

"Əziz gənclər!

Siz Azərbaycanın bu günü və gələcəyisiniz.

Siz müstəqil Azərbaycanımızı XXI əsrda yaşadanlar, quranlar və inkişaf etdirənlərsiniz. Biz müstəqil Azərbaycanın taleyini sizə etibar edib, tapşıracağıq.

Ona görə də Azərbaycan dövlətini yaşatmaq və inkişaf etdirmək üçün hazır olun. Azərbaycanın gələcəyi bütövlükdə sağlam düşüncəli gənclərdən asılıdır".

Heydər Əliyev

Azərbaycanın ümummilli lideri



Hərbi xidmətə hazırlaşan gənc bilməlidir ki, vətəni yalnız sağlam ruhda böyümüş, milli şür və vətənpərvərlik hissi formalasmış gənclər qoruya bilərlər!



Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infekşion xəstəliklərə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"nın icrası üçün Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planının 9.2-ci bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Vətəni qorumağa
hazır ol!



Vətəni yalnız fiziki sağlam və güclü gənclərin xidmət etdiyi ordu qoruya bilər!



Tütün çəkməyə "yox" de!

Bil ki, "cəmi bircə siqaret" fikri insanı tütündən asılı edir.

Tütün çəkən insanda:

- Ağciyər xərcəngi inkişaf edir, ağız boşluğunun, dodağın, mədənin və onikibarmaq bağırsağın xərcəngi, ürək-damar xəstəlikləri yaranır, tənəffüs yollarının xəstəlikləri artır.
- İnsandan xoşagelməz qoxu gəlir, dişlər və dırnaqlar saralır, saçlar tökürlür.
- Yaddaş zəifləyir, tez-tez yorulmalar olur, əhvali-ruhiyyə pozulur.
- Cinsi fəaliyyət və boy artımı zəifləyir.

Sağlam, narkotiksiz həyat yaşa!

Unutma ki, bəzən bir doza qəbul etdikdə belə, narkotik maddədən "asılılıq" yaranır!

Narkotiklərdən istifadə:

- Qısa zamanda fiziki və psixi asılılıq yaradır.
- İİV/QİÇS və Hepatit B xəstəliklərinin yayılmasına səbəb olur (xüsusiələ də vena və əzələdaxili narkotiklərdən istifadə zamanı).
- Ailələri və icmaları dağıdır, münaqişələrə səbəb olur, dostluğa son qoyur, cinayətə sövq edir, gəncləri intihara sürükleyir.
- Cinsi zəiflik və sonsuzluğa səbəb olur.



Alkoqol qəbulundan uzaq dur!

Alkoqol qəbulu:

- 200-dən çox xəstəliyin (daha çox qaraciyərin alkoqol sirrozu) əmələ gəlməsinə və əlliyyə gətirib çıxarıır.
- Ruhi və davranış pozuntularının yaranmasına, ətrafdakı insanlarla münasibətdə və ya iş yerində gəncin problemlər yaşamasına səbəb olur.



Fiziki aktiv ol!

- Hər həftə azı 150 dəqiqə orta intensivli fiziki aktivliklə məşğul ol.
- Alış-veriş üçün mağazalara piyada get, lift əvəzinə, pilləkənlərdən istifadə et, yaxın məsafələrə nəqliyyatla yox, piyada getməyə çalış.
- Bacarırsansa, əlavə sağlamlıq faydaları üçün bəzi hallarda yüksək intensivli fiziki aktivliklə məşğul ol.



Sağlam qidalanmanı seç!

- Gündə 400 qramdan çox meyvə-tərəvəzdən istifadə et.
- Əridilmiş kərə yağı əvəzinə zeytun, soya, günəbaxan, qarğıdalı yağlarından istifadə etməyə üstünlük ver.
- Qırmızı ətə nisbətən yağlılığı az olan ağ ət (toyuq, quş əti) və balığa üstünlük ver.
- İstehsal olunmuş yağlı və duzlu ət və ət məhsullarının (kolbasa, sosiska və s.) istifadəsini məhdudlaşdır.
- Mümkün qədər yağlılığı aşağı olan süd və süd məhsullarından istifadə et.
- Şəkər və duzdan az istifadə et.