El gysyşmakdan ýüz öwürmek = saglygyňy goramakmy?

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
El gysyşmakdan ýüz öwürmek = saglygyňy goramakmy? EL GYSYŞMAKDAN ÝÜZ ÖWÜRMEK = SAGLYGYŇY GORAMAKMY?

COVID-19 ýokanjynyň pandemiýasy netijesinde dünýä ýüzünde «dostanalygyň» adaty endiklerinden – elleşip salamlaşmakdan, gujaklaşmakdan, ýaňaklardan ogşamakdan ýüz öwürmäge çalyşylýar. Bu adamlaryň has gaharjaň we sabyrsyz bolanlygy üçin däl-de, beýleki adamlar bilen belli aradaşlygyň saklanmagynyň ýokanç kesel bilen kesellemek howpuny düýpli peseldýänligi üçindir.
Galyberse-de, el gysyşmanyň alty nazaryýeti hem bize keseliň dünýäniň o çetinden hem gelip bilýändigini aýdyň görkezýär.

■ Adamlar näme üçin el gysyşyp salamlaşmaga başlapdyrlar?

El gysyşmak – rysarlaryň sag elinde ýaragynyň ýoklugyny alamatlandyrýan däbi. Muňa garamazdan, baryp biziň eramyzdan öň hem Mesopotamiýada elleşilip salamlaşylýandygy barada maglumat bar.Tutuş adamzat taryhynda elleşip salamlaşmagy gadagan etmäge hem synanyşyklar bolupdyr – bu hut dürli keselleriň epidemiýasy wagtynda şeýle bolupdyr. Soňky synanyşyk – XX asyryň 20-nji ýyllarynda dünýäde ispan dümewi ýaýran wagtynda bolupdyr.Türkmen däp-dessurynda hem salamlaşmagyň aýry ýeri, özüne mahsus ýörelgeleri bar. Uly elini uzadanda, ýaşlaryň oňa hormat bilen iki elini bermegi edeplilik saýylýar.

■ Elleşip salamlaşmagyň nämesi howply?

Geliň boýun alalyň, eller – bedeniň iň arassa bölegi däl. Biz elmydama nämedir bir zatlary elleýäris, nämedir bir zatdan ýapyşyp durýarys. «Menden öň bu ýere kim galtaşdyka?» diýen

soragy hem özümize örän seýrek berýäris. Soňra bolsa, maňlaýymyzy, gözümizi gaşaýarys, dodagymyzy elleýäris – şeýdibem, ellän bakteriýalarymyzy, mikroblary we ýokançlary nemli agzalarymyza golaý getirýäris. Şol ýerlerden hem olar aňsatlyk bilen ýokuşyp bilýär!
Beýleki biriniň elinden haýsydyr bir kesel almak howpy örän ýokarydyr. Gürrüň diňe bir COVID-19 hakynda däl.
Galtaşmanyň üsti bilen şular geçip bilýär:
– aşgazan-içege traktynyň ýokançlary: salmonella, dizenteriýa, içege taýajyklary we başga-da köp sanly zatlar;
– ýokançlar: ýiti respirator wirusly ýokançlar, şol koronawiruslar we beýlekiler;
– dermatitler: garabaş keseli, gijilewük, impetigo – üst iriňli piodermiýa we beýlekiler.
Bularyň ählisi hem örän ýakymsyz, uzak bejergini talap edýän we ençeme kynçylyklary döredip bilýän kesellerdir. Gujaklaşmadyr ogşaşmak barada hem şulary aýtmak bolar.

■ Olary näme bilen çalşyp bolar?

Hormat görkezmegi başga näme bilen çalşyp bolar? Hakykatda, muny çalşyryp boljak wariantlar diýseň köp:

1. Baş egme.

Gündogar medeniýetlerinde baş egme – hormatyň we asylly meýilleriň alamaty. Ol «galtaşyksyz» we iki adam üçin hem oňaýlydyr. Golaý gelmek hökman däl – bu artykmaçlyklardan doly.

2. Baş atma

Baş egmä golaý. Ol has resmi däl görnüşe ýakyn. Iň esasysy, siziň baş atýan adamyňyzyň muny aňşyrmagy gerek.

3. Eliňi galgatmak

Dostlaryňyza we tanyşlaryňyza eliňi galgatmagy endik etdiňizmi? Wagty geldi! Resmi däl hereket adamlaryň birbada

tutuş toparyna salam bermäge mümkinçilik berýär. Ony monarhlar ýaly ýerine ýetirseň, onda resmi dällik bada-bat aradan aýrylar.

