

Son zamanlar cəmiyyət üçün tibbi sosial problem olan zərərli vərdişlər və sosial dezadaptasiya nəticəsində gənc nəslin sağlamlığında pisləşməyə doğru meyil qeyd olunur ki, bu da onlarda funksional imkanların, dəyərli yaradıcılıq fəaliyyətinin azalması, hərbi xidmətə yararsızların və əlillərin sayının artmasına səbəb olur.

Sosial dezadaptasiya gənclər arasında bir sıra xəstəliklərin – narkomaniya, toksikomaniya, QİÇS, dəri-zöhrəvi və s. xəstəliklərin yayılmasına şərait yaradır.

Zərərli vərdişlər nəticəsində yaranan xroniki intoksikasiya müxtəlif xəstəliklərin və zədələnmələrin inkişafının və vaxtındanqabaq əlilliyin, ölümün ən əsas səbəblərindən biri olur.

Məlumdur ki, tədricən formalaşdırılmış yüksək etiqad, dini ayinlərə doğru, düzgün riayət, orqanizmin qeyri-spesifik rezistentliyinin yüksəldici faktoru olmuşdur. Yəni orqanizmin müxtəlif zədələyici amillərin təsirinə qarşı müqavimətinin artırılması - reaktivliyin inkişaf etdirilməsi baxımından dini ayinlərin rolunun qiymətləndirilməsi aktualıq kəsb edir.

Tədqiqat işinin əsas məqsədinə müvafiq olaraq, bu mənəvi təfəkkürə bağlı həyat tərzini keçirənlərin sağlamlıq göstəricilərinin gözlənilən səviyyədə qənaətbəxş olması ehtimalı ilə respondentlər-dini ayinlərə riayət edənlərlə etməyənlər arasında müqayisəli təhlilin aparılması ictimai sağlamlıq indeksini (İSİ) – sağlam və qeyri-sağlam həyat tərzini faktorlarının xüsusi çəkisini müəyyənləşdirməyə əsas verir.

ÜST (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı) ekspertlərinin həyat tərzinin risk amilləri sırasına daxil etdikləri zərərli vərdişlər əhalinin sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Anket cavablarında dini ayinlərin zərərli vərdişlərdən çəkinməyə təsirinin əks olunması bu amillər arasında asılılığın öyrənilməsinə tələb edir (Cədvəl 1).

Cədvəl 1

Dini ayinlərin icrası ilə zərərli vərdişlərdən çəkinmə arasında əlaqə

Zərərli

Dini ayinlərə riayətin tamlığı

vərdişlərdən

Bəli

Hissəvi

Xeyr

Cəmi

çəkinmə

Müt

P±m

Müt

Yazan redaktor
12.06.14 07:05 -

P±m

Müt

P±m

Müt

%

Spirтли

içkiler

32

12,5±2,1

19

16,1±3,4

Yazan redaktor
12.06.14 07:05 -

1

8,3±8,0

52

13,5

Siqaret və spirtli içkilər

27

10,5±1,9

9

7,6±2,4

3

25±12,5

39

10,1

Təsadüfi

cinsi əlaqə

15

5,9±1,5

5

4,2±1,9

0

0,0±0,0

20

5,2

Narkotik vasitələr

2

0,8±0,6

0

0,0±0,0

1

8,3±8,0

3

0,7

Hamısı

150

Yazan redaktor
12.06.14 07:05 -

58,6±3,1

54

45,8±4,6

2

16,7±10,8

206

53,4

Heç biri

30

11,7±2,0

31

26,3±4,1

5

41,7±14,2

66

17,1

Cəmi %-lə

256

66,3±2,4

118

30,6±2,3

12

3,1±0,8

386

Cədvəldə dini ayinlərə riayət etmə vəziyyətini qeyd edən 725 nəfərdən (97,1%) 386-sı (53,3%) zərərli vərdişlərdən çəkinmə vəziyyətini əks etdirmişdir. Zərərli vərdişlərdən çəkinənlər arasında dini ayinlərə tam riayət edənlər – 256 nəfər (66,3±2,4%), hissəvi riayət edənlər 118 nəfər (30,6±2,3%) və riayət etməyənlər 12 nəfər (3,1±0,8%) olmuşdur. Cədvəldən görüldüyü kimi, zərərli vərdişlərdən çəkinməyə dini ayinlərə riayət etmə intensivliyinin nəzərəcarpacaq təsiri var.

