



Azərbaycan Respublikası  
Mədəniyyət Nazirliyi



F. Köçərli adına  
Respublika Uşaq Kitabxanası



## Diabetlə mühafizədə birləşək

Ümumdünya Diabet Günü ilə bağlı mərkəzi kitabxanaların uşaq şöbələri, MKS-nin şəhər, qəsəbə, kənd kitabxana filialları üçün hazırlanmış metodik vəsait

Bakı-2019

**T rtib il r:**

**Aynur   liyeva  
Sevil  hm dova**

**Redaktor:**

**K n l Ađazad **

** xtisas redaktoru v   
buraxılıřa m sul:**

**Ő hla Q mb rova**  
* m kdar m d niyy t iŐ isi*

**Diabetl  m hafiz d  birl Ő k:**  mumd nya Diabet G n  il  bađlı m rk zi kitabxanaların uŐ aq Ő b l ri, MKS-nin Ő h r, q s b , k nd kitabxana filialları  c n hazırlanmıŐ  metodik v sait / Az rbaycan Respublikası M d niyy t Nazirliyi, F. K c rli ad. Respublika UŐ aq Kitabxanası ; t rt.ed. A. liyeva; ixt.red. v  burax.m sul Ő . Q mb rova ; red. K. Ađazad . - Bakı: F. K c rli ad. Respublika UŐ aq Kitabxanası, 2019. - 22 s.

** F. K c rli adına Respublika UŐ aq Kitabxanası, 2019**

## Tərtibçidən

Ulu tanrı bütün canlıları təbiətlə birlikdə yaratmışdır. İnsan təbiətin bir hissəsidir desək heç də yanlışdır. O, təbiətin qanunları ilə mövcud olmaq üçün yaradılmışdır. Bu təkzib olunmaz bir faktdır. Təbiətdə hər nə varsa, öz ölçüsündədir, gözəldir, həmahəngdir. Xəstəlik isə bu həmahəngliyin pozulmasıdır. İnsanın sağlam həyat təzi elə bir amildir ki, burada heç nə təbiətin əksinə deyil. Xəstəlik üçün xarici şəraitin pis olması o qədər də rol oynamır. Xəstəliyin ancaq bir səbəbi varsa, o da təbiət qanunlarının pozulmasıdır ki, bu zaman zərərli mikroorqanizmlər təhlükəli dərəcədə çoxalır, irsi xəstəliklər bu və ya digər formada özlərini biruzə verirlər. İnsan düzgün olmayan həyat təzi keçirdikdə, təbiətin qanunlarını pozmuş olur və bununla da xəstəlik əmələ gəlir. Buna baxmayaraq, müasir insanın öz həyatı elədir ki, o təbiətin normalarından məcburi olaraq kənarlaşır. Biz suni yeməklə qidalanır, təbiət tərəfindən hesablaşmayan sintetik materiallardan geyim geyinirik ki, bu da bədəni nəfəs almağa və təbiət hadisələri ilə qarışmağa qoymur. Baxmayaraq ki, insan orqanizmi təbiətin yaranışı daima hərəkət üçün hesablanıb, ancaq az hərəkət edirik. Təbiətin tələb etdiyi miqyasda orqanizmi, həyat mənbəyi olan oksigenlə tam təmin edə bilmirik. Beləliklə, düzgün olmayan qida, nəfəsalma, məhdud hərəkət, energetik balansın və ruhun həmahəngliyinin pozulması insan tərəfindən buraxılan təbiət qanunlarının əsas pozuntularıdır. Xəstəlik bu pozuntuların nəticəsindən başqa heç nə deyil. Özünüz mühakimə edin, təbiətin elementar qanunlarını pozmağa davam etməklə dərmanların köməyi ilə müalicə olmaq olarmı? Əlbəttə yox. Təbiət insan üçün bir çox təbii vasitələri hesablayıb. Buna baxmayaraq, insan təbiətə, özünə və öz daxili şəfaverici qüvvəsinə inanmır, ya da inanmaq istəmir. Beləliklə, təbii sağlam həyat təzi qurmaq üçün düzgün qidalanmaq, düzgün hərəkət etmək, təbiətdə olan hadisələrlə qarşılıqlı şəkildə əlaqədə olmaq lazımdır, ruhumuzun həmahəngliyi və sakitliyini təmin etmək zəruridir. Bunların hamısı insanlar üçün əl çatandır.

Hər bir insan, təbiətin bizə verdiyi nemətlərdən yararlanmağı bacarmalıdır. Bununla siz öz sağlamlığınızın qayğısına qala biləcəksiniz.

Azərbaycanda və dünyada bir çox xəstəliklər kimi “Diabet” xəstəliyi də tibb aləminin önəmli problemlərindən hesab olunur. Bu xəstəliyə və problemlərinin həllinə diqqəti artırmaq üçün təqvimimizdə 14 Noyabr Ümumdünya Diabet Günü kimi qeyd olunmaqdadır.

Ümumdünya Diabet Günü qeyd etmək təşəbbüsü 1991-ci ildə Beynəlxalq Diabet Federasiyası və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən dünyada diabet hallarının yüksəlməsinin qarşısını almaq məqsədilə irəli sürülmüşdür. O vaxtdan etibarən 14 noyabr hər il Ümumdünya Diabet Günü qeyd edilir. Bu tarix həkim Frederik Bantinqin doğulduğu gündür. O, 1921-ci ildə tələbəsi Çarl Best ilə birlikdə insulini kəşfinə gətirib çıxaran ideyanın müəllifi olmuşdur.

