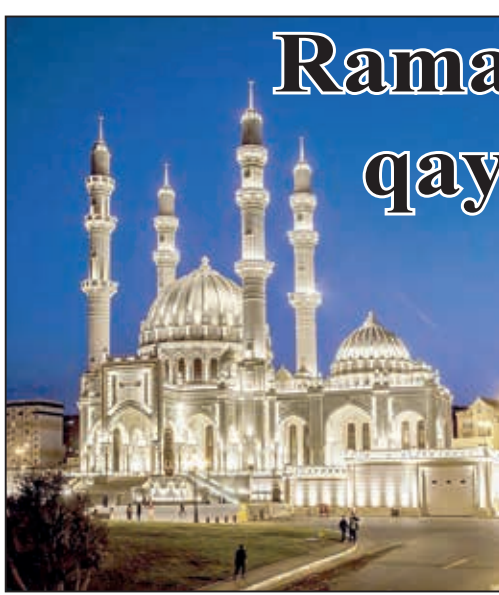


# Ramazan ayında qorunma qaydalarına daha həssas yanaşmaq lazımdır



**Mütəxəssislər koronavirus bəlasının bəşəriyyəti tərk etməsi üçün əhalinin 80 faizinin peyvənd olunmasının vacibliyini bildirirlər. Ölkəmizdə bir nəfərin iki dəfə peyvənd olunmasını əsas götürsək, bu hesabla, 80 faizinin vaksınlanması üçün 16 milyon peyvənd lazımdır. İlk günlərlə müqayisədə peyvənd olunanların gündəlik sayında artım var. Peyvəndin yoluxma prosesini dayandırması yalnız böyük kütlənin hər iki dozanı qəbul etməsindən sonra mümkün olacaq.**

Mayın 4 - dək ölkəmizdə vurulan vaksınların sayı 1 milyon 517 min 42- dir. Birinci mərhələ üzrə vaksın vurduranların sayı 975 min 303, ikinci mərhələ üzrə peyvənd olunanların sayı 541 min 739 nəfərdir. Operativ qərarların may ayının 3- də verdiyi məlumata görə həmin gün virusa 418 yeni yoluxma faktı qeyd alınıb, 1095 nəfər müalicə olunaraq sağalıb. Qeyd edək ki, hazırkı dövrdə ölkəmizdə 321 min 798 nəfərin koronavirus infeksiyasına yoluxması faktı müəyyən edilib. Onlardan 294 min 784 nəfər müalicə olunaraq sağalıb, 4580 nəfər vəfat edib. Aktiv xəstə sayı 22 min 434 nəfərdir.

Yoluxma sayının 4 rəqəmlidən 3 rəqəmliyə düşməsi yaxşı xəbərdir. Bu, həm də pandemiyanın sona çatmağına doğru atılan addım deməkdir. Bu sayın artmasını əngəlləmək isə vətəndaşların qaydalara necə riayət edib – etməməsindən asılıdır. Artıq müqəddəs Ramazan ayı sona çatmaq üzrədir. Bu ayda insanlara daha da diqqətli olmağın, həm maddi, həm mənəvi, həm də psixoloji yardımlar etməyin vacibliyi barədə dəfələrlə çağırışlar edilib. Bu il də Ramazan ayında adətən olduğu kimi, vətəndaşlarımız aztəminatlı və həssas qruplardan olan şəxslərə xüsusi diqqət yetirilib. Bu gözəl əməlləri də yerinə yetirərkən, özünün və həmçinin təmasda olduğu şəxslərin sağlamlığını qorumaq üçün qaydalara riayət etmək unudulmayıb.

Kütləvi formada iftar süfrələri və digər formada toplaşmalar koronavirusun sürətlə yayılması üçün zəmin olduğundan, bu məsələ diqqət mərkəzində saxlanılıb. Müqəddəs dinimizdə də sağlamlığı qorumaqla bağlı tövsiyələr var. Ona görə də, atdığımız bütün addımlarda özümüzün, ailəmizin və ətrafımızdakı şəxslərin sağlamlığını son günlərdə də 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.

