



SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ NƏDİR?

- Sağlam həyat tərzini hər bir insanın öz sağlamlığını yaxşılaşdırmağa, xəstəliklərin profilaktikasına və keyfiyyətli həyat qurmağa yönəlmiş yaşayış formasıdır;
- Sağlam həyat tərzinin köməyi ilə insan öz ömrünü təkcə kəmiyyət baxımından deyil, həm də keyfiyyətcə yüksəldir və öz sosial funksiyalarını hərtərəfli, mümkən qədər yerinə yetirir;
- Sağlam həyat tərzini əməyin, ailənin, məişətin, asudə vaxtın və ictimai fəaliyyətin səmərəli (rəasional) təşkilini özündə əks etdirir.

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN ƏSAS KOMPONENTLƏRİ

- Rəasional qidalanma;
- Mütəmadi fiziki işlər və idman;
- Şəxsi gigiyena;
- Orqanizmin möhkəmləndirilməsi;
- Zərərli vərdislərdən imtina (siqaret, spirtli içkilər, narkotiklərdən istifadə və s.)



SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİ KEÇİRMƏK İSTƏYƏNLƏRƏ MƏSLƏHƏT:

- Günə səhər tezdən durmaqla başlayın.
- Lift yerinə həmişə pilləkənlərdən istifadə edin.
- Həftənin 4-5 günü idman edin.
- Həftə sonu üçün maraqlı planlar qurun.
- Siqaret və içkidən uzaq olun.
- Çoxlu meyvə yeyin.

BUNLARI BİLMƏK VACİBDİR:

1. Şəxsi gigiyena:

Gündəlik həyatda fərqi nə varılmayan gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur.

2. Ağız qoxusunun qarşısını necə almaq?

Ağız qoxusu ilə mübarizə aparmaq və yox etmək mümkündür. Qarşınızdakı insanın sizinlə danışıq zamanı özünü narahat hiss etməməsi üçün bunlara əməl etməlisiniz!

- Çoxlu su için. Bədən susuz qaldığı zaman ağızda pis qoxular yaranır;
- Dişlərinizi fırçalayarkən diş ipi işlədin və ən əhəmiyyətlisi, dilinizi də təmizləməyi unutmayın;
- Şəkərsiz saqqız çeynəyin.
- Gün ərzində 1 ya da 2 ədəd mixək çeynəyin.
- Siqaret, ədviyyatlı yeməklər, şəkərli saqqızlar ağızdakı bakteriyaları artırır və qoxunun yaranmasına səbəb olur. Bunları yedikdən sonra dişləri fırçalamağı unutmayın.

3. Sağlamlıq üçün əsas 3 təhlükə mənbəyi:

- Kompüterlərin klaviaturası;
- Telefonların dəstəkləri;
- Ümumi tualetlərdə əl-üz yuyanlar.

4. Bədənə qulluq:

Gigiyena insan sağlamlığının vacib aspektidir. Gündəlik yerinə yetirilən gigiyena proseduraları insan sağlamlığı üçün çox xeyirlidir, yüksək iş qabiliyyətini, aktivliyi saxlayır, orqanizmin normal inkişafına kömək edir. Təcrübələr göstərir ki, uşaqlıqdan şəxsi gigiyenaya riayət olunduqda, sonralar sağlamlığın şüurlu qorunmasına çevrilir. Ona görə də gigiyena vərdişləri həm oğlanlara həm də qızlara uşaqlıqdan aşılanmalıdır.

5. Əllərin yuyulması – şəxsi gigiyenanın əsasıdır:

Əllərin gigiyenası-insanları hər addımda izləyən bir çox xəstəliklərin yayılmasını məhdudlaşdıran əsas tədbirlərdəndir.

Bu gün təsdiq olunub ki, bağırsaq infeksiyalarının çoxu, hətta qrip belə əllər vasitəsilə keçir! Əllərin gigiyenasına riayət olunmaması dizenteriya, qarın yatalağı, hepatit, vəba, mədə, ya da on iki barmaq bağırsağın xorası, ağızdan keçən virus, salmonellosis və s. kimi xəstəliklərə yoluxmağa ciddi təhlükə yaradır. Bunun nəticəsi xroniki ağırlaşma, hətta ölüm ola bilər. Pul əsginasları xüsusilə köhnə pullar üzərində 200 növə qədər müxtəlif dəri, infeksiya, hətta zöhrəvi xəstəliklərin, o cümlədən vərəm mikrobakteriyalarının, qarın yatalağını oyadan, salmonellosis və dizenteriya, A hepatiti virusları və qrip, bağırsağın qurdları və qotur xəstəliklərinin daşıyıcısı ola bilər. Nəzərinizə çatdırırıq ki, bir ölkədən başqasına səyahət edənlər üçün daha təhlükəlidir!



**TƏBİİ QIDA, DİNAMİK HƏYAT,
SAĞLAMLIĞIN TƏMƏLİDİR!**



Regional mərkəzlərlə iş şöbəsi: (99412) 498 94 02



**SAĞLAM HƏYAT
TƏRZİ**