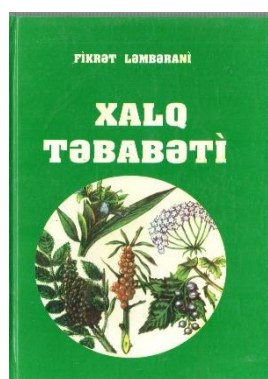
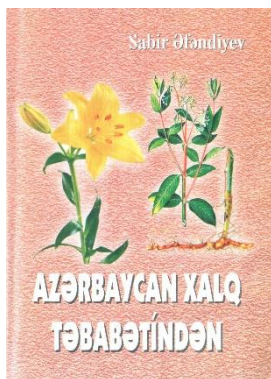
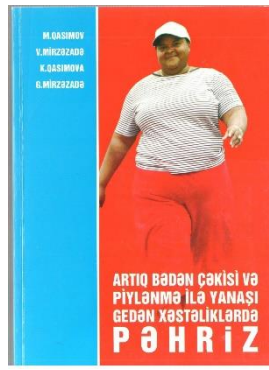
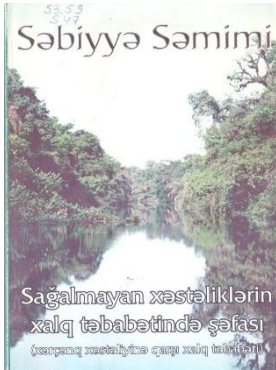
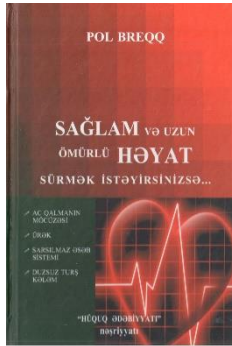
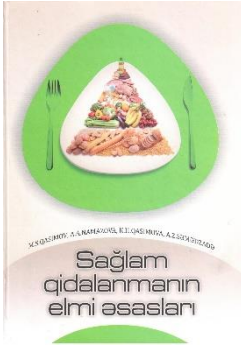
Ölkə başçısı bu önəmli və həyati təhlükəsi böyük olan xəstəliyə diqqət və qayğısını əsirgəməmiş, və 2004-cü ildə “Şəkərli diabet xəstəliyinə tutulmuş şəxslərə dövlət qayğısı haqqında” fərman imzalamışdır.

Dünyamızda olduğu kimi Azərbaycan tibbinin qarşısında duran önəmli məsələlərdən biri olan “Diabet xəstəliyi” nin qarşısı alınması üçün ona tək-cə tibbi preparatlarla müalicə məqsədli yanaşmaq deyil, həm də onu insanlar arasında ictimailəşdirərək, maarifləndirmək də görülən önəmli işlərdən biri hesab edilir. Bu məqsədlə bu vəsaiti işləməyi özümüzə borc bilirik.

## **Keçiriləcək tədbirlər**

14 Noyabr Ümumdünya Diabet Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada bir sıra tədbirlər: kitab müzakirəsi, oxucu konfransı, rəsm və şeir müsabiqəsi, icmal və s. keçirilə bilər. Bu əlamətdar günü və xüsusiyyətlərini gənc nəsə və oxuculara tanımaq məqsədilə kitabxanada kitab sərgisi də təşkil oluna bilər. Sərgidə bu mövzu ilə bağlı çəkilmiş şəkillərdən ibarət fotostend, müxtəlif adda kitablarla yanaşı, tibb aləmi və adı gedən xəstəliklə bağlı yazılan kitablar, araşdırmalar, mövzuya itaf edilən şeirlər, kəlamlar və dövrü mətbuatda yer alan məqalələr öz yerini almaqdadır. Sərgiyə müxtəlif başlıqlarlar verilə bilər: “Diabetlə mühafizədə birləşək”, “İnsan sağlamlığı bəşəriyyət üçün vacib amildir”, “Özünüzlə yaşamağı öyrənin”, “Diabetin səbəbləri”, “Xəstəlik cinayətdir, cinayətkar olmayaq”, “Şəkərli diabet əsrin ən təhlükəli qlobal problemləridir”, “Sağlamlıq – bu baxımdan şüurun aliliyinə bariz bir nümunədir”, “Şəkərli diabet XXI əsrin ən təhlükəli xəstəliklərindəndir”, “İnsan sağlamlığı bəşəriyyət üçün vacib amildir”, “Endokrin xəstəliyi – Diabet”, “Milli dəyərlər haqqında”, “Şəkərli diabet – müalicəsi”, “Şəkərli diabetin fəsadlarında dietik qidalanma”, “Diqqət! Bunları bilmək çox vacibdir” və s. başlıqlar verilə bilər.

## Kitab sərgisi



## **Görkəmli şəxsiyyətlər Ümumdünya Diabet Günü haqqında**

Əgər təbii, sağlam həyatla yaşamağı öyrənsəniz, fəxr edə bilərsiniz.

**Patrisiya Breqq**

Pulla dərman ala bilərik, amma sağlamlığımızı qaytara bilmərik.

**C.Leyrd**

Yeməklərin dadını hiss etmək üçün sağlam olmaq lazımdır.

**Platon**

Yemək üçün ən yaxşı ədviyyat aclıqdır.

**Sokrat**

Təbiət insanı müalicə edir, dərman isə onun başını qatır.

**J.Petan**

Sağlamlığın əsasını hərəkət təşkil edir. Hərəkət bütün dərmanları əvəz edə bildiyi halda, heç bir dərman hərəkəti əvəz edə bilməz.

**K.Marlo**

Nə qədər ki, canın ağrıya dözə bilir, dərmansız keçin.

