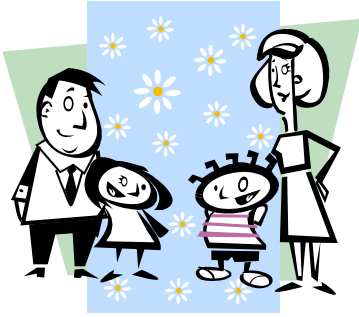
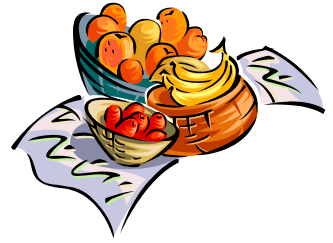




Özüne sağlamlıq bəxş et



Sağlam Nəsil İ.B.

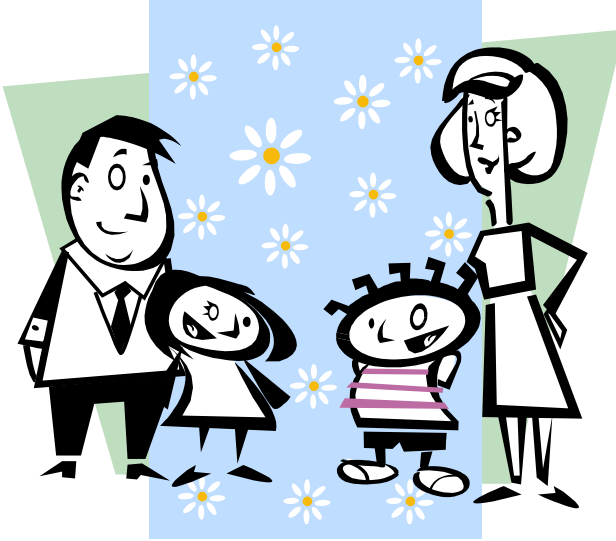


“Sağlam nəsil” İctimai Birliyi

Sağlamlıq haqqında

İnsanın sağlamlığı – böyük nemət və xoşbəxtliyin ayrılmaz şərtidir. İnsan sağlam olduqda o, öz həyatını şəxsi planlarına əsasən qurur və istənilən çətinliklərin öhtəsindən gəlir.

İnsanın sağlamlığı – istənilən ölkənin sosial – iqtisadi inkişafının ən vacib faktorudur.



Sağlam həyat tərzı – bu rasiyal təşkil olunmuş, əxlaqi, aktiv, zəhmətkeş, bərkidici prinsiplərə əsaslanan, eyni zamanda ətraf mühitin zərərli təsirlərindən qoruyan, qocalana kimi əxlaqi, psixi və fiziki sağlamlığı saxlamağa imkan verən həyat tərzidir.

Bu gün istənilən texniki proqresli ölkədə yaşayan demək olar ki, hər bir insan bir çox işə və vəzifəyə malikdir. Bəzən onun hətta öz işlərinə belə vaxtı olmur. Nəticədə o, öz sağlamlığı barədə unudur və yalnız müxtəlif növ xəstəlik buketi ilə xəstəxanada olan zaman onu xatırlayır.

Ona görə, gəlin birlikdə öz həyat məsələlərimiz və məqsədlərimiz barədə düşünək, bununla da öz sağlamlığımızı möhkəmləndirmək üçün vaxt ayıraq.

Sağlamlığın saxlanılmasında qidanın rolu

Hər birimiz bilir ki, qida bizim normal həyat fəaliyyətimiz üçün vacibdir.

Bütün ömrü boyu insan orqanizmində maddələr və enerji mübadiləsi baş verir. Orqanizm üçün vacib olan tikinti materialı və enerjinin mənbəyi, orqanizminizə yemək ilə daxil olan qidalı maddələridir. əgər qida orqanizmə daxil olmur, insan aclıq hiss edir. Lakin aclıq, təəssüf ki, hansı qidadan, nə qədər insana lazım olduğunu bildirmir. Biz tez-tez dadlı və tez hazırlanan qidalardan istifadə edirik və qəbul etdiyimiz məhsulların xeyri barəsində fikirləşmirik.