Ramazani hər zaman daha böyük təntənə və coşğu ilə qeyd edən qardaş Türkiyədə isə bu ayda kütləvi iftar məclislərinin keçirilməsi ilə yoluxma saylarında yaşana biləcək artımın qarşısını almaq üçün bir sıra ciddi tədbirlər təklif olunub və bəziləri artıq tətbiq edilib. Bu təkliflərdən eləsi var ki, ölkəmizdə heç vaxt tətbiq edilməyən çox ciddi tədbirlərdir. Belə ki, mayın 1-dən etibarən paytaxtdan rayonlara və digər şəhərlərə giriş - çıxış məhdudlaşdırılıb. İş yerləri fəaliyyətini dayandırılıb. Ona görə də kənd yerlərində qohum – əqrabası olanlar aprelin 30- dan

oraya yollanıb. Kafe və restoranların bağlanması, vaksinasıya edilməsinə baxmayaraq 65 yaşdan yuxarı və daşıyıcı ola biləcəkləri üçün 20 yaşdan aşağı olan insanların evdən çıxması məhdudlaşdırılıb. Türkiyədə hazırda COVID – 19 səbəbindən həyatını itirən insanların gündəlik sayı 250 – 300 nəfərdir. Bu da hökumətin tədbirləri daha da sərtləşdirməsinə qərar verməsinə əsas verib.

Ötən il Pakistanda Ramazan ayının əvvəlində gündə 800- dən az olan yoluxma halları ay sona çatdıqdan bir neçə həftə sonra gündəlik 6 minədək artdı. Bundan sonra ciddi karantin rejimi tətbiq edildi. İranda isə Novruz bayramı üçün iki həftəlik tətildən sonra baş verən yoluxmaların kəskin artması fonunda 10 günlük ciddi karantin edilmişdi. İranda Ramazanla bağlı olaraq yenə də ötən ildəki kimi bəzi məhdudiyyətlərin davam etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ramazanda böyük toplaşmaların qarşısını almaq üçün Səudiyyə Ərəbistanı məscidlərdə iftar üçün imsak məclislərinin qurulmasını qadağan etdi. Səudiyyə Ərəbistanı da daxil olmaqla, bir çox müsəlman dini lideri Ramazan ayında koronavirus peyvəndinin qəbulu ilə bağlı narahatlıqları aradan qaldırmağa çalışaraq, vaksın vurulmasının orucu pozmadığı barədə təbliğat aparırlar. Pakistanda Ramazan ayında 50 yaşdan yuxarı şəxslərin məscidlərdə ibadət etməsi qadağan edilib. Maskadan istifadə və ara məsafə saxlanması qaydalarına riayət edilməsi şərti ilə digər şəxslərin məsciddə ibadətində icazə verilir. Misir isə ehtiyat tədbirləri ilə daha qısa müddətə müsəlmanların birlikdə namaz qılmasına icazə verəcəkdir.

Pandemiya dünyada İslam ibadətliyinin məhdudlaşdırılmasına səbəb olsa da, İslam dini bir - birimizi qorumağımızı əmr edir. Biz özümüzü qorumaqla, qaydalara riayət etməklə həm də cəmiyyətin hər bir üzvünü qorumuş oluruq. Bu cür davranış həm də İslam dinindən gələn mənəvi dəyərimizdir. Ramazan ayında oruc tutanlar,

xüsusilə pandemiya dövründə doğru qidalanmazlarsa, onların səhhətində problemlər yarana bilər. Belə ki, bu ayda oruc tutanların orqanizminin təmizlənməsi prosesi baş verir. Lakin onlar imsak və iftarda düzgün qidalanmasalar, onun zərərləri meydana çıxa bilər. Dietoloqlar məsləhət görürlər ki, oruc tutan şəxslərin imsak etməsi və imsakdan yarım saat əvvəl 4 – 5 stəkan su içməsi lazımdır. Orqanizmdə fəsadlar yaranmasını deyər, imsakda, doymamış yağ turşularının qəbul edilməsi vacibdir. Oruc tutanlar doğru qidalanmasalar, bu, onların koronavirusa yoluxma ehtimalına təsir edə bilər. Orucuların doğru, yəni imsak və iftarda düzgün qidalanması insanların immun sisteminin güclü olması üçün kifayətdir. İmmun sistemi üçün vacib olan D vitaminini günəş və qidalardan almaq olar.