**C. Dreper**

14 Noyabr Ümumdünya Diabet Günü ilə əlaqədar olaraq, keçirilən maraqlı tədbirlərdən biri də “Şəkərli diabetin kəskin ağırlaşmaları” adlı konfransdır. Bu məqsədlə kitabxanaçı bir neçə ali məktəblərlə, xüsusən də Tibb Universitetinin tələbələri ilə əməkdaşlıq edir. O, ali məktəb tələbələrini və oxucuları kitabxanaya cəlb etməklə bu mövzuya uyğun kitablarla tanış edir. Kitabxanaya abunə olan tələbə və oxucular sözügedən

xəstəlik haqqında yaxından tanış olurlar. Daha sonra kitabxanaçı tədbir üçün müəyyən olunmuş tarixdə oxucuları kitabxanaya dəvət edir. Konfransa bir neçə qonaq, eləcə də həkim və tibb işçiləri dəvət edilir. Kitabxanaçı bu xəstəlik haqqında oxucuları məlumatlandırır.

Kitabxanaçı: *Xəstəlikdən qorxmayın!* Dünyaya gələn hər bir insanın orqanizmində həmahənglik canlı mübadilə, harmonik prinsiplərə uyğun, istər-istəməz ülvi və üzvi münasibətlər yaranır. Ana təbiətin ümdə nizamlayıcısı və daşıyıcısı sayılan *İNSAN* təbii sərvətlərin içində-ağuşunda yaşayır, yaradır. Fövqəlfə şüura-aqla, görmə, duyma, hissetmə, qəbuletmə, mübarizə və s. şücaətlərə malik olan insan yorulmadan, durmadan çalışır ki, təbiəti, təbiiliyi özünüküləşdirsins-nisbətən!

***Sağlamlıq-bu baxımdan şüurun aliliyinə bariz bir nümunədir.***

*Kitabxanaçının dəyərli çıxışından sonra tibb universitetinin tələbələri iştirakçı qismində çıxış edirlər.*

*I iştirakçı:* Hər bir dövlətin əhalisinin sağlamlığı cəmiyyətin ictimai, iqtisadi və mənəvi problemlərinin aynasıdır. Ona görə də sağlamlıq məfhumunun ictimai mənası dərin və çoxcəhətlidir. Sağlamlıq həm fərdin, həm də cəmiyyətin nemətidir. Ümümdünyə Səhiyyə Təşkilatı sağlamlığı insan həyatının elə bir vəziyyəti hesab edir ki, onda heç bir xəstəlik və fiziki qüsur olmasın, hər kəs sağlam mənəvi və ictimai mühitdə yaşasın. Lakin sürətli inkişaf, qloballaşma prosesləri və onların doğurduğu nəticələr bütün ölkələrdə sosial-iqtisadi inkişafın müsbət meyilləri ilə yanaşı, təhlükəli tərəflərilə də qarşımızda çoxlu problemlər yaradır. Stressiz həyat tərzi, saf su, təmiz qida, ekoloji təhlükəsizliyin təmin olunması, zərərli vərdişlərin qarşısının alınması, əhalinin yüksək əmək qabiliyyəti səviyyəsinə, fəal uzunömürlülüyünə, layiqli yaşayış tərzinə nail olunması, fəsadların qarşısının alınması, demək olar ki, hər gün



rastlaşdığımız travmalar və bütün bu kimi hallar xalqın fiziki və mənəvi saflığımızın yüksək səviyyədə təmin olunmasını milli genefondun qorunmasını hamımızın, ilk növbədə dövlətin qarşısında prioritet vəzifələr kimi vəzifələr meydana çıxarır. Ona görə də, səhiyyə sisteminin yeni dövrün tələbinə uyğunlaşdırılması, əhalinin sağlamlığının etibarlı təminatına imkan verən müasir tibb infrastrukturunun yaradılması bu gün Azərbaycanda həyata keçirilən sosialyönümlü siyasətin mühüm tərkib hissəsinə çevrilmişdir.

## ***II iştirakçı: Şəkərli diabet əsrin ən təhlükəli qlobal problemləridir.***

Hazırda bütün dünyanı narahat edən bir çox xəstəliklər mövcuddur ki, onların profilaktikası, yayılmasının qarşısının alınması, müalicəsi beynəlxalq səviyyədə düşünülür, birgə tədbirlər həyata keçirilir, xüsusi qanunlar, dövlət proqramları, layihələr, onların icra mexanizmləri işlənib hazırlanır. Bu baxımdan respublikamızda yaradılan qanunvericilik bazası müsbət hal kimi qeyd olunmalıdır. Qısa müddətdə ölkə başçısının təşəbbüsü ilə ən vacib sahələr üzrə “Qanın, qan komponentlərinin donorluğu və qan xidmətlərinin inkişafına dair Dövlət Proqramı”, “Hemofiliya və talassemiya irsi qan xəstəliyi üzrə Dövlət proqramı”, “Xroniki böyrək çatışmazlığı üzrə Dövlət proqramı”, “Yoluxucu xəstəliklərin immunoprofilaktikasına dair Tədbirlər Proqramı”, “Onkoloji xəstələrin həyati vacib şiş əleyhinə preparatlarla təminatı üzrə Tədbirlər Proqramı”, “Ana və uşaqların sağlamlığının qorunması haqqında Tədbirlər Proqramı”, “Şəkərli diabet üzrə Dövlət Proqramı hazırlanmış və artıq icrasına başlanmışdır. Hazırda dünyanı təşvişə salan xəstəliklərdən biri Şəkərli diabetdir. Bu xəstəlik artıq qlobal problem kimi ortaya çıxmışdır. Bununla əlaqədar beynəlxalq təşkilatların fəallığının artması, səylərin birləşdirilməsi meyli gücləndirilmişdir. Şəkərli Diabetin yüksək artımı eyni zamanda onun yaratdığı tibbi,

