



“Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında
Qeyri – Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi
Şurasının maliyyə dəstəyi ilə çap edilmişdir”
Sağlam Nəsil İctimai Birliyi

SAĞLAMLIQ HAQQINDA ÜMUMİ ANLAYIŞ

(Metodik vəsait)



Bakı – 2008

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ
YANINDA QEYRİ -HÖKÜMƏT TƏŞKİLATLARI
SAĞLAM NƏSİL İCTİMAİ BİRLİYİ**

SAĞLAMLIQ HAQQINDA ÜMUMİ ANLAYIŞ

(Metodik vəsait)

Bakı – 2008

*Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında
Qeyri – Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi
Şurasının maliyyə dəstəyi ilə çap edilmişdir.*

Aparıcı müəssisə: “Sağlam Nəsil” İctimai Birliyi

Müəlliflər: Kamilova Nigar Mir–Nağı qızı
Əli-Zadə Eldar Akif oğlu
Məmmədova Arzu Mikayıl qızı
Abbasova Könül Aqil qızı

*Orijinal — maketlər “Nafta-Press” nəşriyyatı tərəfindən
hazırlanmışdır.*

Redaktor: G. Xeyrullaoglu

Çapa imzalanmışdır: 2008.

Həcmi: 1,75 çap vərəqi. Tirajı: 100 nüsxə.

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Geologiya İnstitutunun mətbəəsində çap olunmuşdur.

Ünvan: Bakı şəhəri, H. Cavid prospekti, 29A. Tel.: 0099412 4393972.

Sağlamlıq

Sağlamlıq haqqında ümumi anlayış

Sağlamlıq o dərəcədə digər bütün nemətlərdən üstündür ki, həqiqətən sağlam dilənçi xəstə kraldan daha xoşbəxtdir.

Artur Şopenhauer

Sağlamlığın insanın ən qiymətli xəzinəsi olduğunu nəzərə alaraq, insan xəstəlik zamanı özü – özünə necə kömək etməli olduğunu bilməlidir.

Hippokrat

Bizim xoşbəxtliyimiz üçün ən əhəmiyyətli olan sağlamlıqdır, sonra isə yaşamağımız üçün vasitələr, yəni qayğıdan azad ömür.

Artur Şopenhauer

Azadlıq və sağlamlıq bir oxşarlığa malikdirlər: onlar yalnız çatışmayanada həqiqətən qiymətləndirilirlər.

Anri Bek

Həkimlər dayanmadan bizim sağlamlığımız üçün, aşbazlar isə onu məhvi üçün çalışırlar. Lakin sonuncular uğura daha əmindirlər.

Hər kəs deyir ki, sağlamlıq hər şeydən üstündür; lakin heç kim buna əməl etmir.

Sağlamlığımız da ha çox bizim vərdişlərimizdən və qidalanmamızdan asılır, nəinki həkimlərin istedadından.

Sağlamlıq haqqında danışarkən demək lazımdır ki, əvvəl də, indi də bir çox müəlliflər demək olar ki, eyni şeyi deyirdilər və deyirlər – öz təbiətinə uyğun yaşa, yəni, necə lazımdır yaşa, sağlam olarsan. Ona görə sağlamlığı həm təbiət qanunlarına, həm də öz təbiətinə uyğun həyat kimi müəyyən etmək olar.

Bəs sağlamlığın hansı müəyyən etmə yollarını bilirsiniz? –İnsanın hər dəfə başqa yeri ağrıyarsa demək o sağlamdır. Əlbəttə ümumiyyətlə heç bir yerin heç vaxt ağrıması daha yaxşıdır. Bir çox həkimlərin bu

haqqda zarafatla deyərlər, əgər bir gün siz ayilib görürsünüz ki, heç bir yeriniz ağramır, bu o deməkdir ki, siz ölmüsünüz. Ancaq ağrının yoxluğu hər hansı bir patologiyanın yoxluğunu bildirmir. Əsasən də ruhi və mə-nəvinin. Həkimlər hər zaman düşünürlər ki, əgər insan sağlamdırsa, bu ancaq hal-hazırda mövcud olan vəsait və metodlarla onda heç bir xəstə-liyin aşkar edilməməsi deməkdir. Bir çox idmançılarda ağrı hissiyyatının həddi elə olur ki, bəzən onlar ağrını hiss etmirlər. Siz rinqdə, xokkey meydançasında, güləş xalçasında nə baş verdiyinə baxın.

Sağlamlığın ümumi meyarı

Ümumiyyətlə isə sağlamlığı konkret müəyyən etmək və ölçmək olarsa da, onun anlayışı və böyüklüyü çox nisbi və fərddir. Sağlamlıqda böyük əhəmiyyət onu təşkil edən elementlərin qarşılıqlı münasibəti və biri ilə o birini kompensasiya etməyin mümkünlüyü tutur. Fiziki cəhətdən zəif, lakin ağıllı, psixi xəstə, lakin mehriban, güclü, lakin axmaq və s. ola bilər.

Bir çox müəlliflər bütün bunları nəzərə alaraq düşünürlər ki, insanın sağlamlığı onun bioloji və sosial funksiyaları yerinə yetirməyə imkan verən vəziyyətdir. Məhz özünün, hansı ki, var, başqa deyil, hansına ki, insan nəzəri olaraq qadirdir. Funksiyalar çoxdur – bioloji, sosial, mənəvi, ailəvi, istehsalçı, idman, reproduktiv...bəli az deyil. Onları bir çox əlamətə görə təsnif etmək və qruplaşdırmaq olar. Ancaq unutmmaq lazım deyil ki, kim isə həqiqətən çox şeyə qadirdir, kimin isə qabiliyyəti yalnız birdir.

Sağlamlıq – çoxfaktorlu, sosial və tarixi anlaydır. Həm də çox fərddir. Bu gün həyat insanların sağlamlığına daha az tələblər irəli sürür. Həm də, yalnız fizikiyə deyil, həm də psixi, ruhi və mənəviyə. Mən il əvvəl fiziki sağlamlığı olmayan insan ümumiyyətlə sağ qala bilməzdi. Təbii seçmə öz işini görürdü. İndi həyat səviyyəsi dəyişilib. Lakin indi də əvvəlki kimi insan öz mövcud olması üçün mübarizə aparmalıdır. Bunun üçün də sağlamlıq lazımdır. Lakin ibtidai insanın sağlamlığı deyil, necəsə başqa cür. Həm də hamıya özünününkü. Sağlam olmaq üçün riayət etməli olduğumuz şərtlər:

1. Bir çox xəstəliklərdə təbiət və cəmiyyət deyil, yalnız insanın özü günühkardır. Hər şeydən çox o, tənbəllikdən və xəsislikdən, bəzi hallarda isə düşüncəsizlikdən xəstələnir.

2. Tibbə ümüd etməyin. O, bir çox xəstəlikləri sağaldır, lakin insanı sağlam edə bilmir...

Ondan çox həkimlərə əsir düşməkdən qorxun! Bəzən onlar insanın zəifliyini və öz elmlərinin gücünü şişirtməyə meyilli olurlar, insanlarda xəyali

xəstəliklər yaradır və onlara ödəyə bilməyəcəkləri veksellər verirlər.

3. Sağlam olmaq üçün daimi və əhəmiyyətli dərəcədə şəxsi səylər lazımdır. Bunları heç nə ilə əvəz etmək olmaz. Xoşbəxtlikdən insan o qədər mükəmməldir ki, sağlamlığı demək olar ki, həmişə qaytarmaq olar. Lazımlı səylər insanın qocalması və xəstəliyin dərinləşməsi ilə artır.

4. Bütün səylərin böyüklüyü stimullarla, stimullar – məqsədin əhəmiyyəti, vaxtla və ona çatmağın ehtimalı ilə ölçülür. Təəssüf ki, həm də xasiyyətlə. Heyf ki, sağlamlıq əsas məqsəd kimi yalnız ölüm reallığı yaxın olanda insanın qarşısına çıxır.

5. Sağlamlıq üçün eyni dərəcədə dörd şərt lazımdır: fiziki güc, qidada məhdudiyyət, bərkimə, istirahət vaxtı və istirahət etmə bacarığı. Həmçinin beşinci – xoşbəxt həyat! Təəssüf ki, ilk dördü olmadan o, sağlamlığı təmin etmir.

6. Təbiət mərhəmətlidir: gündə 20–30 dəq. idman kifayətdir, lakin elə ki, təngnəfəs olsun, tərləsin və nəbz iki dəfə artsın. Əgər bu vaxt iki dəfə artırılarsa daha yaxşı olar.