Həkimlər təsdiq edirlər ki, rəşional qidalanma böyüklərdə sağlamlığın və iş qabiliyyətinin, uşaqlarda isə böyümənin və inkişafın şərtidir.

Normal böyümə, inkişaf və həyat fəaliyyətinin saxlanması üçün zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral duzlar lazımı miqdarda vacibdir. Qeyri – rasionel qidalanma ürək-damar sistemi xəstəliklərinin, həzm orqanları və maddələr mübadiləsi ilə bağlı xəstəliklərin yaranmasının əsas səbəbidir.

Davamlı çox yemə, artıq miqdarda karbohidrat və yağların istifadəsi piylənmə və şəkər xəstəlikləri kimi bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Qida faktoru xəstəlikləri profilaktikası ilə bərabər müalicəsində də əsas rol oynayır. Müalicəvi qidalanma adlandırılan, xüsusi təşkil edilmiş qidalanma – bir çox xəstəliklərin, o cümlədən mübadilə və mədə - bağırsaq xəstəliklərində vacib şərtlərdəndir.

Sintetik mənşəli dərman maddələri, qida maddələrindən fərqli olaraq orqanizm üçün yaddır. Onlardan çoxları allergiya kimi kənar təsir göstərə bilər, ona görə bir çox xəstəliklərin müalicəsində üstünlüyü qida faktoruna vermək lazımdır.



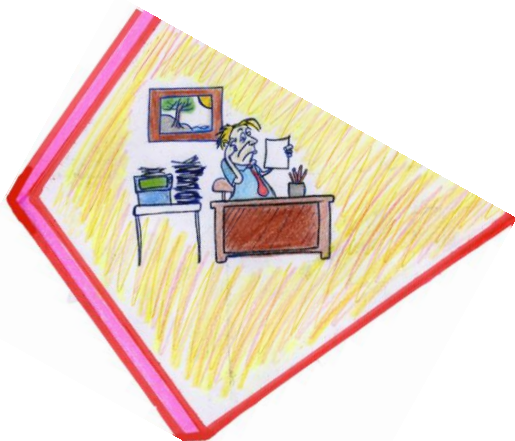
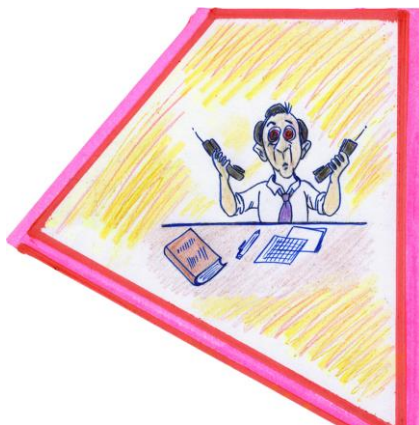
Müxtəlif yaşlı və sənət sahibi olan qruppalarda qidalanmanın pozulması demək olar ki, eyni səbəbdəndir. Bu birinci növbədə qidada heyvan mənşəli karbohidratların və yağların artıqlığı ilə və tərəvəzlərin, meyvələrin və giləmeyvələrin azlığı ilə, həmçinin daha dəhşətli nəticə verən həyat ritminin dəyişilməsi – qida rejiminin pozulması ilə əlaqədardır.

Stress haqqında

Emosional – “Vay, mən elə gərginəm” və ya “Biz hamımız stress vəziyyətində yaşayırıq”- kim buna bənzər replikaları eşitməyib?

Bizim hamımızın stress vəziyyətində yaşamağımız artıq aksiomadır. Hər kəs özünə görə bədbəxtidir, həyata keçməmiş ümidlərlə dolu, həyacanla gələcəyi düşünürlər.

Stress anlayışının özündə mənfi heç nə yoxdur. Bu orqanizmin səfərbərliyindən başqa bir şey deyildir, bütün orqan və sistemlər üçün “bir nömrəli hazırlıq”dır.



Bizim dövr üzərimizə tökülən görülməmiş intensiv informasiya axını ilə xarakterizə olunur. Alimlər tərəfindən hesablanmışdır ki, şəhər sakini yalnız bir gün ərzində keçən əsrin kəndlisinin ömrü boyu aldığı qədər informasiya alır. Bizim tərəfə atılan hər bir informasiya atəşi isə orqanizminizin cavab reaksiyasına səbəb olur.