sosial, iqtisadi, psixoloji və digər problemlərlə də bağlıdır. Məhz bu baxımdan Beynəlxalq Diabet Federasiyası və Ümumdünya Diabet və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyəsi ilə 1991-ci ildən başlayaraq hər il noyabrın 14-də Ümumdünya Diabet Günü bu xəstəlik haqqında məlumatlandırma kompaniyası kimi qlobal şəkildə qeyd olunur... Son illər Azərbaycanda Şəkərli Diabetlə xəstə olan insanlar, xüsusən də uşaqlar üçün mühüm işlər görülüb və bu proses davam etməkdədir. Hazırda Bakı, Şəki, Mingəçevir və Naxçıvanda endokrinoloji dispanserlər, Gəncə şəhərində poliklinika şöbəsi olan Endokrinoloji Xəstəxana, həmçinin Bakıda Respublika Endokrinoloji Mərkəz fəaliyyət göstərir. Qeyd edilən müəssisələrlə yanaşı, şəkərli diabetlə xəstə olanlara ambulator və stasionar yardım poliklinikaları, tibbi sanitariya hissələri, mərkəzi rayon xəstəxanalarının endokrinoloji kabinetləri və şöbələri tərəfindən xidmət göstərilir. Şəkərli diabet xəstələri üçün ixtisaslaşdırılmış çarpayılardan ümumi sayı artırılır. Bakı, Sumqayıt, Şəki, Mingəçevirdə endokrinoloji xidməti olan tibb müəssisələrində xəstələr üçün özünəmənzərət təlim məktəbləri mövcuddur.

### *III iştirakçı: 1991-ci ildən Diabetlə mübarizədə birləşək.*

Hazırda bütün dünyanı ciddi narahat edən xəstəliklərdən biri də şəkərli diabetdir. Bu xəstəlik artıq qlobal problem kimi ortaya çıxmışdır. Ümumdünya Diabet Günü qeyd etmək təşəbbüsü 1991-ci ildən başlayaraq Beynəlxalq Diabet Federasiyasının və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyəsi ilə hər il noyabrın 14-ü Ümumdünya Diabet Günü kimi qeyd olunur. Niyə məhz 14 noyabr? Həmin gün milyonlarla insanın həyatının xilaskarı, insulin preparatını kəşf edən tibb elmləri doktoru, professor, tədqiqatçı alim, Nobel mükafatı laureatı Frederik Bantininin doğulduğu tarixdir. O, 1921-ci ildə tələbəsi Çarl Best ilə birlikdə insulinin kəşfinə gətirib çıxaran ideyanın müəllifi olmuşdur. O zaman bu məsələ ətrafında ciddi fikir

mübadiləsi aparmış, dünya miqyasında geniş müzakirələr keçirilmişdir. Nəhayət, həmin tarix rəsmi şəkildə təsdiqlənmişdir. Noyabrın 14-də Ümumdünya Diabet Günü 160-dan çox ölkə, milyonlarla insan, sağlamlığın keşiyində duran mütəxəssislər, nüfuzlu şirkətlər, təşkilatlar, kütləvi informasiya vasitələri tərəfindən yüksək səviyyədə qeyd olunur. Hər il bu tarixlə bağlı diabetə dair əhəmiyyətli mövzularda beynəlxalq miqyaslı müzakirələr, humanitar tədbirlər keçirilir. Diabet və insan hüquqları, diabet və həyat tərz, diabetə sərf edilən xərclər və digər aspektlərdə aparılan diskussiyalar mütəxəssislərin daim diqqət mərkəzində olur. 2004-cü ildə diabet və piylənmə, 2005-ci ildə diabet və pəncəyə qulluq, 2006-cı ildə diabet kasıblar və əlillər arasında, 2007-ci ildə maarifləndirici işlər və 2008-ci illərdə uşaqlarda və yeniyetmələrdə diabet mövzularında maarifləndirici işlər, konfrans və simpoziumlar ictimaiyyət tərəfindən böyük rəğbətlə qarşılanmışdır. 2009-cu ildən 2013-cü ilə qədər isə Ümumdünya Diabet Günü üçün seçilən mövzu diabet təhsili və diabetdən qorunmaya həsr olunur. 2006-cı ildə Bakı Şəhər Baş Səhiyyə idarəsində fondun təşəbbüsü ilə keçirilən xeyriyyə tədbirində 217 diabetli uşağa insulin və xüsusi ağrısızlaşdırıcı şpris-qələmlər verilmişdir. Mehriban xanım Əliyevanın şəxsi yardımını və eyni zamanda, Gənclər və İdman Nazirliyinin, Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsinin, “Sanofi Aventis” və “Novo Nordisk” farmaseptik şirkətlərinin dəstəyi ilə 2000-ci ildən Azərbaycan Diabet Liqası ŞD-yə tutulmuş uşaq və yeniyetmələr üçün xüsusi yay düşərgələri təşkil edir.