7. Yeməyimizə məhdudiyyət qoymaq lazımdır. Çəki ilə boyunuzun santimetrlə fərqi ən azı 100 olaraq saxlayın.

8. Rahatlanmaq bacarığı – bir elmdir, lakin ona iradə lazımdır. Əgər o olsa!

9. Sağlamlıq haqqında danışmaq özü – özlüyündə xoşbəxtlikdir. Bu doğru deyil. Sağlamlığa alışmaq və onu daha ona fikir verməmək çox asandır. Lakin o ailədə və işdə uğur əldə etməyə kömək edir. Kömək edir, ancaq səbəb olmur. Doğrudur, xəstəlik – dəqiq bədbəxtlikdir.

İnsanın xidmət edəcəyi ictimai fayda üçün çalışması və qayğısına qalması öyrənməzdən, əvvəl öz sağlamlığının qayğısına qalması öyrənməlidir. Bu ən əvvəl böyüyən nəşilin tərbiyəsi və sağlamlığı ilə məşğul olan müəllimlərə və həkimlərə aiddir.

Bütün hərəkətlərində və münasibətlərində insanın şəxsi məsuliyyətini iddia edən cəmiyyətdə sağlamlıq müstəqil əhəmiyyətli dəyər olur, çünki sağlam olmayan insan qaçılmaz bazar rəqabətində iştirak edə, cəmiyyəti yüksək şəxsi nailiyyətləri ilə zənginləşdirə bilməyəcək. Əgər keçmiş paradıqmada cəmiyyət şəxsiyyətin uduzmasından qazanırdısa, yeni paradıqmada cəmiyyət şəxsiyyətin udmasından qazanır, hansı ki, şəxsi böyüməsi üçün bütün sahələrdə, birinci növbədə isə sağlamlıq sahəsindəki inkişafa imkanlar vermək siyasətində əldə edilir.

Müasir şərtlərdə istənilən səviyyəli həyatı təmin etmək üçün çoxları bir neçə işdə işləməyə məcbur olur. Öz növbəsində bir çox iş adamlarının

işləri anormal iş günü, daimi olaraq bir işdən digərinə keçmənin yaratdığı böyük həcmdə stresslə fərqlənir.

Eyni zamanda dövlətin səhiyyə sistemi bir çox sahədə hələ öz vətəndaşlarının sağlamlığının qayğısına qala bilmir. Bunun hamısı onu göstərir ki, ictimai sistemlərin yenidənqurması ilə bərabər insanların sağlamlığına baxış sistemi də dəyişilməlidir. Həkimlərin və onların pasientlərinin fikirləri xəstəliklərin müalicəsindən onların profilaktikasına və sağlamlığa çatmanın təbliğinə yönəlməlidir, insan həyata sevinə, onda yığılan qabiliyyəti tam üzə çıxara bilirsə və şəxsi böyüməsini həyata keçirə və ictimai tərəqqini hərəkətə gətirə bilər.



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, orqanizmə 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 saxlanılması üçün zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral duzlar lazımı miqdarda vacibdir. Qeyri – rəşional 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 qruplarda 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.

Tərəvəzlərin, meyvələrin, giləmeyvələrin çatışmamazlığı daha ciddi və çətin aradan qaldırılındır. Müxtəlif ölkələrin müəllifləri tərəfindən qidalanmanın və ümumiyyətlə yeməklərin öyrənilməsi göstərmiş ki, tərəvəzlərin istifadəsi yaxşıya ümid etməyə imkan verir.

Onların əhəmiyyəti böyükdür. Onlar karbohidratların, vitaminlərin və mikroorqanizmlərin əsas daşıyıcısıdır.

Hal – hazırda balanslaşdırılmamış qidalanma riskinə üstün gəlmək məqsədi ilə Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatında (ÜST) qidalanma sayəsində 7 əsas faktor yaradılmışdır:

- *artıq yeməkdən yayınmaq, bədənə artıq çəkisində energetik sərf etməni azaltmaq və enerjiqəzətləri artırmaq.

- * mürəkkəb karbohidratların və təbii şəkərlərin (fruktozaları, laktozaları) qəbulunu ümumi kaloriliyinin miqdarının 48% - nə qədər yüksəltmək.

- * rəfinə edilmiş şəkərin qəbulunu ümumi kalorililiyinin miqdarının 10% - nə qədər azaltmaq.

- * ətdən, yumurtadan, yağsız süddən istifadə etməmək sayəsində yağın qəbul edilməsini ümumi kalorililiyinin 30% - bə qədər azaltmaq.

- * doymuş yağların qəbulunu ümumi enerji işlətmə miqdarının 10% - ə qədər azaltmaq.

- * xolesterinin qəbulunu gündə 300 mq – ya qədər azaltmaq.

- * gündə duzun qəbulunu 5 q – a endirməklə natriumun miqdarını məhdudlaşdırmaq



Qida və onun insanın inkişafında və böyüməsində rolu

İnsan orqanizminin bütün həyat prosesləri onun həyatının ilk günlərində onun qidasını nəyin təşkil etdiyindən, həmçinin qida rejimindən asılıdır. Bütün canlı orqanizm həyat fəaliyyəti zamanı onun tərkibinə daxil olan maddələri davamlı olaraq itirir. Maddələrin əsas hissəsi enerjinin ayrılması səbəbindən “yanır”.

Bu enerjini orqanizm bədən temperaturunun sabit saxlanması, daxili orqanların (ürək, nəfəs aparatı, qan dövranı orqanları, əsəb sistemi və s.) normal fəaliyyətini təmin edilməsi və əsasən fiziki işin görülməsində istifadə edir. Həyatın saxlanması üçün orqanizm bu itkilərin yerini

doldurulmalıdır. Bu doldurulmanın mənbəyi qida ilə orqanizmə daxil olan qida ilə maddələrdir.

Qidanın tərkibində zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər, mineral maddələr və su olmalıdır. Qidanın ümumi miqdarına və müxtəlif qida maddələrinə olan ehtiyac uşaqlarda birinci növbədə yaşdan, böyüklərdə isə iş və həyat şəraitindən asılıdır. Orqanizmin bu ehtiyacını ödəmək üçün sutka ərzində onun hansı miqdarda enerji sərf etdiyini bilməlidir. Müəyyən olunub ki, formalaşan orqanizmdə enerji istilik enerji kimi ayrılır. Buna görə də orqanizmdə ayrılan istiliyin miqdarına görə onun nə qədər enerji sərf etdiyini müəyyən etmək olar.

Ən yaxşı qida normaları kimi böyüklərdə orqanizmin bütün itkilərini ödəyən, uşaqlarda isə bundan əlavə böyüməyə və inkişafa olan tələbatı təmin edən norma qəbul olunur. Düzgün quruluş üçün qidalanma kifayət deyil. Bilmək lazımdır ki, hansı qida maddələri, hansı miqdarda bu kaloriyalılığı təmin edə bilər, yəni qidanın tərkibi müəyyən edilməlidir. Ehtiyac olan zaman karbohidratlar və yağlar müəyyən qədər bir – birini əvəz edə bilər; zülallara qaldıqda isə, onlar heç bir qida maddələri ilə əvəz oluna bilməz.

Zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral maddələr.

Zülallar insan qidalanmasında mühim rol oynayır, belə ki, onlar orqanizmin bütün orqan və toxuma hüceyrələrinin əsas hissəsini təşkil edirlər.

Qidada zülalların əsas rolu – cavan orqanizmin inkişafını təmin edən yeni toxuma və hüceyrələrin qurulmasıdır. Böyümə prosesi tamam dayanmış yetkin yaşda tükənmiş və köhnəlmiş hüceyrələrin regenerasiyasına ehtiyac qalır. Bu məqsəd üçün zülal lazımdır, üstəlik köhnəlmiş toxumaların miqdarı qədər. Müəyyən edilmişdir ki, əzələ yüklənməsi nə qədər çoxdursa, regenerasiyaya deməli zülala daha çox ehtiyac yaranır.

Zülallar insan orqanizmində bir neçə əsas funksiya yerinə yetirir – plastik, katalitik, hormonal, spesifik və daşıyıcı funksiyasını. Qida zülallarının əsas funksiyası orqanizmi plastik materialla təmin etməsidir. İnsan orqanizmi demək olar ki, zülal ehtiyatından məhrumdur. Onların yeganə mənbəyi qidada olan zülallardır, buna görə də, onlar qida rasionunun ayrılmaz komponentini təşkil edirlər.

Bir çox ölkələrdə əhali zülal qıtlığından əziyyət çəkirlər. Bununla əlaqədar olaraq onun yeni qeyri - ənənəvi üsulla alınması mühim məsələ olur.