Beləliklə, stresslə bacarmaq üçün, orqanizminizi lazımı şəkildə kökləmək lazımdır. “Kökləmə”nin ümumi prinsipi aşağıdakı kimi ola bilər:

İnformasiya axınıni idarə edin. “Hər şeyi bilmək istəyirəm” kimi uşaq şüarından imtina edin.

Qərar qəbul edərkən nəticə haqqında düşünün. İnformasiya alandan sonra sizi ələ ala biləcək hisslər haqqında düşünün və öz reaksiyanızı təsəvvür etməyə çalışın.

Özünüzlə tez-tez dialoqa girin. Görkəmli amerikan psixoloqu və keşişi A. Van Kaam deyir: “Yalnız sizin həyatdan nə istəməyiniz haqqında deyil, həyatın da sizdən nə istəməsi haqqında da düşünün.”

Özünüzlə birincilik müəyyən edin. Normal əsasların ardıcılığı – mən özüm, sonra mənim ailəm və mənə yaxın insanlar.

Gücünüzü hesablayın. Bütün istəklərinizə baxmayaraq dəyişə bilmədiyiniz şeylərə görə kefinizi pozmağa dəyməz.

Özünüzdə baş verən dəyişiklikləri müşahidə edin. Əhvalınızın necə dəyişdiyinə fikir verin. Reaksiyalarınızın nəticəsini qabaqcadan nəzərə alın. Burada qızıl qayda – ilk niyyət heç də həmişə düzgün deyildir.

Özünüzlə qorxmağa və ya darıxmağa hazırlaşan vəziyyətdə görəndə, özünüzdən – ümitsizliyə qapılmağa dəyərmə – deyə soruşun.

Bu qaydaları həyatınızda təcrübədən keçirərkən görəcəksiniz ki, stress sizin rəqibinizdən tərəfdaşınıza, hətta köməkçiyə çevrilir. “Cilovlanmış” stress çox gözəl enerji mənbəyidir. Cəsarətlə onu həyat arabanıza qoşun.



Fiziki hərəkətlər

Təkamülün bütün mərhələlərində insanın formalaşması onun aktiv əzələ fəaliyyətinin inkişafı ilə ayrılmaz əlaqə ilə getmişdir. İnsan orqanları hərəkət zamanı inkişaf edir. Təbiətin özü elə müəyyən edib ki, insana öz qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazım gəlir. Daimi hərəkət böyüyən orqanizmin xarakterik sahəsidir.

Təəssüf ki, böyük insan uşaq qədər hərəkətə ehtiyac duymur. Lakin hərəkət qida və yuxu kimi vacibdir. Qidanın və yuxunun çatışmamazlığı orqanizm tərəfindən hiss olunur və bir sıra kompleks hissiyyatları əmələ gətirir.

Hərəkət qıtlığı orqanizmin soyuqdaymaya və xəstəlik törədən mikroorqanizmlərə qarşı dayanıqlığı azaldır. Az hərəkətli şəxslər tənəffüs orqanlarının xəstəliklərindən və pis qan dövranından əziyyət çəkirlər. Hərəkət aktivliyinin aşağı salınmasını qida rejiminin pozulması və yalnız həyat tərzilə birlikdə hüceyrələrdə yağ yığılması hesabına bədən həcmnin artmasına gətirib çıxarır.



Fiziki məşqlər edərkən, insan yeni hisslər, müsbət emosiyalar dünyasına düşür, yaxşı əhvali-ruhiyyə, gümrəhlik, xoşbəxtlik qazınır, ona güc gəldiyini hiss edir.

Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən, işləyən əzələlər oynaqlardan mərkəzi sinir sisteminə, ümumiyyətlə isə baş-beyin qabığına çoxlu sayda siqnal çatır, mərkəzi sinir sistemindən də bütün daxili

orqanlara – ürəyə, ağciyəyə, əzələlərə gedir. Bu səbəbdən də ürək fəaliyyətinin və tənəffüsün sürətlənməsi baş verir, hüceyrələrə

gedən qanın sürəti artır, arterial təzyiq yüksəlir, maddələr mübadiləsi güclənir.