*IV iştirakçı:* Son illər bu sahədə Heydər Əliyev Fondunun fəaliyyəti xüsusi ilə təqdirəlayiqdir. Səhiyyə sahəsində kimsəsiz uşaqların sağlamlığının təmin olunması istiqamətində həyata keçirilən sosial layihələr içərisində “*Diabetli uşaqlara ən yaxşı qayğı*” ilə bağlı reallaşdırılan tədbirlər cəmiyyətdə böyük

rezonansa və rəğbətə səbəb olmuşdur. Respublikamızda şəkərli diabetlə bağlı qeyri-hökumət təşkilatları da fəaliyyət göstərir. Şəkərli diabet öz ağırlaşmaları ilə hər zaman qorxuludur və diabetoloqların uğurlarına baxmayaraq, tək təbabət bu xəstəliyə qalib gələ bilmir. Bunun üçün xəstələrin özlərinin və ailə üzvlərinin aktiv iştirakı lazımdır. Təcrübə göstərir ki, həkimlərin və onların pasientlərinin birgə iştirakı diabetin müalicəsinin effektivliyini artırır və ağırlaşmaların qarşısını alır. Diabetin idarə olunmasında insanlarda onun mahiyyəti, istifadə olunan dərman preparatlarının təsiri, pəhriz haqqında əhəmiyyətli biliklərin verilməsinin çox böyük əhəmiyyəti və rolu vardır. Həmçinin fiziki hərəkətlərin xəstəliyə müsbət təsiri haqqında təbliğat gücləndirilməlidir. Onlar özlərini müxtəlif situasiyalarda aparmaq qaydasını, həkimə nə vaxt müraciət etmək lazım olduğunu bilmək və müalicədə hansı müstəqil düzəlişlər etməyi bilməlidirlər. Son illər Şəkərli diabet xəstələrinin kəskin artımı hipodinamiya, yəni fiziki əzələ hərəkətinin azlığı ilə əlaqədardır. Elmi-texniki tərəqqi nəticəsində bir çox işlərin avtomatlaşdırılması və mexanikləşdirilməsi qəbul olunan qida ilə alınan enerjinin sərf olunmasını azaldır ki, bu da piylənmənin yaranmasına gətirib çıxarır. Yapon alimlərinin tədqiqatları nəticəsində məlum olub ki, avtomobil olan insanlarda digərlərinə nisbətən ikinci tip diabetlə xəstələnmə daha çoxdur.

Hər bir insan ilk növbədə özünün, layiqli və sağlam həyat tərzini təmin etməlidir. Xəstə insan üçün dünyanın heç bir neməti belə bir dəqiqədə heçə enir. Odur ki, sağlamlığı qorumaq lazımdır. Özünüzə etibar edin ki, təbiətin təbiiliyinə və sağlam həyat tərzinə qayıda bilərsiniz. Bu çox sadədir. Başlıcası odur ki, qərar verəsiniz. Arzumuz, Ulu tanrıdan diləyimiz budur ki, genetik bəşəri düşüncəyə malik olan xalqımız-Azərbaycanlılar təbiətin nemətlərindən düzgün və lazımınca dəyərlənsinlər, sağlam həyat naminə sağlamlıqlarının qeydinə qalsınlar.

Təbiətin insan orqanizminin qanunları ilə yaşayın ki, vaxtsız qocalmadan və xəstəliklərdən qoruna bilərsiniz. Özünüzün fiziki, əqli və ruhi güclərinizin vəhdəti, həmahəngliyi və əlbəttə ki, Allaha inamınızla xəstəliklərdən uzaq olar və şəfa tapa bilərsiniz.

*V iştirakçı:* Böyük İbn Sina yazır ki, diabetin səbəbini xəstə böyrəklərdə, hədsiz dərəcədə yüklənmiş onurğada və qədərindən artıq yeməkdə axtarmaq lazımdır. Təcrübələr göstərir ki, qanda şəkər o vaxt nizama düşür, əgər;

1. Böyrək və mədənin sallanması ləğv edilir;
2. Böyrək və mədə təmizlənir;
3. Qəbizlik vaxtı yoğun bağırsağ təmizlənir;
4. Bel və qarın əzələləri möhkəmləndirilir;
5. Zədə və əməliyyatlar haqqında məlumat (informasiya) pozulur;
6. Dərin nəfəs alma səthi nəfəs alma ilə əvəz edilir.

Çalışın hər maddə üzrə məsləhətləri yerinə yetirin və siz aşkar edəcəksiniz ki, gücləndiniz, oynaq ağrıları dayanacaqdır, ağızda quruluq, ayaqlarda qızma, soyuqluq və bir sıra səhhətinizlə əlaqədar müşkül işlər ləğv ediləcəkdir.

14 Noyabr Ümumdünya Diabet Günü kimi Azərbaycan təqvimində yer alan bu əlamətdar gün ilə əlaqədar oxucular məktəblərdə “*Xəstəlik cinayətdir, cinayətkar olmayaq*” **divar qəzeti** hazırlaya bilər. Bunun üçün kitabxanaçı kitabxanaya gələn daimi oxucularla bir həftə ərzində “Qan dərvası” adlı divar qəzeti hazırlayır. Əvvəlcə, oxucular bu mövzudan bəhs edən ədəbiyyatlarla tanış olub, məlumat toplayırlar. Hər oxucu bu mövzuda öz fikrini divar qəzetində qeyd edir və slayd hazırlayır. Ən yaxşı rəy bildirən, slayd hazırlayan oxucu kitabxananın müdiriyyəti tərəfindən mükafatlandırılır. Qəzet bu başlıq adı altında idi.

