

SAĞLAMLAŞDIRICI FİZİKİ TƏRBIYƏNİN, ƏHALİNİN AKTİV HƏYAT TƏRZİNDƏKİ ROLU

Eltac Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
eltac-10-636@mail.ru

Xülasə: Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyənin, əhalinin aktiv həyat tərzindəki rolu. Bu o demək deyil ki, sağlam həyat tərzini gün rejimindən başlayır. Həmçinin müasir qidamızda da kəskin dəyişiklik baş vermişdir. Biz qida rasionumuza müxtəlif konservləri daxil etmişik. Təbii qida maddələrinin miqdarı xeyli azalmışdır. Bu isə insanın immun sistemində özünü büruzə vermişdir. İlk öncə çəki azlığından əziyyət çəkən pasiyentin hormonunu yoxlamaq vacib hesab edilir. Hormonlar üzrə və digər analizlərin cavablarını təhlil edərkən, siz piylənmənin səbəbini təyin edərək çəkinin azaldılması üzrə proqrama başlaya bilərsiniz.

Açar sözlər: dəqiqlik, məsafə, mütəmadi, sərbəstlik, gərginlik, sisemli, inamsızlıq, səviyyə, inkişaf, tərəddüd.

Sağlam həyat tərzinin əsası günün rejim qaydalarından başlayır desək yanlışdır. Çünki gündəlik düzgün təşkil edilmiş rejim qaydaları, insanın sağlam böyüməsinə, onun zehni-əqli inkişafına, iş rejimi və istirahətin düzgün bölünməsinə, vaxtında qidalanmasına, gündəlik fiziki hazırlıqla məşğul olmasına, gigiyenik qaydalara vaxtında və mütəmadi nəzarətinə və s. zəmin yaradan əsas faktordur. Lakin gün rejiminə nəzarət etmək heç də asan məsələ hesab edilmir. Bu ilk növbədə insanda güclü məsuliyyət və iradənin olmasından xəbər verir. Lakin insan gündəlik rejim qaydalarına nəzarət etməyi qarşısına məqsəd qoysa, tədricən bu prosesə bir növ onda alışqanlıq və vərdiş forması yaranacaqdır.

Gün rejimi müxtəlif formalarda təşkil edilə bilər. Bunun üçün ilk növbədə insanın iş və asudə vaxtları dəqiqləşdirilməlidir. Sonra isə il ərzində görüləcək vacib işlərin siyahısı və təxmini vaxtları müəyyənləşdirilməlidir. Daha sonra isə aylar və həftələr ərzində vacib işlərin planlaşdırılması həyata keçirilməlidir.

Yuxarıda göstərilən il, ay və həftə ərzində vacib işlər dəqiqləşdirildəndən və təxmini planlaşdırıldıqdan sonra, asanlıqla gün rejimini saatlara bölməklə vacib olan işləri, asudə vaxtlarından səmərəli istifadəni, qidalanma və yuxu rejim qaydalarını və s. nəzarətdə saxlamaq mümkündür.

Gün rejim qaydalarına ailə tərkibinin birlikdə nəzarət etməsi daha effektiv və asan başa gəlir. Çünki birlikdə gündəlik rejimin yaradılması, ailə üzvlərinin, səhər vaxtında oyanmasını, səhər gigiyenasını –

gimnastikasını, qidalanmasını, işə, baxçaya, məktəbə, universitetə, və s. vaxtında getməsinə və gün ərzində ailənin birlikdə (istisna hallar olmadıqda) nahar və şam etməsinə təmin edir. [1,5] Həmçinin asudə vaxtlarının da birlikdə maksimum təşkili, gəzintilər, doğmalara baş çəkmək, birlikdə məişət işləri ilə məşğul olmaq planlaşdırıla bilər. Bu formada təşkil olunan gün rejimi ailədə mehribançılıq, birgə fəaliyyət, birlik, gələcək işlərin planlaşdırılmasına yüksək həvəs, çətinliklərin dəf edilməsində cəsarətin və stimulun maksimum artmasına böyük təkan verir.

Sağlam həyat tərzinin əsas faktorlarından biri də düzgün və vaxtında qəbul edilən qida rejiminə ciddi riayət etməkdir. Çünki qida zənciri orqanizmin inkişafında, böyüməsində, insan ömrünün uzadılmasında, həyatı bacarıqların formalaşmasında enerji mənbəyi rolunu oynayır.

Lakin buna baxmayaraq qida qəbulu zamanı maksimum orqanizm üçün faydalı hesab edilən qidaların qəbulu şərt olaraq qalır. Xüsusilə də soyuq aylarda qidalanma rasionunu maksimum zəngin olmasına çalışmaq vacibdir.

