuram.
- Yerdən ağırlıq qaldırarkən dizlərimi bükürəm.
- Bir şey aparanda yeridiyim yola diqqət edirəm.
- Mümkündürsə ortopedik bel çantasından istifadə edirəm.
- Gücüm çatmayan şeylər üçün yardım istəyirəm.

CAVAB AÇARLARI

I BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- C 2- D 3- C 4- B 5- C 6- D 7- D 8- C 9- A 10- A

II BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- C 2- A 3- D 4- B 5- C 6- C 7- C 8- A 9- D 10- C

III BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- C 2- A 3- B 4- A 5- D 6- D 7- B 8- C 9- D 10- D
11- D 12- A 13- D

VI BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- D 2- B 3- A 4- B 5- A 6- C 7- D 8- C 9- A 10- D

V BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- A 2- C 3- D 4- A 5- C 6- D 7- A 8- D 9- C 10- B
11- B 12- C 13- C 14- B 15- C

VI BÖLÜMÜN CAVAB AÇARI

1- A 2- D 3- C 4- D 5- C 6- C 7- B 8- D 9- D 10- C
11- C 12- B 13- A 14- C 15- B