Bu yaxınlarda mütəxəssislər, müdafiə effektivə çatmaq üçün fiziki məşqlərə nə qədər vaxt ayırmaq lazım olduğunu müəyyən etmişlər. Asan yadda qalan 3 əsas prinsip bunlardır:

1. birgündən bir və ya heç olmasa həftədə 3 dəfə məşq edin.
2. 20 dəq. ərzində dayanmadan məşq edin.
3. güc sərf edərək, lakin tənəffüsə fikir verərək məşq edin.

İdmanın sistematik edilməsi qan dövranını yaxşılaşdırır, qan-damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, həzm orqanlarının fəaliyyətini yaxşılaşdırır, baş beyin qabığının daha məhsuldar fəaliyyət göstərməsinə səbəb olur.

Daxili orqanların fəaliyyətinin dəyişmə dərəcəsi işin xarakterindən asılıdır: əzələ hərəkəti nə qədər mürəkkəb və intensiv olarsa, daxili orqanların dəyişilməsi bir o qədər nəzərə çarpır.



Daimi fiziki məşqlərlə məşğul olmanın, xüsusilə tənəffüs gimnastikası ilə uyğunlaşması döş qəfəsinin və diafraqmanın hərəkətililiyini artırır. İdmanla məşğul olanlarda tənəffüs daha aram və dərin, tənəffüs əzələləri isə daha möhkəm və dözümlü olur. Dərin və ritmik tənəffüs zamanı ürəyin qan – damar sistemi genişlənir və nəticədə ürək əzələlərinin qidalanması və oksigenlə zənginləşməsi yaxşılaşır.

Yorğunluq

Biz hamımız vaxtaşırı yorğunluq hiss edirik.

Bizim bəzilərimiz üçün yorğunluq daha ciddi problem ola bilər. O uzun müddət davam edə bilər və ya elə bir səviyyədə ola bilər ki, insanı tam hərəkətsiz vəziyyətə gətirsin.

Yorğunluq ümumi anlayışdır. Kişilərlə müqayisədə daha çox yorğunluğu qadınlar hiss edirlər və o, istənilən yaşda qadınlara problem yarada bilər.

Əgər siz yorğunluğunuzu aradan qaldırmaq qaldırmaq və bir daha belə bir yorğunluq keçirmək istəmirsinizsə, onda onun haqqında fikirləşmək yaxşı olardı. Məsələn: “Mənim gün ərzində belə yorulmama səbəb nədir?”

Yorğunluq ya fiziki, ya da psixoloji gərginlik, bəzən isə həm fiziki, həm də psixoloji gərginliyin birliyindən əmələ gəlir.

Fiziki yorğunluq: Əgər sizin çəkiniz artıqdırsa, bunun özü də yorğunluğunuza təkan verir. Belə ki, ağır çəki gün ərzində etməli olduğunuz iş zamanı sizin yorulma səbəbinizi birə min artırır.



Həddindən artıq arıq olmaq da yaxşı deyil. Əgər siz həddindən artıq arıqsınızsa, onda siz nəinki yorulmayacaqsınız, hətta sizin gündəlik işlərinizi etmək üçün əzələlərinizdə kifayət qədər qüvvəniz belə olmayacaq

Hərəkətsiz və ya əhvali-ruhiyyəsiz olmaq: Əgər siz yorğunluq hiss edirsinizsə, siz adətən gördüyünüz iş qədər işləməməlisiniz. Əgər siz fiziki işin miqdarını azaldırınsınızsa, onda sizin bədəniniz yararsız hala düşür. Biz bilirik ki, çarpayıda bir həftə istirahətiniz sadəcə 10% sizin əzələ qüvvənizi azaldır. Nə qədər çox hərəkətsiz qalsanız, nəşə etmək istədikdə və ya buna cəhd etdikdə belə bir o qədər çox yorğunluq hiss edəcəksiniz. Bu həmçinin bir də o zaman baş verir ki, fəaliyyətsizlik sizin yuxu vərdişlərinizi və hormonal gecə-gündüz ritmlərinizi dayandıra bilər.