Normal qidalanma qaydaları barədə yüzlərlə məsləhətlər verilir. Min illərin təcrübəsi göstərir ki, bizim mətbəximizdə işlədilən qidaların əksəriyyəti orqanizm üçün faydalıdır. Əgər belə olmasaydı, təbii seçmə qanununa və təcrübəyə görə həmin qidaların əksəriyyəti gündəlik menyudan çoxdan çıxarılmış olardı. Ümumiyyətlə, hansı qidanı

yeyib-yeməmək nisbi anlayışdır. Bəzi xalqların imtina etdiyi qida növlərini digər xalqlar yeyir və yaxud əksinə. Bunu nəzərə alaraq bizim üçün uyğun olan qida məhsullarının qəbul edilməsinin 8 faktorunu xüsusilə nəzərə almaq vacibdir.

1. Bacardığıca çoxlu tərəvəz yeyin - bu məsləhət ilk baxışda əksər adamlar tərəfindən qəbul edilir. Tərəvəzdə çoxlu vitaminlər var. [2,17] Həzm prosesində tərəvəz köməkçi vasitədir. Tərəvəzin kalorisi azdır, ona görə asan həzm olunur, iştah gətirir, təzyiği normallaşdırır. Bir amili nəzərə almaq vacibdir ki, mədə-bağırsaq sistemində pozuntu olan adamların çoxlu miqdarda tərəvəz yeməsi problem yaradır. Çoxlu tərəvəz yeyilməsi kəskin arıqlamaya səbəb ola bilər. Eyni növ tərəvəzin mütəmadi olaraq qəbul edilməsi qanazlığına səbəb olur. Ən yaxşı qanyaradıcının heyvan mənşəli qidalar olduğu hamıya bəllidir.

2. Yağlı yeməklərdən imtina edin - yağlı və piyli heyvan mənşəli qidaları menyunuzdan kənarlaşdırın (piyli ət, sosiska, kolbasa). Bu qidalar orqanizmdə xolesterinin miqdarını kəskin artırır, ürək-damar sisteminin fəaliyyətinə mane olur, qan təzyiği yüksəldir, damarlar kirəcləşir. Digər tərəfdən yağlı maddələrdən imtina etmək A və E vitaminlərindən imtina etmək deməkdir. A vitamini boy artımı, gözün görmə qabiliyyətinin normada olmasının əsas bazasıdır. E vitamini nəsil törəmədir və dərinin tərəvətini və gözəlliyini saxlayan əvəzedilməz maddədir.

Məsələ ondadır ki, A və E vitaminləri yağlarda həll olan vitaminlər qrupuna daxildir. Deməli, yağın iştirakı olmadan bədən onları qəbul edərək həzm edə bilməz. Bir də bədəndə yağ turşularının çatışmazlığı baş verəndə adam özü də istəmədən şəkərə meyilli olur. Nəticədə həddən artıq kökəlmə baş verir.

3. Bitki yağlarından istifadə faydalıdır. - bitki yağları ürək üçün faydalıdır. Çünki bitki mənşəli yağlarda xolesterin olmur. Bitki yağları həddən artıq kökəlmənin qarşısını alır, gözün görmə qabiliyyətinə müsbət təsir edir və bədənin immunitetini artırır. Hər gün 20 qram heyvan mənşəli yağ yemək olar, çünki bir çox vitamin və zülallar yalnız heyvan mənşəli yağlarda olur.

4. Karbohidratlardan imtina edin - karbohidratlar orqanizm üçün əsas enerji mənbəyi sayılır. Amma onun həddən artıq qəbul

edilməsi piylənməyə səbəb ola bilər. Ona görə şəkər, un məhsulları və şirin yeməklərdən mümkün qədər az istifadə etmək məsləhətdir.

5. Həftədə 3 yumurtadan artıq yeməyin - yumurta qidalı yemək növü sayılır. Yumurta sarısında təzə ətdə olanın yarısı qədər xolesterin var. Həm də yumurtada xolesterini parçalayan lesitin maddəsi də vardır ki, həmin maddə xolesterini dağıda bilir. [3] Yumurtanı gecələr yemək məsləhət görülür. Yumurtadakı xolesterinin orqanizmə mənfi təsirini azaltmaq mümkündür. Ona görə də yumurtanın qızardılaraq yağ və qatıqla yeyilməsi həzm prosesini asanlaşdırır. Ahıl, az hərəkətdə olan, allergiyaya meyilli insanların mümkün qədər yumurta yeməmələri məsləhətdir. Gənc, aktiv və idmanla məşğul olan adamların tez-tez yumurta yeməsi faydalıdır. Çünki yumurtanın tərkibində insan orqanizmi üçün lazım olan zülallar, manqan, dəmir, mis, kalsium və kobalt vardır. Bundan başqa, yumurta qanazlığına qarşı effektiv vasitədir. Həm də sinir sisteminin fosforla qidalanmasının mənbəyi yumurta hesab edilir.