Bitki mənşəli məhsulların arasında paxlalar tərkibindəki zülal-

ların miqdarına görə fərqlənirlər. Avropada kartof yetişdirilməsi dövrünə kimi paxlalılar əhalinin qida rasionunun əsas hissəsini təşkil edirdi. İndiyə kimi bir çox ölkələrdə paxlanı, lobyanı, noxudu böyük ərazilərdə yetişdirirlər. soyanın zülalları bütün əvəzolunmaz amin turşuları ilə zəngindir.

Qida yağları yalnız enerji mənbəyi deyil, həmçinin lipid quruluşunun biosintezi üçün, qismən də orqanizmin membran hüceyrələrinə material daşıyıcısıdır.

Yağlar zəngin enerji mənbəyinə malikdirlər. 1qr yağın yanmasından 37,7 kC (9kkal) istilik ayrılır (1qr zülalın və ya karbohidratın yanmasından – yalnız 16,75 kC (4kkal)). Heyvan və bitki mənşəli yağları ayırırlar. Onlar müxtəlif fiziki xüsusiyyətə və tərkibə malikdirlər. Heyvan mənşəli yağlar – bərk maddələrdirlər. Onların tərkibinə yüksək temperaturda ərimə qabiliyyətinə malik böyük miqdarda yağ turşuları daxildir. Yağ məhsulları yağdan əlavə qliserin və yağ turşularından təşkil olunub, tərkibində nəzərəcarpan fizioloji təsir edən sterin, fosfolipid və yağəridici vitaminlər vardır.

Heyvan məbşəli yağların mənbəyi donuz yağı (90-92%yağ), kərə yağı (72–82%), yağlı donuz əti (49%), kolbasa (20-40%), xama (30%), pendir (15–30%). Bitki mənşəli yağların mənbəyi - bitki yağı (99,9% yağ), qoz (53-65%), yulaf (6,1%) və qarabaşaq (3,3%).

Əksər insanlar belə düşünürlər ki, insan orqanizmi üçün kərə yağı daha faydalıdır və yalnız ondan istifadə edirlər. Sözsüz ki, kərə yağı yüksək dad keyfiyyətinə malikdir, tərkibində retinol var, orqanizm tərəfindən asanlıqla mənimsənilir. Bununla bərabər çoxları unudurlar ki, yağa və digər komponentlərə bioloji ehtiyacını yalnız heyvan və bitki məşəli yağların rəasional qarışığı zamanı təmin edə bilərlər. Yalnız kərə yağı istifadə edən şəxslər həyat üçün lazımlı olan maddələrin azlığından əziyyət çəkirlər. Əgər uzun müddət qıdadan yağın miqdarını kəskin şəkildə azaldılsa və ya yalnız kərə yağından istifadə ilə məhdudlaşdırılsa, orqanizm onun artığından düzgün istifadə etmək qabiliyyətini itirəcək və oteroskleroz prosesinin inkişafına azdayanıqlı olacaq. Qəbul olunmuşdur ki, sutkalıq yağ istifadəsinin 1/3 hissəsinin bitki mənşəli yağlar, 2/3 hissəsini isə heyvan mənşəli yağlar təşkil etməlidirlər. Bitki yağlarını əsasən vineqretlərlə, salatlarla, müxtəlif tipli qəlyanaltılarla, souzların hazırlanmasında və s. istifadə etmək lazımdır. Belə halda bitki yağları daha yaxşı mənimsənilir.

Karbohidratlar qida rasionunun esensial komponentləri kimi yalnız orqanizmin energenik hemostatının əəası deyil, həmçinin karbohidrat tərkibli polimerlərin biosintezində lazımlıdirlar. İnsan həyatı boyu orta

hesabla 14 ton karbohidrat, həmçinin 2,5 ton adi karbohidrat qəbul edir. Karbohidratlar insanın qida rasionunun əsas hissəsini təşkil edir, belə ki, onları zülal və yağlardan təxminən 4 dəfə çox istifadə edirlər. Adi qarışıq qida zamanı karbohidratların hesabına sutkalıq enerjinin 60% təmin olunur, nə vaxt ki, zülal və yağların birlikdə hesabına - yalnız 40%. Karbohidratlar orqanizmdə əzələ fəaliyyəti üçün enerji mənbəyi kimi istifadə olunur. Fiziki yüklənmə nə qədər intensivdirsə, karbohidratlar ehtiyac bir o qədər çoxdur. Azhərəkətli həyat tərzində isə əksinə, karbohidratlara ehtiyac azalır.

Təxminən 52–66% karbohidrat dənli bitkilərlə, 14–26% şəkər və şəkər məhsulları ilə, təxminən 8 – 10% kökyumrusu və meyvəköklərlə, 5–7% tərəvəz və meyvələrlə qəbul olunur.

Karbohidratlar mədəaltı vəzinin xarici sekresiyasının güclü qıcıqlandırıcısıdır, o cümlədən insulin sintezinin daha aktiv stimulyatorudur, hansına ki, orqanizmin homeostaza qlükozasının optimal saxlanılmasında əsas rol oynayan karbohidrat dövrünün nizama salınmasında mühimdir.

Vitaminlər- orqanizmə lazım olan qiymətli maddələr. Ona görə də yeməyi elə hazırlamaq lazımdır ki, onda olan vitaminlər tam şəkildə qalsın. Hal-hazırda 20-dən çox vitamin məlumdur. A vitamini orqanizmə müsbət təsir göstərir, yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. A vitaminin olmaması və ya çatışmaması əksər hallarda göz xəstəliklərinə səbəb olur, məsələn: “toyuq korluğu”, hansındakı, bu xəstəlikli insan qaş-qaralan vaxt görmə qabiliyyətini itirir. Ən çox A vitamini ilə zəngin olan ciyər, kərə yağı, yumurta və xüsusəndə balıq yağıdır.

Göyərtidə, meyvə və tərəvəzdə karotin maddəsi var, hansı ki, insan orqanizmində o A vitaminə çevrilir. Kök, ispanaq, salat, gicitkan, turşəng, ərik, yaşıl soğan, təzə pomidorda çoxlu karotin var. Xüsusən də kök şirəsinin çox xeyri var.

B1 vitamini sinir sisteminin möhkəmlənməsinə kömək edir. Orqanizmdə B1 vitaminin çatışmaması dəri xəstəliklərinə və saçın tökülməsinə gətirib çıxarır. Bu vitamin xüsusən zehni əmək sərf edən insanlara, hamilə qadınlara və süd verən analara məsləhət görülür. Tərkibində B1 vitaminin yüksək faizli olmasına görə qarabaşaq və yulaf yarması, herkules, paxla, kobud üyüdülmüş undan buğda çörəyi, alma, kartof və xüsusəndə köpürdücü mayalar seçilirlər. B1 vitamini ilə zəngin olan heyvan məhsulları: yumurta sarısı, kürü, ciyər, böyrək, ürəkdir.

B12 (riboflavin) vitamini orqanizmin inkişafına, maddələr mübadiləsinin yaxşılaşmasına, yaraların sürətlə sağalmasına böyük təsir göstə-

rir, həmçinin sinqa xəstəliyinin müalicəsində gözəl vasitə kimi xidmət edir. Bu vitamin köpürtücü mayalarda, ət və süd məhsullarında, xüsusəndə təzə kəsmikdə olur.

D vitamini insanı raxit xəstəliyininə tutulmaqdan qoruyur, sümüklərdə kalsium və fosfor çöküntülərini nizamlayır və buna görə də uşaqlar üçün çox xeyirlidir. Süddə, yumurtada, kərə yağında, ciyərdə, kürüdə və balıq yağında da D vitamini var. Inək yağında və yumurtada D vitamini yayda qışa nisbətən daha çox olur.

C vitamini (askorbin turşusu) sinqa xəstəliyi ahqda xəbərdarlıq edir.



və bir sıra yoluxucu xəstəliklərə qarşı mübarizə aparmağa kömək edir. O orqanizmin düzgün inkişafı, süd verən analar, sağalmağa doğru gedənlər üçün lazımdır. Çünki o yaraların sağalmasını tezləşdirir, əmək fəaliyyətini artırır. Təzə kələmdə, kartofda, pomidorda, yaşıl soğanda, qıtığotunda, şalgamda, ispanaqda, portağalda, limonda və s. C vitamini daha çoxdu. Giləmeyvələrdən ən çox C vitamini olan qara qarağatdır. Quşarmudu, moruq, çiyələk, motmotuda və s. də bu vitamin var. Amma ən çox C vitamini itburnu meyvələrindədir. R vitamini (sitrin) portağalda, mandarində, limonda, qara qarağatda, çayda və s. olur. Orqanizmdə bu vitaminin olmaması damarların zəifləməsinə səbəb olur.