Həddindən artıq aktiv olmaq: Bəzən biz yorğun olsaq da belə vacib olan iş görüşlərinə getməyə və ya bəzi işləri yerinə yetirməyə məcburuq. Belə olduqda biz yorğunluq hissini aradan qaldırmaq istəyirik. Bəzi adamlar hiss edirlər ki, onlar məşq etməlidirlər və özlərini yaxşı hiss etmək üçün aktiv olmalıdırlar, hətta onların bədənləri onlardan istirahət etməyi tələb etsə belə.

Yuxu pozuntuları: Hər hansı bir narahatlıq sizin yuxunuzu poza bilər, səhər yorulmuş halda işə gedə bilərsiniz və bu da sizin konsentrasiyanıza təsir göstərə bilər.

Yuxusuzluq: Əgər siz uzun müddət ərzində yaxşı yatmırsınızsa, onda siz yorğunluq, əsəbilik keçirməyə başlayırsınız.

İstirahət və sağlamlıq

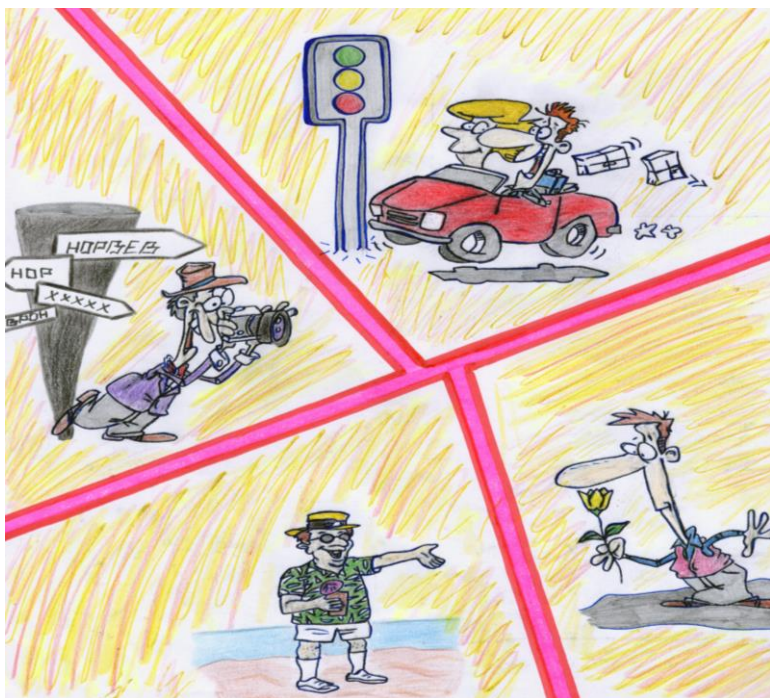
Həftəlik istirahət təşkilatlarının imkanları iki günlük istirahət günü olan beş günlük iş həftəsinə imkan verir. (təmiz havada daha çox olma imkanı, tam bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olma imkanı).

İstirahət günləri daha çox məşhur olan fəal istirahət növləri-idman oyunları sayılır (badminton, basketbol, voleybol, futbol, tennis, xokkey və s.) Bu oyunlar onlarla məşğul olanların orqanizmlərinə hərtərəfli təsir göstərirlər.

Hərəkətverici fəaliyyətin müxtəlif sahələri daxil olmaqla (qaçış, yeriş, hoppanma, atma, zərbələr, tutma və atma, müxtəlif güc elementləri) idman oyunları gözəyari ölçmə dəqiqliyini və

hərəkətlərin cəldliyini əzələlərin gücünü artırır, ürək-damar, əsəb, tənəffüs sisteminin inkişafına, maddələr mübadiləsinin yaxşılaşmasına, müvazinət aparatının möhkəmlənməsinə imkan yaradır. İdman oyunları fasiləsiz oyun şəraitləri ilə xarakterizə olunur və idmançılarda tez oriyentirini tapma, zirəklik və qətiyyətlərinin təkmilləşməsinə imkan yaradır.

İllik istirahət məzuniyyət müddətində həyata keçirilir. Daha effektiv istirahət üçün adi işlərdən tam kənarlaşmaq, şəraiti dəyişmək lazımdır. İstirahət vaxtı təbiətdə olmaq çox xeyirlidir - meşədə, çayda, dənizdə, orqanizmin bərkidilməsinin istirahətlə uyğunlaşmasında, hava və günəş vannasında, turistik gəzintilərlə, idman və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqla.