6. Dəniz məhsullarını istədiyiniz qədər yeyin - dəniz məhsulları çox faydalıdır. Onların tərkibində yod, zülallar, A və D vitaminləri yetərincədir. Dəniz məhsulları (balıqlar) qan damarlarında kirəcləşmənin qarşısını alır. Bu məhsullardan tez-tez istifadə edənlər gözlərinin görmə qabiliyyətindən və yaddaşdan nadir hallarda şikayətlənirlər.

7. Xörək duzu - bu qidadan tamamilə imtina etməyin. Sadəcə duzdan istifadəni bacardığıca azaldın. Hipertoniya xəstəliyinin daşıyıcılarına duzlu yemək qəti olmaz. Duzdan tam imtina mədə şirəsinin həlletmə qabiliyyətini azalda bilər. Həm də xörək duzu qanda həmişə müəyyən miqdarda olmalıdır. [4] Amma bu o demək deyil ki, istənilən yemək duzla yeyilməlidir.

8. Spirtli içkiləri tərgidin - spirtli içkilər orqanizmi zəhərləyir və yorur. Spirtli içki baş beyinin fəaliyyətini tormozlayır, sərbəst hərəkət və düşünmə qabiliyyətinin qismən itirilməsinə səbəb olur. Spirtli içkilər qan dövranını zəiflədir. Etil spirti qandakı dəmirlə gec sorulan birləşmə əmələ gətirir və insanın tənəffüsünə səbəb olur. Qırmızı şərəbdən müalicə məqsədilə istifadə etmək olar.

Qidalanma rejimində günün saatlarına

ciddi nəzarət olunması vacibdir. Nə vaxt, nə qədər qidalanmaq olar? Qidalanma rejiminə əsasən aşağıdakılar daxildir:

Gün ərzində yeyilən yeməyin miqdarı;

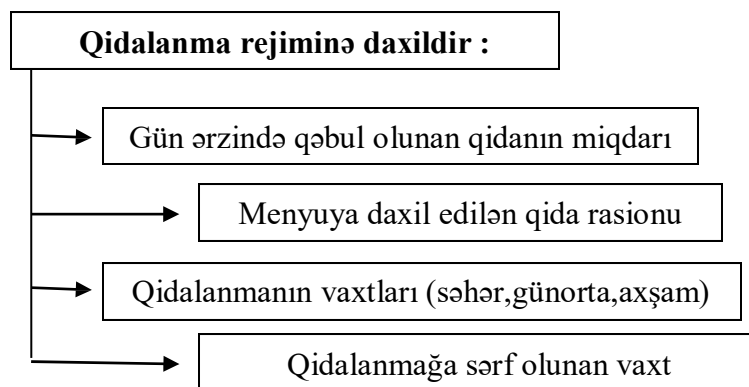
Gün ərzində yeyilən yeməyin vaxtı;

Gün ərzində yeyilən yeməyin səhər yeməyinə, günorta yeməyinə, axşam yeməyinə və.s bölünməsi;

Yemək vaxtları arasındakı fasilə;

Gün ərzində yeyilən yeməyə sərf olunan vaxt;

İnsan orqanizmi çox mürəkkəb quruluşa malikdir. Mütəmadi olaraq xarici təsirlərə məruz qalır. İstər orqanizmin normal həyat fəaliyyətinin, istərsə də orqanizmin sağlamlığının mühafizəsində qidalanma rejiminin rolu böyükdür. Vaxtında yemək yeməyə vərmiş insanda yemək vaxtı çatdıqda aclıq hissi və ya iştaha meydana gəlir.



08.00 – də səhər yeməyində pendir mütləq yeyilməlidir. Mümkünsə az yağlı və duzlu pendirlərə üstünlük verilməlidir. Ərik qurusu və əncir qurusu, yaxşı olar ki, yuxudan durar durmaz istifadə edəsiniz. Çünki əncir və ərik səhər orqanizmdə maddələr mübadiləsinə hərəkətə gətirməkdə və həzm sistemini işə salmaqda əvəzsiz nemətdir. Yumurta ən keyfiyyətli proteindir. Səhər yeməyində mütləq yemək məsləhətdir. Zeytun protein və mineral baxımından olduqca zəngindir.