PP vitamini (nikotin turşusu) ətdə, böyrəkdə, ciyərdə və iribuynuzlu mal ürəyində, mayalarda və qara çörəkdə, pomidorda və yaşıl tərəvəzlərdə olur. Bu vitamini dəyəri ondadır ki, o orqanizmin əldən düşməsinin, bəzi dəri xəstəliklərinin, əsəb sisteminin zəifləməsinin qarşısını alır.

E vitamini xüsusən əsəb xəstəliklərinə, qan azlığına xeyirdir. O bir çox bitkilərdə, daha çox qarğıdalıda olur. Bitki yağları onunla daha zəngindir.

K3 vitamini (vikasol) qan laxtalanmasına kömək edir. O ən çox gül və ağ kələmdə (əsasən onun yaşıl yarpaqlarında), həmçinin gicitkanda, ispanaqda, kökdə, yetişməmiş pomidorda, donuz ciyəri və s. də olur.

Rasional qidalanmada minaral maddələr zülallar, karbohidratlar, yağlar və vitaminlər kimi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Digər qida maddələrinin və vitaminlərin çatışmamazlığında olduğu kimi, minaral maddələrin də çatışmamazlığı insan orqanizmində spesifik pozulmaların yaranmasına və xarakterik xəstəliklərə səbəb olur.

Minaral maddələr insan bədəninin əhəmiyyətli hissəsini təşkil edir. Sümüklərdə onlar kristal şəklində, yumşaq toxumalarda isə əsasən zülallarla birləşmiş halda kolloid şəkildədirlər.

Natrium insan orqanizminin bütün orqan, toxuma və bioloji maddələrində vardır. O, hüceyrədaxili və toxumalararası mübadilə prosesində əsas rol oynayır. Natrium duzu hüceyrə xarici mayələrdə - limfa və qanda olur. Natrium birləşmələrinin qanda bufer sisteminin formalaşmasında, turşu - qələvi tarazlığının saxlanılmasında əsas yer tutur.

Kalium natrium kimi bufer sistemlərin formalaşmasında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Kalium əsasən bitki mənşəli məhsullarda olur. Kalium kartofda (429 mq/ 100 q), çörəkdə (240 mq/ 100 q), qarpız və yemişin tərkibində vardır. Əhəmiyyətli dərəcədə kalium paxlalarının; soyanın, lobyanın, noxudun tərkibində var. Heyvan mənşəli məhsullarda isə - süd, mal

əti və balıqdadır.

Orqanizmdə olan kalsiumun 99%-i sümüklərdə, 1%-i isə bütün orqan, toxuma və bioloji mayenin tərkibində cəmləşib. Lakin bu elementin rolu yalnız sümüklərin düzgün formalaşmasında deyil. Kalsium əzələ sinir həssaslığının saxlanılmasında, qanın laxtalanmasında vacibdir.

Fosfor birləşmələri beyin fəaliyyətini skelet və ürək əzələlərinin fəaliyyətində əsas rol oynayır. Fosfor əsasən süd məhsullarının, əsasəndə pendirin, həmçinin yumurtanın, bitki mənşəli məhsullarda isə paxlalıların (lobya və noxud), çörək və yarmanın tərkibində olur.

Stress haqqında danışaq

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

Bizim hamımızın stress vəziyyətində yaşamağımız artıq aksiomadır. Birinin şorbası durudur, digərinin mirvarisi kiçikdir, hərə özünə görə bədxətdir, həyata keçməmiş ümidlərlə dolu, həyacanla gələcəyi düşünürlər.

Bu nədir? Bizim zamanın lənəti? Sivilizasiya nemətləri üçün ödəməli olduğumuz qiymət? Və nəhayət, bununla necə yaşamalı? Aydınlaşdırmağa çalışaq.

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

Mənfi nəticə yalnız yalnız boşalma baş verəndə və ya bu hall daimi olanda mümkün olur. 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 orqanizminizin cavab reaksiyasına səbəb olur. Beləliklə, stresslə bacarmaq üçün, orqanizminizi lazımı şəkildə kökləmək lazımdır. “Kökləmə”nin ümumi prinsipi aşağıdakı kimi ola bilər:

1) İnformasiya axınıni idarə edin. “Hər şeyi bilmək istəyirəm” kimi uşaq şüarından imtina edin. Yaxşısı budur İncilin müdrik “çox biliklərdə çox kədər var” məsəlini xatırlayın. Televizoru qoşanda və ya qəzeti açanda özünüzdən soruşun - burada mənə nə maraqlandırır? Çəynəyə biləcəyinizdən artıq dişləməyin.

2) Qərar qəbul edərkən nəticə haqqında düşünün. Özünüə sual

verin – “Əgər mən təzə siyasi xəbər və ya futbol yarışının nəticəsini eşitsəm həyatım necə dəyişər?”

Öz reaksiyanızı təsəvvür etməyə çalışın – sevinc, kədər, təlaş, həyəcan – hansı ki, informasiya alandan sonra sizi ələ ala bilər.

3) Özünüzlə tez-tez dialoqa girin. Informasiya alanda düşünün - bu mənim üçün nə deməkdir, bunu biləndən sonra mənim həyatım necə dəyişdi. Mən hərəkətə keçməliyəm, yoxsa gözləməliyəm. Düşüncəliyə can atın – Qoy sizə belə vəziyyətdə özünüzü ən yaxşı necə aparmanız aydın olsun, başqa sözlə, tale sizi hansı cavaba çağırır. Görkəmli amerikan psixoloqu və keşişi A. Van Kaam deyir: “Yalnız sizin həyatdan nə istəməyiniz haqqında deyil, həyatın da sizdən nə istəməsi haqqında da düşünün.”

4) “Yerində sayan” olmayın. Informasiya kanalının sonuncu bəndi olmamalısınız. Gördüyünüz və eşitdiyiniz haqqında danışın. Lakin bu halda “təkrarlayıcı” olmayın. Söhbətinizi azad ifadə olunan hiss və mühakimələrlə müşayiət edin. Əgər başqalarına verdiyiniz informasiya onlarda maraq doğurmursa, bu informasiyanın sizin özünüzlə nə qədər çox lazım olduğu haqqında düşünün .

5) Özünüzlə birincilik müəyyən edin. Normal əsasların ardıcılığı – mən özüm, sonra mənim ailəm və mənə yaxın insanlar. “Əvvəl Vətən sonra özün haqqında düşün” mahnısı indi aktual deyil. İnformasiyanın siz və sizin ətrafınız üçün olan əhəmiyyəti aydın olandan sonra, bunun ölkəniz və ümumiyyətlə planet üçün nə demək olduğunu çox da emosiyaya qapılmayaraq həll etməyə çalışın.

6) Gücünüzü hesablayın. Bütün istəklərinizə baxmayaraq dəyişə bilmədiyiniz şeylərə görə kefinizi pozmağa dəyməz. Əgər obyektiv olaraq nəyəsə təsir edə bilmirsinizsə, amma bu sizi narahat edirsə, ürəyinizi dua ilə boşaldın. Burada siz udumayacaqsınız - əgər Allah varsa, O, sizi eşidəcək, əgər yoxdursa - sizi dolduran emosiyaları boşalda bilərsiniz.

7) Özünüzdə baş verən dəyişikləri müşahidə edin. Əhvalınızın necə dəyişdiyinə fikir verin. Bəzən özündən çıxmanın və ya çaxnaşmanın qarşısını almaq üçün “Mən indi əsəbiyəm.” və ya “Mən indi qorxuram” demək kifayətdir. Hərəkətə keçməmişdən əvvəl sizin stress keçirtməyinizə nəyin səbəb olduğunu aydınlaşdırın. Öz əhvalınız və hərəkətləriniz arasında düşüncə çəpəri qoyun. Reaksiyalarınızın nəticəsini qabaqcadan nəzərə alın. Burada qızıl qayda – ilk niyyət heç də həmişə düzgün deyildir.

8) Özünüzlə “dayan” deməyi öyrənin. Bu tək hərəkətlərə deyil, fikirlərə və hisslərə də aiddir. İngislərin son dərəcə gözəl məsəli var “Dayan və qızılgülləri iylə”. Çalışın hər kədərli hadisəni bir xoş xatirə ilə

tutuşdurasınız. Həyatda çoxlu yaxşı şeylər var. Şübhəsiz sizin həyatınızda parlaq şeylər daha çoxdur, qanqaraçılıq olanda isə Skarlett O'Haranın prinsipindən istifadə edə bilərsiniz: Onu qayğılar əhatəyə alanda, deyərdi – “ bu barədə sabah düşünərəm.”