Son statistikaya əsasən, vurulan vaksın dozalarının sayının 1 milyon 500 mindən çox olması ilə kifayətlənmək düzgün deyil. Çünki koronavirus tez-tez mutasiyaya uğrayır ki, bu da növbəti yoluxma dalğasına, xəstə sayının və ölümlərin artmasına səbəb olur. Məhz bu səbəbdən vətəndaşlar koronavirusla mübarizədə həmrəylik göstərməli, karantin tədbirlərinə əməl etməklə yanaşı, vaksinasıya prosesində çox aktiv olmalıdırlar. Vaksinasıyanın sürəti artırılarsa, xəstələnmə, ağırlaşma və ölümlə saviyyəsinə azaltmaq mümkün olacaq.

...İki il və ondan daha əvvəllər qohum – qonşular, dost – tanışlar imsak – iftar süfrələrində bir yerə yığılır, dualar edirdilər. Qədr gecələrində, xüsusilə, yaxın qonşular, hər gecə birinin evində toplaşır, səhndə namazınadək birgə ibadət edir, dilək diləyir, sahur qəbul edirdilər. Ötən il olduğu kimi, bu il də Ramazan ayı pandemiya dövrünə təsadüf etdiyindən, ölkəmizdə tətbiq olunan karantin qaydalarına əsasən kütləvi toplaşma tədbirləri qadağan edilib. Ona görə də hər kəs müqəddəs ayda, bu son günlərdə, öz ailəsi ilə süfrə arxasında toplanıb dünyanın bu bələdan tezliklə qurtulması üçün dualar

etsin. Qaydalara əməl etməklə, vaksinasıya prosesinə fəal qoşulmaqla, gələcək il Ramazan ayını öz sevdiklərimizlə, doğmalarımızla, qohum – tanışlarımızla birlikdə keçirməyə nail ola bilərik.

Onu da qeyd etməliyik ki, əhali arasında koronavirusun istər müalicəsində, istərsə də peyvənddən sonrakı mərhələsində yanlışlığa yol vermək halları olur. Təəssüf ki, ev şəraitində müalicə olunanlar əksər hallarda qohum – əqrabada, tanışlarında infeksiyaya yoluxanlardan kiminsə resepti əsasında prosedür qəbul edirlər. Bu, qətiyyətin düzgün deyil. Bütün dərmanlar orqanizmin fərdi xüsusiyyətinə, başqa xəstəliklərinin olub – olmamasına görə təyin edilməlidir. Birinə çox yaxşı təsir edən preparat, digərində reaksiya verə bilər, yaxud da, digər orqanın xəstəliyini kəskinləşdirər. Ona görə də bütün hallarda müalicə mütəlx həkim nəzarəti altında və ya həkimlə məsləhətləşəndən sonra aparılmalıdır. Vaksinasıya olunanlar isə nəzərə almalıdırlar ki, peyvəndin qoruyuculuğu 90 – 95 faizdən çox deyil və ona görə də özünüqoruma tədbirləri davam etdirilməlidir. Unutmamalıyıq ki, yalnız ikinci peyvənd dozması vurulandan üç – dörd həftə sonra xüsusi analiz nəticəsində immunitetin yaranıb - yaranmamasını yoxlamaq mümkündür.

Yoluxma ehtimalının böyük ola biləcəyi cümə namazlarına getmək, məscidlərdə və ya ayı – ayı şəxslərin evində toplaşaraq, səhndə qədr oyaq qalıb ibadətə məşğul olmaq həyatınız bahasına başa gələ bilər. Ona görə də nə əhəya gecələrində, nə bayram namazında bir yerə toplaşmaq istəyinizi boğun. Ən vacibi cansağlığıdır və pandemiyanın az itkilərlə çıxmaqdır. İstəyimiz budur ki, pandemiya bitsin, insanlarda virusa qarşı kütləvi immunitet yaranсын. İstər peyvənd yolu ilə, istərsə də xəstələnin sağalanlarda virusa qarşı antitel yarandıqdan sonra pandemiya üzərində qələbəni bayram edəək.

*Zərifə BƏŞİRQIZI, "Xalq qəzeti"*