*Xəstəlik cinayətdir, cinayətkar olmayaq*

Diabetes mellitus (DM), Diabet (yun. “süzənək” və lat. mellitus “bal kimi şirin”) və ya Şəkər xəstəliyi, Şəkərli diabet-şəkərin qanda xroniki artımıdır. Diabetlə əlaqəli ağırlaşmaların hamısının səbəbi qlükozanın qanda yüksək olmasıdır. Pasient qanda şəkərin miqdarını idarə edə bilərsə, şəkərli diabet xəstəlik yox, həyat tərzinə çevriləcəkdir ki, bununla da ağırlaşmaların qarşısını almaq olar. Bu həyat təzi isə diabetin tipindən asılı olur. Hazırda dünyada 240 milyondan çox insan bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Hər il Yer üzündə vəfat edən insanların 5 faizi məhz diabet nəticəsində dünyasını dəyişir. Təcili tədbirlər görülməsə, bu rəqəmin növbəti 10 ildə 50 faizə qədər artacağı ehtimal olunur.

Şəkərli Diabet Endokrin sistemin xəstəliyi olub, orqanizmdə tamamilə və ya hissəvi olaraq, insulin hormonunun çatışmazlığı ilə əlaqədardır. İnsulin hormonu isə mədəaltı vəz tərəfindən sintez olunur. Şəkərli diabet zamanı karbohidrat, zülal və lipid mübadiləsi kəskin pozulmuş olur. Şəkərli diabet çox rast gəlinən, lakin diaqnostika baxımdan çox “maskalanan” bir xəstəlikdir. Statistika görə, dünya əhalisinin 10%-i bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Hər 10-15 ildən bir xəstəliyə tutulanların sayı 2 dəfə artır. Bundan əlavə, 30-35 % pasientlərdə bu gizli şəkildə getdiyindən gec aşkar olunur. Şəkərli Diabetin yüksək artımı eyni zamanda onun yaratdığı tibbi, sosial, iqtisadi, psixoloji və digər problemləri də çox qabardır. Məhz bu baxımdan Beynəlxalq Diabet Federasiyası (BDF) və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyəsi ilə Ümumdünya diabet günü qeyd olunur. 2006-cı ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı xüsusi bəyannamə qəbul edib və bu sənəddə şəkərli diabeti “ağır xroniki xəstəlik” kimi səciyyələndirib.

14 Noyabr Ümumdünya Diabet Günü ilə bağlı kitabxanada keçirilən tədbirlərdən biri də “*Özünüzlə yaşamağı öyrənin*” adlı

sərgi ətrafında oxucularla **bibliografik icmal**dır. Bunun üçün kitabxanaçı sərgidə yer almış kitablar haqqında məlumata keçid alır.

*Kitabxanaçı:* Sərgidə yer alan kitablardan biri Azərbaycan xalq təbabətinin qədim tarixi və dərin kökləri vardır. İnsan tarixən xəstəliklərə qarşı mübarizə aparmış, müəyyən bir dərdin əlacı onları müəyyən axtarışlara, inamlara qovuşdurmuşdur. Primitiv şəkildə də olsa müalicənin vasitə və üsulları formalaşmış, el-obanın davranış qaydalarına, adət və ənənələrinə daxil olmuşdur. Lakin təəssüflə qeyd edilməlidir ki, illər keçdikcə xalq təbabətində mövcud olan müalicə vasitələri unudulur, haqfizələrdən silinir. Müasir dövrdə bu qiymətli elservətinin öyrənilib tədbiq edilməsinin böyük elmi əhəmiyyəti vardır. Sabir Əfəndiyevin qələmə aldığı bu kitab “Azərbaycan xalq təbabətindən” adlanır. Azərbaycan Dövlət Nəşriyyət-poliqrafiya birliyi Bakı-1992-ci il nəşrinin Yenidən işlənmiş və təkmilləşmiş variant “MBM” nəşriyyatı 2006-cı il. Kitab geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Sərgidə yer alan kitablardan biri də Səbiyyə Səmininin “Sağalmayan xəstəliklərin xalq təbabətində şəfası” adlı kitabdır. Kitab “Maarif ” nəşriyyatı Redaksiya Şurasının qərarı ilə çap olunub.

Sərgidə yer alan kitablardan biri də Breqqin “Sağlam və uzun ömürlü həyat sürmək istəyirsinizsə...” adlanır. Kitab “Hüquq ədəbiyyatı, Bakı, 2012, 520 səh. 2012-ci il nəşriyyatına aiddir.

Sərgidə yer alan kitablardan biri də Fikrət Ləmbəraninin “Xalq təbabəti” adlanır.

*Kitabxanaçı sərgidə yer alan kitablarla oxucuları tanış etdikdən sonra dəyərli məlumata keçid alır.*

Orta əsr təbabətinə görə bu xəstəliyin əsas səbəblərindən biri yemək rejiminin və böyrəyin funksiyasının pozulmasıdır. Çoxlu

ət, ət məhsulları və heyvan yağları işlədilər ölkələrdə şəkər xəstəliyinə tutulurlar. Ağır yağlar, xərəklər işlədilər adamlara bu xəstəlik tez təsir göstərir.

Keçmiş həkimlər bu xəstəliyin səbəbini böyrək funksiyasının pozulmasında gördüklərindən, onlar müalicəni də böyrəyin qüvvətlənməsi və onun funksiyasının normallaşması istiqamətində aparmışlar. Əgər xəstələrin (xüsusilə cavan yaşlıların) ümumi vəziyyəti imkan verirsə, onlardan həcəmət qoymaq yolu ilə qan alırlar. Susuzluq zamanı xəstələri soyuq su içməyə qoymur, onları sərin yerdə yatızdırır, böyrək nahiyəsinə sərin kompres qoyur, xüsusilə turş meyvələr verirlər.