4. Tirsekleriň bilen galtaşmak

Pandemiýanyň netijesinde dünýä liderleri salamlaşmagyň täze trendini öňe sürdüler – tirsekleriň bilen salamlaşmak. Ýeterlik derejede oňaýly – birek-biregiň elleriňi golaýladaýmaly. Ýöne munuň üçin golaý gelmeli bolar we howa-damja ýoly bilen geçýän ýokanç kesel üçin şertli-howpsuz aralyk bozular.

5. Egne kakmak ýa-da goşaryň bilen salamlaşmak

Hasaplamaklaryna görä, egin-eşik hem diýseň-diýmeseň goragdyr. Eger-de siz eliňiziň aýasy bilen deriniň ýapyk bölegine galtaşsaňyz keseliň ýokuşmak ähtimallygy ýokary däl.

6. Söz arkaly salamlaşmak

«Salam!», «Gündiziňiz haýyr», «Hoş gördük!» – salamlaşmagyň häli-häzirem ýörgünli usullary.

7. Eliň aýasyny döşüňde birleşdirmek

Salamlaşmagyň gündogara mahsus usullarynyň içinde baş egmä ýakynlarynyň biri hem eliň aýasyny döşüňde birleşdirmek bolup durýar. Bu hereket buddizm rahatlygyny we pähimini beýan edýär.

8. Döşüňde ýumruk düwmek

Günbatar medeniýetinde, aýratyn hem harby ugurlarda welin, salamlaşmak we hormat goýmak nyşany hökmünde ýumrugyňyz döşüňe goýmak däbi ulanylypdyr. Örän mert görünýän hereket we baş atma ýa-da baş egme bilen utgaşyp biler.

Başgalary bilen salamlaşma usulyňyzy Siziň özüňiz kesgitleýärsiňiz. Dürli usullary garyşdyryp ulanyp bolar, ýa

bir görnüşi saklap bolar. Iň esasysy, oňaýly bolsa bolýar.

■ Eger-de maňa düşünmeseler näme?

Aslynda bu soragy dürli görnüşde tutuş dünýä öz-özüne berýär. «Bu gödek bolmazmy?», «Muňa meniň dostlarym nähili baha berer?», «Beýle etmek bilen töwerekdäkileri gorkuzyp oturmak gerekmi?», «Daşyndan geň görülmezmi?».
Elleşip salamlaşmakdan ýüz öwürmegiň peýdalydygyna akyl ýetirmeli. Ol siziň WE töweregiňizdäkileriň saglygy üçin PEÝDALYDYR. Bu örän möhümdir, çünki «öz eliňde» agyr keseli getirmek ýeňil, ony bejermek bolsa, ençeme esse agyr.
Eger-de durmuş taýdan zerur bolmasa, fiziki galtaşmalardan saklanmagyň zerurdygyna dünýä akyl ýetirýär. Şonuň üçin siziň islegiňiz kimdir birinde närazylyk döretse-de, berk binýada – özüňi goramak zerurlygyna daýanyp biler.

■ Eger bardy-geldi meniň bilen elleşip salamlaşjak bolanlarynda men näme etmeli?

Endiklerden ýüz öwürmek örän kyn, elleşip salamlaşmak iň aýdyň endikleriň biri. Hatda size tarap el uzadanlarynda hem siz onuň bilen galtaşmadan ýüz öwrüp, ony öýkeletmän bilersiňiz.
– Eliňizi jübiňizde saklaň- eliňize nämedir bir zat alyň: torba, kitap, saýawan;
– bu siziň elleşip bilmezligiňiziň sebäbini «delillendirer»- baş atyp, onuň dostana hereketine jogap hökmünde ýylgyryň;
– «Meniň pikirimçe, bu häzir artykmaç. Ýöne sizi görenme şat!» diýiň.
– Ýa-da häzir elleşip salamlaşmak üçin oňat wagt däldigini göni düşündiriň.

■ GEÇIŞ

Elbetde, ilkibadalar size we dostlaryňyza biraz oňaýsyz bolar. Ýöne saýlanyp alnan ýörelgä eýermek we özüňizi keselden goramaklyk siziň bähbidiňizedir. Şeýdip, siz hatda «el gysyşýanlara» hem galtaşyksyz salamlaşmagyň ähmiýetini aýdyp, olary öz tarapyňyza çekip bilersiňiz.

Belki koronawirus ýokanjy ýeňlip geçilenden soň, el gysyşmaklyk özüňi alyp barmagyň medeniýetine we moda dolanyp gelmez. Ýa-da adamlaryň “elleşmek gerek bolmadyk” salamlaşmak görnüşleriniň arasyna girer. Şonuň üçin hem muňa häzirden endik etmeli, çünki häzir saglygyňyzy goramak ähmiýetli.
Sagdyn galyň!

https://yashlyk.info/ru/advices/otkazat-sia-ot-rukopozhatii-sokhranit-zdorov-e/ Medisina