Namaza başladıqdan sonra hansı zərərli vərdişlərdən çəkinmişiniz sualına respondentlərin cavabları belə olmuşdur: Namaza tam riayət edənlər (n=353) arasında spirtli içkilərdən çəkinənlərin payı (13,6±1,8), siqaret və spirtli içkilərdən çəkinmə (9,3±1,5), təsadüfi cinsi əlaqələrdən (5,9±1,3), narkotik vasitələrdən (0,6±0,4), hamısından (55,8±2,6) və digər zərərli meyllərdən çəkinmə (14,7±1,9) olmuşdur.

Namazı icra etməyənlərin hansı zərərli vərdişlərdən asılılığı öyrənilərkən sorğu cavablarından aşağıdakı nəticə çıxmışdır.

Belə ki, 21 nəfər (13,5±2,7) siqaretə, 10 nəfər (6,5±2,0) spirtli içkilərə, 5 nəfər (3,2±1,4) qeyri-qanuni cinsi münasibətlərə, 1 nəfər (0,6±0,6) narkotik vasitələrə, 100 nəfər (64,5±3,8) qeyd olunan zərərli vərdişlərin hamısına, 18 nəfər (11,6±2,6) digər zərərli vasitələrə aludə olduğunu göstərmişlər.

Mütləq rəqəmlərin (hər iki qrupda-namaz qılanlarla qılmayanlar) müqayisəsindən görünür ki, ayin olaraq namazın zərərli vərdişlərdən uzaqlaşdırmaqla sağlam həyat tərzi formalaşdırmada təsiri böyükdür. Bu da Quranda əks olunan ifadənin məntiqi doğruluğunu özündə əks etdirir:

“**Həqiqətən, namaz(insanı) çirkin və yaramaz işlərdən çəkindirir**” (əl-Ənkəbut, 45).

Yüksək iradə tələb edən namazın icrası ilə eyni zamanda həyat tərzində risk amili sayılan **hipodinamiyanın**, yeni aşığı fiziki aktivliyin profilaktik olaraq qarşısının alınmasını ehtimal etmək olar.

İnsanın fiziki aktivliyi (FA) mürəkkəb biososial hadisə olmaqla sağlamlıqla əlaqədar davranış kimi qeyd edilir.

Geniş anlayış kimi fiziki aktivlik – yalnız idmanla məşğuliyyət deyildir. Demək olar ki, əhalinin az bir qismi idmanla məşğul olur. Yeni bu fəaliyyət heç də bütün kütləni əhatə etmir. İdmançılar da məşqləri, yarışları gündəlik deyil, müəyyən zamanda icra edirlər. Halbuki fiziki aktivlik orqanizmin gündəlik tələbatıdır. Belə ki, orqanizmdə toplanmış qida enerjisinin sərfinin (piylənmənin qarşısının alınmasının) ən səmərəli, qənaətli üsulu əhalinin fiziki aktivliyinin artırılmasıdır. Digər tərəfdən texniki tərəqqi müasir insanın fiziki aktivliyini məhdudlaşdırmaqla “sivilizasiya xəstəlikləri”ni yaratmışdır.

Orta dərəcəli fiziki aktivliyin vaxtındanəvvəl ölüm riskini, həmçinin ürəyin işemiya xəstəliyinin və insultun, arterial hipertoniyanın, depressiyanın və II tip şəkərli diabetin inkişaf riskini azaltdığı qeyd olunur.

Həftədə 150 dəqiqədən 300 dəqiqəyədək (5 saat) davam edən məşğələ sağlamlıq üçün fayda verir: yoğun bağırsağın və süd vəzisinin inkişaf riskini, həmçinin artıq bədən çəkisinin yaranma riskini azaldır. Namazda müəyyən fiziki hərəkətlərin olması, gün ərzində icra edilən bu ayinin tərkib elementləri nəzərə alındıqda, təxminən yuxarıda idman üçün nəzərdə tutulmuş eyni həftəlik rəqəmi almaq mümkündür.