#### *Diabetin səbəbləri:*

Genetik meyil;

Piylənmə;

İnsulin ifraz edən betta hüceyrələrin zədələnməsinə səbəb olan xəstəliklər: pankreatit, mədəaltı vəz xərçəngi və daxili sekresiya vəzilərinin xəstəlikləri;

Virus infeksiyaları: qızılca, su çiçəyi, qrip, epidemik hepatit və digər xəstəliklər;

Sinir sisteminin gərginliyi, stress;

Yaş həddi. Yaş hər 10 il artıqca xəstəliyə tutulma ehtimalı da çoxalır.

*Şəkərli diabet xəstəliyinin simptomları:* İlk simptomlar qanda qlükozanın artıq miqdarda olması ilə əlaqədar olaraq xəstə tez-tez sidiyə getməsidir ki, bu da öz növbəsində susuzluq yaradır. Bu zaman isə çoxlu miqdarda sidik ifraz etdikdə kifayət qədər çox kalori itirildiyindən aclıq yaranır və xəstədə iştahanın artması müşahidə olunur. Bundan başqa, şəkərli diabet zamanı yuxusuzluq, yorğunluq, görmə itliyinin pozulması, ətrafların soyuğa davamlı olmaması və s. kimi əlamətlər də müşahidə olunur. Şəkərli diabet bundan başqa ağırlaşmalara da gətirib çıxara bilər. Diabetin kəskin ağırlaşmalarına diabetik



ketoasidoz, hipoqlikemiya, hiperosmolyar komanı göstərmək olar. Ümumiyyətlə, *Şəkərli Diabet ciddi və təhlükəli bir xəstəlikdir*. Diabetin ağırlaşmalarının qarşını almaq üçün qanda şəkərin miqdarını normada saxlamaq lazımdır.

***Şəkərli diabetin profilaktikası üçün əsasən aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır:***

Bədən çəkisini hər zaman normada saxlamaq lazımdır. Qida xeyirli və müxtəlif çeşidli olmalıdır. Qida rasionunda yağlı qidaları və şirniyyatları azaltmaq, onların əvəzinə isə təzə meyvə və tərəvəzlərin miqdarını artırmaq lazımdır. Mədəaltı vəzinin normal fəaliyyəti üçün kükürd və nikel elementləri (bütün kələm növləri, qıtıgotu kökü (“xren”), sarımsaq, soğan, ağ turp, balqabaq, yerkökü, motmutu, gavalı, əncir, badam, xiyar, yumurta sarısı, qoz-fındıq, süd məhsulları, çuğundur və s), sink (ən çox çuğundurda, cücərdilmiş buğdada, buğda kəpəyində olur), B qrupu vitaminləri (buğda kəpəyi, üyüdülməmiş-bütöv buğdalarda, cücərdilmiş buğdada, mayada, qatıqda) tələb olunur. Şəkərli diabet xəstələri üçün xüsusi dietik məhsullar istehsal olunur, bu məhsullar şirinliyi təqlid edir (şirniyyat məmulatları, konfetlər, şirələr, və b.) amma orqanizmdə hiperqlikemiya səbəb olurlar. Bu məqsədlə şəkər əvəzedicilərdən istifadə olunur: təbii qida komponentinə kimyəvi tərkibli inert qidadan istifadə edilir, onlar şirin və xörək hazırlanan vaxt müxtəlif kulinar proseslərə davamlı olurlar. Əgər hər hansı bir insanda şəkərli diabet xəstəliyinə irsi meyillilik varsa, qanda şəkərin səviyyəsinin yüksəlməsini vaxtında aşkar etmək üçün, vaxtaşırı olaraq həkim endokrinoloqun müayinəsindən keçmək mütləqdir!

***Özünüzlə yaşamağı öyrənin!***

Yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir insan dünyaya tək gəlib, tək gedir. Biz günlük həyatımızı sağlamlıq və xoşbəxtlik

nümunəsinə çevrilməyik. Bu başqalarına da sağlamlıq və xoşbəxtlik yoluna riayət etməyə imkan verəcək. Həyat-fasiləsiz dərsdir, sağlamlaşma proqramı ilə bu gündən başlayın! Bunun üçün müasir tibb ilə birləşən əsrlərdən, qərinələrdən bu günümüzdə süzülüb gələn, tarixin sınağından üzünə çıxan xalq təbabəti üsullarından da Şəkərli diabet xəstələri istifadə edə bilər. Çünki elmi təbabətdən min illər əvvəl yaranan xalq təbabəti qədim bir tarixə malikdir. Ulularımız elmi təfəkkür sahibi olmasalar da gündəlik həyatı təcrübələr əsasında bitkilərin müalicəvi tərkibini öyrənib, onları sınaqdan keçirərək şəfaedici məhləmlər hazırlamışlar. Xalq təbabətində gündəlik həyatımızda kara gələn çox xeyirli, faydalı, məsləhətlər də vardır. Şəkərli diabet xəstələrinin istifadə edə biləcəyi reseptlərdən bir neçəsini sizə təqdim edirik.

Andız kökünü təmizləyib, xırdalayın. 20 qramını götürün bir stəkan qaynar suda dəmləyin. Ondan gündə bir neçə xörək qaşığı için.

\*\*\*

Şəkəri azaltmaq üçün 50 qr. qurudulmuş qaragilə yarpağını bir litr suda 3 dəqiqə qaynadın. 5-6 saat dəmdə saxlayın və süzün. Gündə 3 dəfə.

\*\*\*

Gündə bir dəfə sarımsaq yemək qanda şəkərin azalmasına səbəb olur.

\*\*\*

Hər gün 4-6 xörək qaşığı meşə çiyələyinin şirəsini için.

\*\*\*

Gündə acqarnına 1-2 yerarmudunu yeyin.

