

# Pandemiya dövründə ibadətler evlərdə – ailə daxilində həyata keçiriləcək



***Pandemiya başlayandan Azərbaycan dövləti hazırlanan vaksinlərin əldə olunması üçün müxtəlif platformalar çərçivəsində fəaliyyət göstərmiş. Dünyanın bir sıra ölkələrinin maliyyə resursları çatışmazlığından vaksinə əlçatanlığında problemlər olsa da, Azərbaycan bu peyvəndləri vaxtında əldə etdi və vaksinasiyanı davam etdirmək üçün ölkədə yetərinə ehtiyat görüldü. Eyni zamanda, dövlət başçımız İlham Əliyev tərəfindən vaksinlərin ədalətli bölgüsü ilə bağlı inkişaf etmiş dövlətlərə çağırışları oldu və Azərbaycan Prezidentinin bu tələbi həm ÜST tərəfindən bəyanıldı, həm də beynəlxalq ictimaiyyətin böyük dəstəyini aldı.***

Qeyd edək ki, Azərbaycan COVID – 19 - a qarşı vaksin alan ilk ölkələrdən biri olub və yanvarın 18 - dən koronavirusa qarşı vaksinasiyaya başlanılıb. Son məlumatlara görə, indiyədək ölkəmizdə 1 milyon 200 minə yaxın insana vaksin vurulub. Peyvəndləmə prosesi ölkəmizdə sürətlə gedir. Dövlət tərəfindən yaradılan bu imkanları nəzərə alaraq, bütün ölkə əhalisi vaksinasiya prosesində fəal iştirak etməlidir. Bildiyimiz kimi, hazırda 40 yaşından yuxarı vətəndaşlarımız peyvənd olunur. Vaksinasiya və koronavirusla digər mübarizə üsullarında hər bir vətəndaşın mövqeyi təkə özünü fərd olaraq qorumaq kimi anlaşılmalı deyil. Çünki hər bir fərd cəmiyyətin bir üzvü olaraq məsuliyyəti ilə bu işdə öz töhfəsini verməlidir.

Koronavirusla mübarizədə kompleks yanaşma davam etdirilir. Bu günə kimi, COVID–19-la bağlı tibb dünyasını düşündürən bəzi suallar hələ də öyrənilməmiş qalır. Buna görə peyvənd olunan şəxslərin digər tibbi tövsiyələrdən, tələb və qadağalardan imtina etməsi yolverilməzdir. Son dövrlər sosial şəbəkələrdə bəzi şəxslərin açıq havada maska taxmağa ehtiyac olmadığı ilə bağlı fikirləri sərgilənir. Bu da cəmiyyətdə hər kəs tərəfindən eyni cür qarşılan-

mır. Bəziləri bu fikirlərə etiraz etsələr də, başqaları razılaşıb, hətta kafələrin açıq olduğu, orada insanların oturduğu halda açıq havada maska taxmağın yersiz olduğu qənaətindədirlər. Amma mütəxəssislər təəssüflə qeyd edirlər ki, həmin şəxslərin maska taxmamaqla bağlı mövqeyi bir qədər fərdi formadadır. Həlbuki, bu məsələyə pandemiyanın inkişafı nəticəsində ölkə əhalisinin sağlamlığına dəyə biləcək mənfi tendensiyalar fonunda baxmaq lazımdır.

Nəzərə alınmalıdır ki, maska taxmaq tələbi, metronun bağlanması və digər qadağalar tibbi və digər sahələr üzrə aparıcı ekspertlərin olduğu inkişaf etmiş Avropa və Amerika ölkələrində də tətbiq olunur. Bundan başqa, onu da nəzərə almaq lazımdır ki, bu qadağalar, həmçinin ona görə tətbiq olunur ki, məsuliyyətli və məsuliyyətsiz, tibbi-gigiyenik qaydaları və koronavirusla bağlı məlumatları bilən və bilməyən vətəndaşlar var. COVID–19 təhlükəsi və yayılma sürəti hökuməti məcbur edir ki, fərdi yanaşma deyil, ümumi yanaşma ilə önleyici tədbirlər həyata keçirsin. Tanışların bir-birilə rastlaşanda görüşüb öpüşdüyünü nəzərə alsaq, bu tip qadağaların belə hallarda böyük qoruyucu funksiyaya malik olduğunu görmək olar. Başqa bir məqam kimi isə insanların