9) Özünüzü qorxmağa və ya darıxmağa hazırlaşan vəziyyətdə görəndə, özünüzdən – ümitsizliyə qapılmağa dəyərmə – deyə soruşun. Əli üzümə çatmayanda ümitsizliyə qapılmayıb öz dəyərini saxlamaq üçün çıxış yolu tapan və özünə “o hələ yaxşı yetişməyib “deyə fikirləşməyə məcbur etdiyi üçün təmsildəki tülkü çoxmu səfehdir?

10) “Hər gördüyünüz iş axtarılanın səkkizdə bir hissəsidir, əgər işin səkkizdə yeddisini edə bilməsəniz də öz daxili quruluşunu saxlaya bilərsiniz.” Belə qədim xristian zahid Avva Dorofey yazırdı. Yüzilliklərlə yoxlanılmış hikmətə qulaq asa. Məgər müntəzəm işləyən orqanizm gələcəkdə bizə daha lazımlı işlər üçün lazım olmayacaq?

Bu qaydaları həyatınızda təcrübədən keçirərkən görəcəksiniz ki, stress sizin rəqibinizdən və əsarətçinizdən tərəfdaşınıza, hətta köməkçinizə 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. Uşaq hələ doğulmayıb, lakin onun gələcək inkişafı artıq hərəkət aktivliyindən asılıdır. 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 komplekt hissiyyatları əmələ gətirir.

Hərəkət çatışmamazlığı isə tamamilə hiss olunmadan keçir, hətta rahatlıq hissi ilə müşayiət olunur. Hərəkət qıtlığı orqanizmin soyuqdəyməyə 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.

Böyük sayda müxtəlif yaşlı insanlar öz sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmaq, möhkəmləndirmək, güclü, çevik, dözümlü olmaq, gözəl bədən quruluşuna və yaxşı inkişaf etmiş əzələyə malik olmaq üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olurlar. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq bizim gözə qayıq, tullanma, üzgüçülük və bu kimi təbii fiziki hərəkətlərdən məhrum olduqlarımızı kompensasiya edir.

Fiziki məşqlər edərkən, insan yeni hisslər, müsbət emosiyalar dünyasına düşür, yaxşı əhval – ruhiyyə, gümrəhlik, xoşbəxtlik qazanır, ona güc gəldiyini hiss edir.



Tibb elmində müəyyən olunub ki, bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmaq, düzgün hərəkət və gigiyena rejiminə riayət etmək bir çox xəstəliklərin qarşısını almaq, normal fəaliyyət səviyyəsini və orqanizmin iş qabiliyyətini saxlamaq üçün güclü vasitədir.

Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən, işləyən əzələlər oynaqlardan mərkəzi sinir sistemində, ümumiyyətlə isə baş – beyin qabığına çoxlu sayda signal 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.

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.

Daimi fiziki məşqlərin təsirində insan əzələləri həcmdə böyüyür, daha güclü olur və onların elastikliyi artır; Əzələlərdə bu funksional kapilyarlar bir neçə dəfə artır, hansı ki, sakit vəziyyətdə yatmış olur və onlardan qan keçmir. Əzələ yığılması zamanı kapilyarlar açılır və onlardan qanın sürətli hərəkəti başlayır. Bunun nəticəsində vena tutulması azalır, dövr edən qanın miqdarı artır və orqanlara və hüceyrələrə oksigen çatdırılması yaxşılaşır. Sağlamlığımızın dərəcəsi müəyyən miqdarda bizim nə qədər və necə hərəkət etməmizdən asılıdır. Bundan əlavə hərəkət aktivliyinin bizim əhvalımıza və zehni iş qabiliyyətimizə olan təsiri ilk görünüşündən daha çoxdur.

Bu yaxınlarda mütəxəssislər, müdafiə effektinə çatmaq üçün fiziki məşqlərə nə qədər vaxt ayırmaq lazım olduğunu müəyyən etmişlər. Bu tələblər uzun illər aparılan araşdırmaların nəticəsində işlənib hazırlanmışdır. Aydın olur ki, çox şey lazım deyil. 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 sisteməlik edilməsi qan dövranını yaxşılaşdırır, qan – damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, həzm orqanlarının fəaliyyətini yaxşılaşdırır, baş beyin qabığının daha məhsuldar fəaliyyət göstərməsinə səbəb olur. Daimi səhər idmanı ilə məşğul olma hərəkət aparatını möhkəmləndirir. Güc, elastiklik, çeviklik kimi fiziki keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur. Bundan əlavə səhər gimnastikası zamanı bir çox idman təlimlərinin texnikasına yiyələnmək olar. İdman müasir insana xas olan hipodinamiyanın öhdəsindən gəlməyə imkan verir, sağlamlığı möhkəmləndirmək, fiziki və zehni qabiliyyəti yüksəltməyə kömək edir.

Özbaşına məşqlərin 3 forması var:

1 Gündəlik səhər gimnastikası.

2 Gündəlik idman fasiləsi.

3 Müstəqil sürətdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olma (həftədə 2 – 3 dəfədən az olmayaraq)

Səhər gimnastikası zamanı müəyyən gigiyena qaydalarına riayət etmək lazımdır. İmkan daxilində idmanı bütün il boyu açıq havada etmək məsləhət görülür ki, bu da daha çox effekt verir. Onun içəridə edilməsi zamanı otağı yaxşı havalandırmaq, idmanı açıq pəncərə və ya nəfəslik altında etmək lazımdır. Kompleks məşqləri yüngül idman paltarında etmək məsləhət görülür.

Səhər gimnastikasının effektivliyi məşğələlərin seçimindən, ağırlığın dozalaşmasından və məşğələlərin intensivliyindən asılıdır.

İdmanın davamlılıq müddəti məşğul olanın fiziki hazırlığının dərəcəsiindən asılıdır. Səhər gimnastikasına bütün qrup əzələlərin çeviklik və hərəkətlik məşqlərini, tənəffüs məşqlərini daxil etmək lazımdır. Statik xarakterli məşqləri nəzərə çarpan təzyiqlə etmək məsləhət görülmür. Ağırlığın həcmi və onun intensivliyi məhdudlaşdırılmalı və səhər məşqlərindən daha az olmalıdır. Məşğələlər bütün idman kimi yorğunluq gətirməməlidir.

Qadın orqanizmi anatomo – fizioloji xüsusiyyətlərə malikdir, hansını ki, məşqlər zamanı nəzərə almaq lazımdır.

Kişi orqanizmindən fərqli olaraq qadın orqanizmi daha zərif sümük quruluşu, az inkişaf etmiş bədən əzələsi və daha möhkəm çanaq əzələləri ilə xarakterizə olunur. Qadın sağlamlığı üçün qarın pressisi, kürək və çanaq əzələsinin inkişafı böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Daxili orqanların normal vəziyyəti onların inkişafından asılıdır.

Bizim ölkədə qızlar ağır atletika, boks, güləş kimi idman növləri ilə məşğul olmurlar. İdman növlərində (yüngül atletika, üzgüçülük, atıcılıq idmanı, xizək yarışları və s.) qızlar üçün məsafə uzunluğu, atıcılıqda alətlərin (kürə, disk, nizə) çəkisi azaldılır. Onlarla təlim, kişi məşqlərindən yükləmənin azlığı, həcmi və intensivliyin hissə - hissə artırılması ilə fərqlənir.

İdman oyunları: futbol, voleybol, basketbol, əl topu, xokkey, badminton, tennis, stolüstü tennis məşğul olanlara müxtəlif tərəfli təsir göstərir, funksional vəziyyəti, fiziki hazırlığı və hərəkət koordinasiyasını yaxşılaşdırır. Təlimlərin daha effektiv olması üçün aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır:

- Məşğələlərin ağırlığını hissə - hissə artırmaq lazımdır.
- Oyunları başlamamışdan əvvəl özündə asta qaçışı (3 – 5 dəq.),

ümumi inkişaf məşqlərini və oyunlarda daha çox ağırlıq salınan əzələ qrupları üçün məşqləri birləşdirən açılma hərəkətləri həyata keçirilir.

- Təhlükəsizliklə bağlı bütün qaydalara riayət etmək, müvafiq ayaqqabının olmasına, avadanlığa, meydança örtüyünün hamarlığına və s. fikir vermək lazımdır.

Fiziki məşqləri həmişə açıq havada etmək, günəş, təmiz hava kimi faktorlarından bütünlüklə istifadə məsləhət görülür.



Yorğunluq

Biz hamımız vaxtaşırı yorğunluq hiss edirik. Adətən yorğunluğumuzun səbəbini bilirik. İstirahətimizi yorğunluqdan üstün tutaraq onun üçün vaxt ayırırıq.

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 müqaisədə 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?”

Mən nə etməliyəm ki, iş günü ərzində bu dərəcədə yorulmayım? və s. belə tərzdə suallar verməklə siz özünüz yorulmanızın qarşısını ala bilərsiniz.