Zərərli vərdişlər

Öyrənmə prosesində əmələ gələn və müxtəlif həyat vəziyyətlərində avtomatik təkrarlanan insan davranış forması vərdiş adlandırılır. Formalaşmış vərdişlər həyat tərzinin ayrılmaz hissəsini təşkil edir.

Həyat prosesində formalaşan bir çox xeyirli vərdislərdən əlavə insan onun və gələcək nəslin sağlamlığına zərər verəcək bir çox vərdişlər də qazanır.

Müasir dövrdə zərərli vərdislərə toksikomaniyanın bütün növləri (yunanca – toxicon- zəhərli; maniya – ağılsızlıq, dəlilik) – bəzi dərman maddələrindən sui-istifadə səbəbindən yaranan xəstəliklər (narkotik maddələr, yuxu dərmanı, sakitləşdirici və s.), həmçinin alkoqol, tütün və digər toksiki və kompleks tərkibli maddələrdən istifadə aiddir.



Tibbi və pedaqoji cəmiyyətlərin – uşaqların və yeniyetmələrin tütün, alkoqol, narkotiklər kimi ən neqativ vərdislərə qurşanması artan təlaşına səbəb olur. Böyüyən nəsildə pis vərdişlərin formalaşmasına və möhkəmlənməsinə səbəb olan əsas faktor tərbiyə işlərinin zəif təşkil olunması, kritiki düşüncənin yoxluğu və s. səbəb olur.

Yuxu

Yuxu, insanlarda və başqa istiqanlı heyvanlarda periodik yaranan vəziyyətdir, nə zaman ki, hərəkət və sensor fəaliyyəti dayanır. Yuxu zamanı hiss etmə qabiliyyəti azalır, bir çox əzələlər yüngülləşir, reflekslər donur. Yuxu, yuxuya bənzər vəziyyətlərdən – koma, narkoz, qəflət yuxusu və hipnozdan onunla fərqlənir ki, o, xarici yox, daxili faktorların təsiri zamanı yaranır və onda oyanma qabiliyyəti qorunur.



Yuxu orqanizmin istirahətini təmin edir. Yuxu immuniteti bərpa edir.

Yuxu metabolism prosesində mühim rol oynayır. Yavaş yuxu zamanı boy hormonu azad olur. Tez yuxu – neyronların plastikliyini təmin edir və onları oksigenlə zənginləşdirir.

Yuxu məlumatların mənimsənilməsinə və qorunmasına imkan yaradır. Yuxu (xüsusəndə yavaş yuxu) öyrənilən materialın möhkəmlənməsini yüngülləşdirir, tez yuxu isə gözlənilən hadisələrin instinktiv modelini realizə edir. Axıncı vəziyyət dejavü fenomeninin səbəblərindən biri ola bilər.

Yuxunun zəruri davamiyyəti:

Yuxunun davamiyyəti adətən sutkada 6-8 saat davam edir, amma yetərincə geniş sərhədlərdə dəyişikliklər (4-10 saat) mümkündür. Yuxu pozuntusu zamanı onun davamiyyətliliyi bir neçə dəqiqədən bir neçə sutkaya qədər uzana bilər.



Yeni doğulan körpələrdə, böyüklərdə və yaşlı adamlarda müvafiq olaraq sutkada yuxunun müddəti 12-16, 6-8 və 4-6 saat olur. 5 saatdan az yuxu (hiposomniya) və ya fizioloji yuxunun strukturunun pozulması yuxusuzluq riski faktoru hesab olunur.

Ömrümüzün 1/3 hissəsini yuxuda keçiririk, ona görə də onun təbii təbiət ritmini qorumaq vacibdir.

Sonluq

Həmişə sağlam olmamız üçün necə doğru həyat tərzini keçirtməmiz barədə söhbətimizi nə ilə bitirmək istərdik.

Bizim səadətimiz üçün ən əhəmiyyətli şey sağlamlıqdır, sonra isə yaşamamız üçün vasitələr, yəni qayğılardan azad mövcud olmaq.



A.

Şopenqauer