11.30 - da iştahanın artmağa başladığı saatlardır. Belə ərafədə badam iştahanı azaldır, həm də kaliumla zəngin olduğu üçün maddələr mübadiləsinə tənzimləyir.

13.00-14.00 - da ət xorəklərini qəbulu orqanizm üçün həm ən çox tələb edilən, həm də çox çətin həzm olunan qidadır. Ona görə də bu qidanı axşam yox günorta yemək məsləhətlidir.

Qatıq və ayran: Məlum olduğu kimi kalsium orqanizmin artıq yağlardan “azad edilməsinə” kömək edən mühüm minerallardandır. Qatıq və ayran da kalsiumla zəngindir.

15.00 - da meyvə qəbulu məsləhət görülür. Meyvələri ayrılıqda yedikdə iştahanı artırır,

şəkəri yüksəldir.

16.00 – da müxtəlif növ meyvə şirələrinin qəbul edilməlidir. Bu saatda mədə şirə ifraz etməyə başlayır.

17.00 - da süd qəbul edilməlidir. Kalsiumla zəngin olan süd yemək aralarında içə bilərsiniz. Ancaq səhər içsəniz mədədə doluluğa və həzmsizliyə səbəb ola bilər.

18.00-19.00 – da daha çox paxlalı bitkilər, mərcimək, noxud, lobyə və.s kimi paxlalı bitkiləri axşam yeməyində zeytun yağı ilə yesəniz, çox yaxşı olar. Tərəvəzlər isə səhər də, axşam da yeyilməlidir. Günorta tərəvəzlə mədənizi doyurmağa çalışsanız ac qalmağınıza səbəb ola bilərsiniz. Salatlar həzmi yaxşılaşdırdığı üçün həm günorta, həm də axşam yemək məsləhətlidir.

20.00 – da qoz çərəzi qəbul edilməlidir. Qoz “Omeqa-3” yağları ilə zəngindir. Gün ərzində digər qidalarla, xüsusilə süd və süd məhsulları ilə yemək məsləhət deyil.

21.30 – da təkrar olaraq meyvə qəbulu tövsiyyə edilir. Bu saatda yeyilən meyvə həm həzm sistemini, həm də metabolizm sistemini qoruyur

Gündəlik həyatda fərqi nə varılmayan gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur.

Günümüzdə bu istiqamətdə vacib məsləhətlərdən biri də şəxsi gigiyena üçün istifadə olunan antibakterial sabunlardır. Məlumatla görə antibakterial sabunlar insanın hormonal tarazlığına təsir göstərir və zənn edildiyi qədər faydalı deyil. Bunu heyvanlar üzərində edilən testlər müəyyən edib. Testlərdə antibakterial sabunların tərkibində hormon tarazlığını pozan "Triclosan" adlı kimyəvi maddənin aşkar edildiyi bildirilir. Bu maddənin evdəki təmizlik vasitələrində və diş pastasında olduğu deyilir. Aparılan araşdırmalara görə anti bakterial sabunların, xəstəliklərə qarşı qorunmada normal sabunlardan bir o qədər fərqi yoxdur. Başqa bir məlumatda paltar təmizliyi istiqamətində mikrobiologiya mütəxəssisləri tədqiqatlar apardıqları bildirilir. Araşdırmalar alt paltarlarının maşında yuyulması zamanı "koli basili" adı verilən yoğun bağırsağ bakteriyalarının suya qarışaraq geyimlərə bulaşdığını müəyyən edib. Bu baxımdan mütəxəssislər bildirirlər ki, paltarları yuyaraq təmiz etmək mümkündür, lakin bakteriyaların yayılmasının qarşısını almaq asan deyil. Bunun qarşısını almağın yolu, paltarları 150 dərəcədə yumaq və sürətli qurudan paltar maşınında qurutmaqdır. Qeyd olunan bütün bu məlumatlar bir daha sübut edir ki, şəxsi gigiyena insan sağlamlığının vacib sahələrindən biridir və ona müntəzəm əməl etmək vacibdir.