açıq havada bəzi məkanlarda çox sıx toplandığını qeyd etmək olar. Müxtəlif istirahət yerləri, bank və digər ictimai xidmətlərin göstərildiyi yerlər, dayanacaq-lar və s. kifayət qədər əhali sıxlığının rast gəlinməsi məkanlardır. Bu məsələlər təkə vətəndaşların öz məsuliyyətinə etibar edilsə, çox ağır nəticələrə üzəlmək olar. Doğrudur, artıq bir ildən çoxdur ki, qadağalar şəraitində yaşayırıq, açıq havada gedərkən təmiz hava almaq istəyirik. Lakin şəraiti və nəticələri düşündükdə, sağlam qərarlar verildiyi anlaşılır.

Daha bir vacib məsələ ilə bağlı mütəxəssis fikrini qeyd etmək yerinə düşər. Artıq müqəddəs Ramazan ayı başlayıb. Bu ayda insanlarımız daha da diqqətli olmalıdır, həm maddi, həm mənəvi, həm də psixioloji yardımlar etməlidir. Adətən, bu ayda vətəndaşlarımız aztəminatlı və həssas qruplardan olan şəxslərə xüsusi diqqət yetirirlər. Bu gözəl əməlləri də yerinə yetirərək, özünün və həmçinin təmasda olduğu şəxslərin sağlamlığını qorumaq üçün qaydalara riayət etmək vacibdir. Kütləvi formada iftar süfrələri və digər formada toplaşmalar koronavirusun sürətlə yayılması üçün zəmin yarada bilər. Müqəddəs dinimizdə də sağlamlığı qorumaqla bağlı tövsiyələr var. Ona

görə də, bütün atığımız addımlarda özümüzün, ailəmizin və ətrafımızdakı şəxslərin sağlamlığını ciddi sürətdə nəzərə almalıyıq. Ramazan ayı insanlara Allahı sevmək prinsiplərini öyrədir, onlara öz iradə qüvvələrini, dözümlünü yoxlamaq imkanı verir, onları gözüaçıq, təmiz vicdanlı olmağa yönəldir və oruc tutmaqla ifadə olunur. Müqəddəs dinimizdə sağlamlıq problemləri olan şəxslər üçün də bu məqamlarda istisnalar mövcuddur. Ona görə koronavirus xəstəliyi keçirən şəxslərin oruc tutmaqla bağlı həkimlə məsləhətləşməsi və sağlamlığı ilə bağlı tövsiyə alması vacibdir.

Dietoloqlar məsləhət görürlər ki, oruc tutan şəxslərin imsak etməsi və imsakdan yarım saat əvvəl 4–5 stəkan su içməsi lazımdır. Ramazan ayında oruc tutanlar, xüsusilə, pandemiya dövründə doğru qidalanmasalarsa, onların səhhətində problemlər yarana bilər. Belə ki, bu ayda oruc tutanların orqanizminin təmizlənməsi prosesi baş verir. Lakin onlar düzgün qidalanmasalar, onun zərərli meydana çıxmaqla yanaşı, orqanizmdə fəsadlar yaranmasın deyər, imsakda doymamış yağ turşularının qəbul edilməsi vacibdir. Bunun üçün günəşli olaraq qoz, fındıq, badam kimi çərəzlər və 1–2 dilim çovdar çörəyi ilə 20 qram kərə yağı qəbul edilə bilər. Xurma

isə əslində iftar zamanı deyil, imsakda qəbul edilməlidir. Çünki o, orqanizmin ehtiyac duyduğu şəkərin 80 faizini ödəyir. Buna görə səhərlər xurmadan istifadə edənlərin iftarda onu yeməsinə ehtiyac yoxdur. Həmçinin onu da qeyd edək ki, imsakdan dərhal sonra yatmaq insan səhhətinə ziyandır. Yaxşı olar ki, imsaka duranlar yemək yedikdən yarım saat sonra yatsınlar. İftarda isə ərək, gavalı və alma qurusu mütləq istifadə edilməlidir. Bu, həm onları tox tutacaq, həm də orqanizmin vacib maddələrə olan ehtiyacını ödəyəcək. Oruc tutanlar doğru qidalanmasalar, bu, onların koronavirusa yoluxma ehtimalına təsir edə bilər. Orucuların doğru, yəni, imsak və iftarda düzgün qidalanması onların immun sisteminin güclü olması üçün kifayətdir. İmmun sistemi üçün vacib olan D vitaminini günəş və qidalardan almaq olar. Bu vitamin dəniz məhsulları, yumurta, kərə yağı və süd məhsullarında boldur. Həmçinin sink və C vitamini çərəzlər və dəniz məhsulları vasitəsi ilə orqanizmə daxil olur.