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.

Fiziki xəstəlik

Hər hansı bir ciddi fiziki xəstəlik, xüsusilə ağrı ilə olan xəstəlik sizi yora bilər. Vəzili hərarət kimi bəzi ağır xəstələnmə sizi tam hərəkətsiz edə bilər.

Müalicələr

Növbəti müalicələr sizi daha çox yora bilər: sizin qarınıızda və ya döşünüzdə ciddi əməliyyatlar keçirilən zaman müəyyən dərmanların (narkotiklərin), beta-blokatorların və güclü ağrıkəsənlərin orqanizmə daxil olması, xərçəng xəstəliyi zamanı radioterapiya və kimyaterapevtiyanın keçirilməsi orqanizmi daha çox yora bilər.

Hərəkətsiz və ya əhval – 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, nəse 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.

Hamiləlik və döşlə qidalanma

Bunların hər ikisi sizin enerjinizi tükədə bilər.

Yuxu pozuntuları

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

Psixoloji

Narahatlıqlar və gərginlik

Əgər siz daha çox narahatçılıq keçirirsinizsə, onda siz yorğunluğa meyllisiniz – xüsusəndə problemlərinizdən çıxış tapmayan halda.

Yuxusuzluq

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

Depressiya

Depressiya sizi hər zaman yorğunluq hissi yaşamağa vadar edir. Baxmayaraq ki, nə qədər çox yorğun olsanız belə o, sizə yatmağa imkan vermir.

Gündəlik çətinliklər

Biz hamımız bilirik ki, həyatımızda nə isə pis şey baş verdikdə biz əhval – ruhiyyəmiz pozulur. Ev dəyişmək və ya evlənmək kimi hadisələr isə müsbət əhval – ruhiyyə bəxş edir. Amma bəzən arzulanmayan evlilik və ya ev dəyişmə hadisələri də insanın gündəlik çətinliklərinə çevrilir.

Vərzişlər

Yatmaq

Əgər siz yorulmağa çox meyllisinizsə, onda siz gündüz vaxtları yata

bilərsiniz. Amma gündüz yatan insanların əksəriyyəti də gecə yuxusuzluğundan əziyyət çəkirlər. Bu isə gün rejiminin pozulmasına səbəb olur.

Həddən artıq yatmaq

Təəccüblüsü də budur ki, yuxusuzluğun vərdişə çevrilməsinin özü də yorğunluğa səbəb olur.

Fəaliyyət

"Ştural" həddən artıq istirahətlə o qədər fəaliyyətdədirlər ki... Əgər siz normal gündə bu qədər çalışsanız, siz həddən artıq çox iş görmüş və növbəti gün daha çox yorulmuş olacaqsınız.

İş və ailə

Çətinliklərə davamı

Həyatımızda hərdən elə hadisələr baş verir ki, biz onları çətin və ya dəyişdirilməsi qeyri – mümkün olan hadisələr kimi qəbul edirik. Həyatımızı idarə edə bilməyəndə tez – tez özümüzü arzuları heç olmuş və yorğun hiss edirik.

Balaca uşaqlara qulluq etmək

Bura da təəccüblü heç bir şey yoxdu! Əgər sizin uşağınız bütün gecəni yatmırsa, həmçinin sizi də qoymursa, onda sizin günün nizam qaydalarınız ilə getməkdə, gündəlik iş rejiminizin pozulmasında həqiqətəndə ağır çətinliklər yarana bilər.

Gecə işi

Gecə işçiləri adətən belə düşünürlər ki, onlar tez yorulurlar. Buna isə səbəb onların düzgün gün rejimlərinin pozulmasıdır.

İstirahət və sağlamlıq

Həftəlik istirahət

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 göstərir. Hərəkətverici fəaliyyətin müxtəlif sahələri daxil olmaqla (qaçış, yerləş, 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. İdman oyunlarında müəyyən olunmuş qaydalara riayət etmə məcburiyyəti və komanda da oyun oyunçularda intizamçılıq, kollektivdə hərəkət etmə bacarığını yaratmağa kömək edir. Bu və ya digər oyunun intensiv əzələ ilə bağlı fəndləri nə qədər müxtəlif və çətin, nə qədər hərəkətli olsa da orqanizmə bir o qədər güclü və fəal istirahət vasitəsi kimi qiymətli təsir göstərəcək.

Həmçinin qaçış, üzgüçülük, və idman və sportun hamıya yararlı olan başqa növləri də böyük rol oynayır.

İllik istirahət

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 sportla məşğul olmaqla.

Daha effektiv, uzun müddətli və fəal istirahət idman turizmi sayılır- idman tədbirlərində iştirak etmə(ərazidə oriyentiri tapma və s.).

Turizmi piyada, dağ, velosiped, avtomobil, xizək, su və kombi-nasiya növlərinə bölürlər, yolun axırıncı hissəsi piyada və bu və ya digər nəqliyyat vasitəsi ilə başa çatdırılır. Bundan asılı olaraq turistik səyahətlərdə fiziki əməyin gərginliyi yüksək dərəcədə şəklini dəyişir. Belə,

xizəkdə, velosiped və ya qayıqda, həmçinin piyada marşrutlarında əsasən dağlıq ərazilərdə hərəkət etmə zamanı fiziki gərginlik yüksək həddə çata bilər. Piyada, gəmidə, salda, velosipeddə və s. gəzintilər orqanlar və əzələlərdə, həmçinin ürək əzələlərində qan dövranının yaxşılaşmasına, sümüklərin, oynaqların, bağların möhkəmlənməsinə, maddələr mübadiləsinin fəallaşmasına imkan yaradır, tənəffüs orqanlarının fəaliyyəti yaxşılaşır, tənəffüs tam və dərin olur, ağciyərlərin həyat fəaliyyəti artır.



Gözəl landşaflarla əhatə olunmuş təmiz havada olma, aktiv əzələ fəaliyyəti müsbət emosiyaların mənbəyi sayılır. Turistik gəzinti zamanı əhval-ruhiyyə qalxır, gülməlilik və güc axını yaranır. Bütün bunlar əsəb sisteminə müsbət təsir göstərir. Bundan başqa, təmiz havada çox olmaq, xüsusən də açıq səma altında və çadırlarda yerləşlər orqanizmin bərkiməsinə imkan yaradır.

Azərbaycanın istirahət zonaları

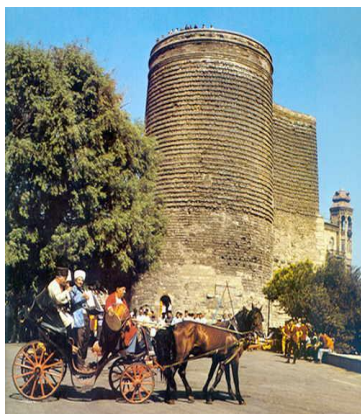
Azərbaycan ərazisinin əlverişli təbii-coğrafi mühiti ilə istirahət üçün əvəzəndir.

Azərbaycan Respublikasının relyefi çox müxtəlifdir. Burada iki əsas relyef forması - düzənliklər və dağlar üstünlük təşkil edir.

Azərbaycan ərazisinin 60 faizə qədərini dağlıq ərazilər tutur. Azərbaycanın iqliminə ölkənin coğrafi mövqeyi, relyefi və Xəzər dənizi əsaslı təsir göstərir. Burada yarımsəhra və quru çöl, subtropik, mülayim və

soyuq iqlimə rast gəlinir.

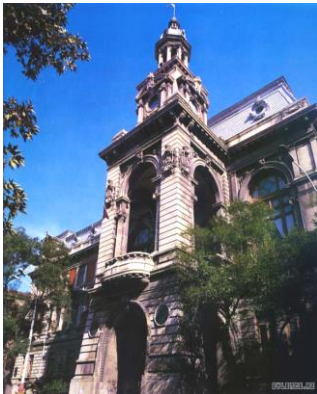
Abşeron yarımadası Azərbaycanda Xəzər dənizinin qərb sahillərində ən böyük yarımadaıdır. Böyük Qafqazın cənub-şərq qurtaracağındadır. Abşeron yarımadasının səthi geniş düzənliklərdən, bir – birindən dərə və çökəkliklərlə ayrılan tirə, yayla və təpəliklərdən ibarətdir. Çoxlu palçıq vulkanı var. İqlimi quru subtropikdir. Sahil boyunda dəniz kənarı qumlar və qum təpələri var. Abşeron yarımadasının landşaftı, əsasən, yarımşəhəra tiplidir. Xəzər dənizinin ən iri limanı Bakı şəhəri Abşerondadır.