\*\*\*

Boranını xırdalayib şirəsini çıxarırlar. Ondan hər gün yeməkdən əvvəl üç dəfə yarım stəkan içmək şəkər xəstəliyi üçün münasibdir.

Bir xörək qaşığı itburnu meyvəsini 0.5 l qaynar su töküb, bütün gecəni termosda saxlayın. Gün ərzində için.

Kitabxanada oxucular tərəfindən sevilən və rəğbətlə qarşılanan tədbirlərdən biri də “Sorğu-sual”dır. Kitabxanaçı adı gedən məktəbin şagirdləri arasında “*Hər dərdin dərmanı*” adlı **sorğu-sual** keçirir. Bu adı gedən xəstəliyin oxucular tərəfindən bilgilənməsində, yaddaşında daha dərinlən həkk olunmasına xidmət edir. Kitabxanaçı iştirakçılara əvvəlcədən təşəkkür edib, uğur dilədikdən sonra sorğu vərəqlərini təqdim edir. Uşaqlar ənənəvi hal alaraq əvvəlcə ayağa qalxaraq Azərbaycan Respublikasının dövlət himnini oxumağa başlayırlar.

1. Ümumdünya Diabet Günü hansı tarixə aiddir?
  - a. 9 Noyabr
  - b. 14 Noyabr
  - c. 7 Noyabr
- a. Diabetin səbəblərindən hansı səhvdir?
  - b. Genetik meyil; Piylənmə
  - c. Erkən oyanmaq və bol meyvə ilə qidalanmaq
  - d. Hərəkətlilik və aktiv həyat
2. Şəkərli diabet xəstəliyinin simptomları ən dəqiq hansı variantda verilmişdir:
  - a. İlk simptomlar qanda qlükozanın artıq miqdarda olması ilə əlaqədar olaraq xəstə tez-tez sidiyə getməsidir ki, bu da öz növbəsində susuzluq yaradır. Bu zaman isə çoxlu miqdarda sidik ifraz etdikdə kifayət qədər çox kalori itirildiyindən aclıq yaranır və xəstədə iştahanın artması müşahidə olunur. Bundan başqa, şəkərli diabet zamanı yuxusuzluq, yorğunluq, görmə itliyinin pozulması, ətrafların soyuğa davamlı olmaması və s. kimi əlamətlər də müşahidə olunur.

- b. Çox yemək istəyi, yorğunluq, yuxusuzluq, zəif görmək və tər ifrazının çoxalması və s. kimi əlamətlər də müşahidə olunur.
  - c. İnsulinin dozasının artıq olması, insulina reaktivliyinin yüksəlməsi və s. kimi əlamətlər də müşahidə olunur.
3. Nəyə görə Ümumdünya Diabet Günü məhz 14 noyabrda qeyd edilir?
- a. Məhz həmin gün Şəkərli diabet xəstələri üçün xüsusi dietik məhsullar istehsal olunur.
  - b. Həmin gün milyonlarla insanın həyatının xilaskarı, insulin preparatını kəşf edən tibb elmləri doktoru, professor, tədqiqatçı alim, Nobel mükafatı laureatı Frederik Bantininin doğulduğu tarixdir.
  - c. Noyabr payız ayı olduğu üçün.
4. Hər bir insan üçün həyatda daha qiymətli olan nədir?
- a. Sərvət və şöhrət
  - b. Sağlamlıq
  - c. Ət yeməmək və pəhriz

Cavablar: **1. b. 2. a. 3. a. 4. b. 5. b.**

*Tədbirin sonunda iştirakçılar mükafatlandırılır.  
**Sağlam və xoşbəxt olun!***

## **Ədəbiyyat siyahısı**

**Əfəndiyev S.** Şəkər xəstəliyində istifadə olunan vasitələr // Azərbaycan xalq təbabətindən. – Bakı : MBM, 2006. –S.143-144.

**Nağıbaba S. Şəkər diabeti** // Uzunömürlülüüyün sirrləri : xalq təbabətinə əsasən. - Bakı : MBM, 2005. – S. 12.

**Səmimi S.** Şəkərli diabet // Sağalmayan xəstəliklərin xalq təbabətində şəfası. – Bakı : Maarif, 2006. – S. 50-51.

Şəkərli diabet // **Artıq bədən çəkisi** və piylənmə ilə yanaşı gedən xəstəliklərdə pəhriz. - Bakı : Qismət, 2004. – S. 38-46.

### ***Dövri mətbuatda***

Şəkərli diabet xəstəliyinə tutulmuş şəxslərə dövlət qayğısı haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu (23 dekabr 2003-cü il) // Azərbaycan. – 2004. - 14 fevral. – S. 2.

**Əliyeva İ.** Şəkərli diabetə tutulmamaq üçün düzgün həyat tərzi olmalıdır : 14 noyabr Ümumdünya Diabet Günüdür // Azərbaycan. - 2015. - 14 noyabr. - № 250. - S. 5.

**Musayeva Y.** Zəhərli şəkər : 14 noyabr Dünya Diabetlə Mübarizə Günüdür // Azərbaycan : qəzet. - 2018. - 14 noyabr. - № 256. - S. 7.

**Diabetlə mühafizədə birləşək**  
**(metodik vəsait)**

**Ünvan:AZ-1022 Bakı şəh.,S.Vurğun küç.88;**  
**E-mail:info@clb.az**  
**URL:www.clb.az**

F.Köçərli adına Respublika  
Uşaq Kitabxanasında  
çap olunmuşdur.  
Sifariş: 39  
Çapa imzalanmışdır: 04.11.2019  
Tirajı:100  
Pulsuz