Bütün tövsiyələrə, maarifləndirməyə baxmayaraq, təəssüflə qeyd etməliyik ki, son vaxtlar ölkəmizdə yeni növ koronavirus infeksiyasına sutkalıq yoluxma halı 2 mindən yuxarıdır. Hətta bir neçə gün əvvəl bu rəqəm 3 minə yaxınlaşmışdı. Bu, çox təhlükəli bir döndür. Buna görə də əhalini qaydalara riayət etməyə, maska taxmağa, sosial məsafəni qorumağa, insanlarla az təmasda olmağa, kütləvi toplanma yerlərindən uzaq olmağa, ictimai-iaşə obyektlərinə mümkün qədər üz tutmamağa çağırırıq. “Yüzünə dözdən, yüz birinə də dözər” – deyiblər. Bir il sağlamlığınızın qorunması ilə bağlı bu qadağalara əməl etmişik, vəziyyətlə əlaqədar yenə də davam etmək məcburiyyətindəyik. Əgər qaydalara əməl olunmazsa, yoluxma sayı daha böyük rəqəmlərə gəlib çıxacaq. Bununla yanaşı, xatırlatmalıyıq ki, vətəndaşlar mütləq

şəkildə vaksinasiya prosesində aktiv iştirak etməlidir. Çünki əhalinin 80 faizi vaksinasiya olunduqda, virus həyatımızda qalsa belə, pandemiya dönəmi bitəcək.

Son statistikaya əsasən, vurulan vaksin dozalarının sayının 1,2 milyona yaxınlaşması ilə kifayətlənmək düzgün deyil. Çünki koronavirus tez-tez mutasiyaya uğrayır ki, bu da növbəti yoluxma dalğasına, xəstə sayının və ölüm hallarının artmasına səbəb olur. Buna görə də əksər ölkələr sərt karantin tədbirləri tətbiq etməyə məcbur olurlar. Məhz bu səbəbdən vətəndaşlar koronavirusla mübarizədə həmrəylik göstərməli, karantin tədbirlərinə əməl etməklə yanaşı, vaksinasiya prosesində çox aktiv olmalıdırlar. Vaksinasiyanın sürəti artırılarsa, xəstələnmə, ağırlaşma və ölüm səviyyəsini azaltmaq mümkün olacaq. Eyni zamanda, sərt karantin tədbiri olunarkən vaksinasiyadan keçənlər digərlərinə nisbətən üstünlüklər də əldə edəcəklər. Həmin təcrübə bir neçə ölkədə tətbiq olunur. Bu, xarici ölkələrə səfərlərin mümkünlüyü, sərbəst hərəkət, SMS icazənin olmaması və s. ola bilər.

... Əvvəllər qohum-qonşular, dost-tanışlar imsak-iftar süfrələrində bir yerə yığılır, dualar edirdilər. Ötən il olduğu kimi, bu il də Ramazan ayı pandemiya dövrünə təsadüf etdi. Ölkəmizdə tətbiq olunan karantin qaydalarına əsasən, kütləvi toplaşma tədbirləri qadağandır. Ona görə də hər kəs müqəddəs ayda öz ailəsi ilə süfrə arxasında toplanıb dünyanın bu bələdan tezliklə qurtulması üçün dualar etsin. Qaydalara əməl etməklə, vaksinasiya prosesinə fəal qoşulmaqla gələn il Ramazan ayını öz sevdiklərimizlə, doğmalarımızla, qohum-tanışlarımızla birlikdə keçirməyə nail ola bilərik... Allah qismət etsin! Amin!

**Zərifə BƏŞİRQIZI,  
“Xalq qəzeti”**