Bakı şəhərinin nə vaxt yaranmasının hələ də dəqiq məlum olmadığına baxmayaraq, onun qədim tarixə malik olması şübhəsizdir. Şəhərin yerləşdiyi Abşeron yarımadasının ərazisi əlverişli coğrafi mövqeyə malikdir. Yarımadanın əlverişli buxtası, quru isti iqlimi, münbit torpağı, faydalı qazıntıları sayəsində burada qədim insan məskənlərinin yaranması tamamilə qanunauyğun haldır.

Bakının dəniz kənarı iqlim kurortları – Mərdəkan, Bilgəh, Şüvəlan, Buzovna, Zuğulba, balneoloji kurortlar- Suraxanı, Şıx, dəniz kənarı iqlim müalicə yerləri – Pırşağı, Türkan, qumlu çimərliklər, dünyanın ən məşhur kurortlarından heç də geri qalmır.

Bakının mərkəzində və onun yeni rayonlarında yeni və çox əhəmiyyətli memarlıq nümunələri ucaldılır. Bakı keçmiş SSRi-nin ən iri sənaye mərkəzlərindən birinə çevrilir. Bu gün Azərbaycan paytaxtı Qafqaz regionunun iri siyasi və iqtisadi mərkəzlərindən biri kimi mühüm rol oynayır.



Azərbaycanın dağ rayonları arasında Bakıya ən yaxın olan Xızıdır. Buranın iqlimi mülayim, havası qurudur. Rayon ərazisinin xeyli hissəsi meşə ilə örtülmüşdür. Rayon şərqdən Xəzər dənizinə qovuşur.

Xızı rayonun ərazisində təbiətin yaratdığı ən ifadəli abidələrdən biri – ecazkar formalı Bebarmaq qayası yerləşir. Qədim karavın yolu üzərində qorxunc bir tərzdə uzadılmış daş əli xatırladan qayanın qeyri-adi cizgilər yolçuları uzaqdan valeh edir. Bu dağın «Beşbarmaq» adlanması da bununla bağlıdır.

Astara rayonu ölkənin cənub – şərqində, İran – Azərbaycan sərhədində yerləşir. Azərbaycanın ən mənzərəli rayonlarından biri olan Astaranın ərazisinin bir hissəsi Talış dağları tutur, bir hissəsi isə ovalıqdır. Astaraçay və Təngərüd çayları uca dağlardan başlanır və Xəzər dənizinə tökülür. Rayon ərazisinin 37.000 hektar sahəsi meşələrlə örtülmüşdür.

Mənzərəli Talış dağlarının bənzərsiz gözəlliyi və bu yerlərin saf havası buraya yolu düşənləri həmişə heyran edir.

Lənkəran rayonu Azərbaycanın cənub-şərqində, onlarca kilometr məsafəyə uzanıb gedən Lənkəran ovalığında yerləşir. Rayonun ərazisi şərqdən Xəzər dənizi ilə həmhüduddur. Burada 29 min hektar sahə meşələrlə örtülmüşdür. Lənkəranın iqlimi rütubətli-subtropikdir. Meşələrdə çoxlu cır meyvə ağacları, dərman bitkiləri və kollar bitir. Lənkəranın dəniz sahillərində gözəl qumlu çimərliklər salınmışdır.



Masallı rayonu Bakıdan cənuba – Lənkəran və İrana gedən əsas yol boyunca yerləşən kənd təsərrüfatı rayonudur. Rayonda müalicəvi əhəmiyyətli kükürlü su bulaqları çoxdur. İstisu mineral bulağı dağların mənzərəli bir guşəsindədir. Yay vaxtı buraya gələnlər xüsusilə çox olur. Onların arasında sadəcə olaraq təbiətin gözəlliklərindən zövq almaq üçün buraya üz tutanlar da olur, revmatizm xəstəliyindən əziyyət çəkdiqlərinə görə müalicə üçün gələnlər də. Qaynar sulu kiçik şalalə və asma körpü buranın gözəl mənzərəsinin doğurduğu təəssüratı daha da zənginləşdirir. Masallı şəhərinin kənarında sıx meşənin içində kiçik bir göl var. Bura yerli sakinlərin və qonaqların çox xoşladığı istirahət yeridir. Maraqlı səyahətlərdən sonra Azərbaycan mətbəxinin dadlı, adamı iştaha gətirən fincan, ləvəngi və başqa nemətlərini dadmaq yerinə düşər.



Dəvəçi rayonu Bakıdan şimalda yerləşir. Rayonun ərazisi şərq tərəfdən Xəzər dənizinin sahillərinə qovuşur. Relyefi çox müxtlifdir. Dəniz sahillərindən başlanan düzənliklər tədricən təpəliklərə, daha sonra meşələrə, qayalara və dağlara çevrilir. Meşələrin sahəsi 21500 hektardır. El arasında «Keçi qayası» adlanan və gözəl mənzərəsi olan yer turistlər arasında çox məşhurdur. Burada sıx meşə və sıldırım qayalar arasından axan çay və müalicəvi əhəmiyyətə malik olan kükürlü su bulaqları var.

Quba rayonun ərazisi böyük Qafqazın şimal-şərq yamaclarından başlayaraq, Samur – Dəvəçi ovalığına qədər uzanır. Rayonda şəfali guşələr çoxdur: Balbulaq, Qızbənbvşə, Qəcrəş dərinliyi 400-600 metrə çatan Təngəaltı yarpağı, Afurca çayının yaxınlığında hündürlüyü 75-80 metrə çatan əzəmətli şələlə və s. Unikal Pərbənövşə şələəsi də bu rayondadır. Bu şələlənin suyu göz oxşayan təbii lövhələr yaratmışdır. Belə təbiət möcüzələrindən biri də suyun təsiri ilə qayadan yonulub Minarə forması almış fiqurdur. Rayon ərazisində iki süni göl var. Zəngin floraya və faunaya malik olan bu rayonda heyvan və balıq ovu üçün yaxşı imkanlar var.

Quba rayonu Azərbaycana gələn turistlərin ən çox xoşladığı bölgələrdən biridir. Afurca kəndi və onun məşhur şələəsi isə illər boyu bəkililərin sevimli istirahət yeri olmuşdur. Bu rayona səyahətə çıxan turistlər hökmən Təngəaltı yarpağına tamaşa edir, sonra isə bulanıq sulu Vəlvəliçaydan keçərək Kunxırt şələsində baxmaqdan zövq alır, daha sonra ötən əsrin 40-cı və 50-ci illərdən rayon mərkəzi olmuş Qonaqkəndə, təkrar olunmaz gözəlliyilə tainan Noğurdüzü, Yərfi kəndlərinə üz tuturlar. Yol get-gedə üzü yuxarı qalxır. Tədricən ətrafa təbiət də dəyişir. Meşələr get-gedə seyrəlir, yüksəklik dəniz səviyyəsindən 1000 metri aşdıqda isə ağaclar kollarla əvəz olunur.

Bir qədər də yuxarıda, Xaçınçay sahillərində kükürlü su bulaqları yerləşir. Buradakı dar yarıqdan çıxan qaynar sular müalicəvi əhəmiyyətə malikdir.

Xaçmaz rayon Azərbaycanın şimal-şərq hissəsində yerləşir. Samur – Dəvəçi ovalığının bir hissəsi bu rayonun ərazisinə aiddir. Ölkədə çox populyar olan Nabran istirahət zonası Xaçmaz rayonun ərazisindədir. Burada qumlu çimərliklərin mənzərəli meşələrlə qovuşduğu şəfali yerlərdə çoxsaylı turist bazaları, pansionatlar, ən tələbkər turistləri də razı salacaq şəraitə malik olan istirahət evləri tikilmişdir.



Böyükliyinə görə Azərbaycanın ikinci şəhəri sayılan Gəncə qədim mədəniyyət abidəsi, qərbi Azərbaycanın sənaye mərkəzidir. Bu şəhər Gəncə-Qazax ovalığında, Gəncəçay çayının hər iki sahilində yerləşir. 1139-cu il sentyabrın 25-də Gəncə ətrafında dəhşətli bir zəlzələ baş verdi. Həmin zəlzələdən sonra bu ərazidə 8 gözəl göl yarandı. Bu göllərdən biri – gözəlliyi və insani məftun edən Göy – göl, haqlı olaraq Azərbaycanın incisi sayılır. Hazırda eyni adlı qoruğun ərazisində Göy – göl Azərbaycanın ən mənzərəli yerlərindən biridir.. Bu yerlərin nadir təbiətini, flora və faunasını qoruyub saxlamaq məqsədilə 1965-ci ildə Göy-göl qoruğu yaradılmışdır. Qoruğun ərazisində təbiət muzeyi var. Bu gölün ətrafındakı Hacıkənd kurort zonası yay vaxtı sevimli istirahət yeridir. Hacıkənddə bir neçə turist bazası, istirahət evi və pansiyat fəaliyyət göstərir. Turist marşrutlarından bir neçəsi bu yerlərdən keçir. Gəncədən 45 km aralıqda yerləşən Maral-göl də çoxlarının istirahət yeridir.

Kür çayının sahilində, mənzərəli bir yerdə salınmış Mingəçevir şəhəri yerli və əcnəbi turistlərin diqqətini cəlb edir. Şəhərdə maraqlı arxitekturala malik müasir binalar, o cümlədən, böyük bir təzə məscid vardır. Kür çayının yaxınlığında tikilmiş restoranlar və çayxanalar qonaqların istirahəti üçün hər cür şəraitə malikdir. Şəhərin yaxınlığında süni göl və kiçik bir çimərlik var. Kürün sahilində Olimpiya avarçəkənə bazası yerləşir.

Şəki rayonu Azərbaycanın ən maraqlı, bənzərsiz və gözəl rayonlarından biridir. Rayonun inzibati mərkəzi – Şəki şəhəri böyük Qafqaz dağlarının mənzərəli cənub yamaclarında, qarlı zirvələr fonunda yerləşir. Şəki Azərbaycanın ən qədim şəhərlərindən biridir.

Bənzərsiz təbii gözəlliyi, gözəl abidələri, zəngin ənənələri və özünəməxsus mədəniyyəti, yerli sakinlərin qonaqpərvərliyi və incə yumor hissi ilə ad çıxarmış qədim Şəkinin üstünlükləri siyahısına bu yaxınlarda ucalmış gözəl Olimpiya İdman Kompleksini də əlavə etmək olar.



Azərbaycanın ən səfəli guşələrindən biri olan İsmayilli rayonu Bö-yük Qafqaz dağlarının cənub yamaclarında dağlar və meşələr əhatəsində yaşıllığa qərq olmuşdur. Əsasən dağlıq relyefə malik olan bu rayonun ən uca nöqtəsi Babadağdır (3629 metr). Rayondakı meşələrin ümumi sahəsi 66799 hektardır. İsmayilli rayonun təbiəti: dağ çayları, meşələr, qaylar, təbii və süni göllər, şəlalər, zəngin heyvanat və bitki aləmi burada olmuş hər kəsin qəlbində xoş təəssüratlar oyadır. Azərbaycanda mövcud olan 9 iqlim tipindən 3-ü İsmayilli rayonunda təmsil edilmişdir. Aran ərazidə iqlim isti və mülayim, dağlarda isə soyuqdur. Rayonda şəlalər də çoxdur

Respublikanın ən şimal-qərb hissəsində yerləşən Balakən rayonu qərbdə Gürcüstanla həmsərhəddir. «Balakən» sözünün hərfi mənası «kiçik kənd» deməkdir. Rayon ərazisinin təqribən yarısı dağlıq ərazidə, qalan hissəsi düzənlik ərazidə yerləşir. Rayonda çoxlu dağ çayları, Katex dağının yaxınlığında göl var. Rayonun şimalındakı dağlıq hissə soyuq iqlimə, düzənlik hissə mülayim iqlimə malikdir



Şahbuz rayonu Naxçıvan Muxtar Respublikasının şimalında yerləşir. Rayon dağlıq relyefə malikdir. Şahbuz rayonunda faydalı qazıntı yataqları: kükürd, torf və tikinti materialları yataqları vardır. Şahbuzda məşhur mineral su bulaqları çoxdur: Badamlı, Biçənək, Batabat, Karvansara və s.

Azərbaycanın zəngin təbiəti onun gözəl guşələrində istirahət – turizm mərkəzlərinin, sanatoriya­ların açılmasına şərait yaradırdı.

- Qaranquş sanatoriyası – ürək – damar sistemi.
- Abşeron sanatoriyası - əsəb sistemi.
- Günəşli sanatoriyası - mədə - bağırsaq sistemi
- Bilgəh sanatoriyası - ürək – damar sistemi
- Suraxanıda – kükürd sanatoriyası
- Naxçıvanda - duz sanatoriyası – asma xəstəliyinin müalicəsində.
- Lənkəranda – İstisu sanatoriyası - Dəmir­ağac meşəliyində kükürlü su.
- Naftalan sanatoriyası – revmatizməyə görə.

Zərərli vərdişlərin insan sağlamlığına təsiri

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 vərdişlərdən əlavə insan onun və gələcək nəslin sağlamlığına zərər verəcək bir çox vərdişlər də qazanır.

Müasir dövrdə zərərli vərdişlərə toksikomanianın 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 vərdişlərə 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 təbiəti hər zaman böyük maraq doğurur və bir çox fərziyələrin və təsəvvürlərin yaranmasına imkan yaradır. Bu təəcəbli deyil, belə ki, insan ömrünün 1/3 hissəsini yuxuda keçirir. Qədim mədəniyyətlərdə yuxuya himayəçilik edən bir çox ilahi qüvvələr vardır. Yunan mifologiyasında yuxu Allahı Hipnoz, Romada Somnuz adlandırılırdı. Morfey yuxu görmə Allahı, Somnusun min oğlundan biri idi. Yuxu Allahı ölüm Allahının qardaşı sayılırdı və onların hər ikisi gecə ilahəsinin oğulları idi.

Müasir tədqiqatlar bizim yuxu haqqında olan təsəvvürlərimizi yetərinə zənginləşdirdi. Yuxunun öyrənilməsi ilə məşğul olan laboratoriyalarda müəyyən olunmuş faktorların yuxuya təsir etmə gücünü qiymətləndirən xüsusi şərtlər yaradılır. Tədqiqatlar səs izolyasiyası olan və tənzimlənən temperaturlu yerlərdə aparılır, alınan nəticələr isə obyektiv ölçülərlə və fasiləsiz monitorinqlə əsaslanır. Monitorinq adətən gecə 8 saat ərzində keçirilir və beynin elektrik fəaliyyəti, gözlərin hərəkətini və əzələ fəaliyyətinin qeydə alınması daxil olunur. buna bənzər tədqiqatlar yuxu pozulması üçün aparılan diaqnozlarda və müalicələrdə, həmçinin mərkəzi sinir sisteminə dərman preparatlarının təsir etmə analizində də çox böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Laboratoriya tədqiqatlarından biri və ən lazımlısı bu sayılır ki, yatan insanada gecə ərzində periodik şəkildə gözlərin sürətli hərəkəti baş verir. Yuxu fazası, GSH qeydə alındığı zaman “ sürətli “ adlandırılır.

Yuxu orqanizmin istirahətini təmin edir.

Yuxu metabolismm 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. Axırncı vəziyyət dejavü fenomeninin səbəblərindən biri ola bilər.

Yuxunun davamiyyəti adətən sutkada 6-8 saat davam edir, amma yetərinə 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 saat-dan az yuxu (hiposomniya) və ya fizioloji yuxunun strukturunun pozulması yuxusuzluq riski faktoru hesab olunur.

Yuxudan məhrum olmaq çox ağır sınaq hesab olunur. Bir neçə gün ərzində insan şüuru aydınlığı itirir, o rəfədlilməz yuxu istəyini keçirir. Bu psixoloji təzyiqətmə üsulundan sorğu – sual zamanı əbəs yerə istifadə etməirlər, indiki zamanda o kəskin əzab kimi gözdən keçirilir.

Güclü yuxu pozuntusu zamanı elə hallarda olur ki, həkimin qarışması zəruri olur.



Requlyasiyanın fizioloji metodları

Sağlam yuxu üçün 6 – 10 saat zəruridir, amma bu rəqəmlər yetərinə şərtləndirilmişlər. Daha uzun müddətli yuxuya o zaman ehtiyac duyulur ki, məsələn, böyük həcmli fiziki iş zamanı.

Sağlam yuxuya imkan yaradan ənənəvi məsləhətlərə rast gəlmək olar.

Qıdanı yuxudan 2 – 4saat əvvəl qəbul etmək məsləhət görülür.

Yatmamışdan əvvəl tonusu qaldıran içkilər (qazlı içkilər, kofe, tünd çay, həmçinin alkoqol) qəbul etməyin.

Yatmamışdan əvvəl təmiz (açıq) havada gəzin (2 – 3 saat əvvəl).

Yatmamışdan əvvəl kompüterin və televizor ekranının qarşısında

olma müddətinin azaldın.

Yatmamışdan əvvəl yataq otağının havasını dəyişmək, işığı söndürmək lazımdır.

Yumşaq divanda yox, düz balınc və yaxşı matrasda yatın. Düzgün seçilmiş matras və balınc yuxunu rahat edəcək, sağlamlığı uzun illər qorumağa kömək edəcək.

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

Yuxu – sağlamlıqdır!