Ağız qoxusu sadəcə insanların sizdən uzaqlaşmasına səbəb olmur, həm də sizdə olan ciddi xəstəliklərdən xəbər verir. Kiçik bir problem kimi görünərsə də, əslində bu, insanın həm şəxsi, ictimai, həm də iş həyatına mənfi təsir edə biləcək qədər ciddi xəstəlikdir. Ağız qoxusunun səbəbinin 90 faizi ağızdakı problemlərdən qaynaqlanır. Davamlı olaraq ağız baxımı edilmədiyi təqdirdə, qidaların qalıqları dişlərin arasında, dilin və diş ətinin üzərində yığılmağa başlayır və bu da bir müddət sonra xoşagəlməz ağız qoxusuna səbəb ola bilər. Ağızdakı çürümüş dişlər, köhnə diş plombları da pis ağız qoxusuna səbəb olan digər

faktordandır. Ağız və dişlərə tam uyğunlaşmamış pis və keyfiyyətsiz protez ciddi ağız qoxularına səbəb olur.

İnsan bu problemdən necə xilas ola bilər? Bunun üçün ilk öncə diş həkiminə müraciət edib, dişlərlə bağlı problem varsa, onu aradan qaldırmaq lazımdır. Ancaq səbəb bunlar deyilsə və ağız baxımınızı vaxtı-vaxtında edirsinizsə, deməli ortada başqa problemlər var. Bronxit xəstəliyi ağız qoxusuna səbəb ola bilər. Ağız qoxusuna ağciyər infeksiyaları, böyrək və ya qaraciyər çatışmazlığı, maddələr mübadiləsindəki bəzi pozğunluqlar, bağırsağ parazitləri də səbəb ola bilər. Əgər səhərlər oyananda ağızınızdan pis qoxu gəlirsə, maddələr mübadiləsindəki bəzi pozğunluqlar, bağırsağ parazitləri daha güclü ehtimaldır. Nə qədər təəccüblü olsa da, son araşdırmaların nəticələri göstərir ki, hətta stress də ağız qoxusuna səbəb olur. Odur ki, həkimə müraciət edərək problemin səbəbini düzgün müəyyənəşdirmək və tez bir zamanda müalicə etmək məsləhət görülür.

Müasir dövrdə fizik hərəkətlərin azlığı inkişaf etmiş bütün ölkələrin ən aktual problemlərindən birinə çevrilmişdir. Çünki, inkişaf etmiş ölkələrdə əl əməyinin son dərəcədə azalması, əksinə isə zehni iş onu əvəz etmişdir. Zehni işin çoxalması isə hipodinamiyanın geniş fürsət almasına gətirib çıxarır. Bunun üçün biz fiziki hərəkətlərlə orqanizmin funksiyasının artırılmasının və təkmilləşdirilməsinin yollarını diqqətinizə çatdırmaq istəyirik.

Fiziki hərəkətlərlə ayrı-ayrı orqanların işini neçə artırmaq olar? Bunun üçün ayrı-ayrı əzələ qruplarının işinə diqqət yetirək.

♦ **Dayaq** - hərəkət aparatını təkmilləşdirən, düzgün qamətin formalaşmasını təmin edən əzələ qruplarına aid edilir: boyun, sinə və kürək əzələsi, onurğa sütununun sağ və sol əzələlər, çiyin, bazu - said əzələləri, çanaq, bud - baldır və ayaq əzələləri. Bu əzələlərin inkişafı düzgün qamətin və orqanizmin estetik görünüşünü artırır. Bunun üçün xüsusi fitnes salonlarından həftədə 2-3 dəfə olmaq şərti ilə trnajorlardan istifadə etmək lazımdır.

III **Görmə** qabiliyyətini artırmaq və yaxşılaşdırmaq üçün: göz bəbək əzələlərinin

inkişaf etdirmək üçün gündə 3 dəfə minimum yaxın və maksimum uzaq məsafəyə baxma məşqləri edilməlidir.

◆ Üz əzələlərinin məşqləri: xüsusi estetik mərkəzlərdə xüsusi stimulyatorlarla ev şəraitində hamar qaşığıla və qıcıqlandırıcı vasitələrlə (həkim məsləhəti olmaq şərti ilə maska və s.) məşqlər etməklə üz dərisinin qocalmasını maksimum uzatmaq olar.

◆ Boyun əzələləri və yuxarı kürək əzələlərinin: inkişaf etdirilməsi beyinə qan axınının yaxşılaşdırılması və beyindəxili təziqin azaldılmasına və boyunda duzlaşmanın qarşısını almağa kömək etmiş olarıq. Bu məşqləri üzü və arxası üstə uzun skamyada uzanaraq müəyyən çəkiləri saxlamaq və boyunu hərəkət etdirməklə həftədə 3 dəfə məşq etdirmək olar.

◆ Ağ çiyərlərin hava tutumunu artırmaq üçün: həftədə bir gün olmaqla qaçmaq vacibdir. Bu zaman ağ çiyərlər orqanizmi oksigenlə təmin etdirmək üçün maksimum həcmdə böyüməyə məcbur olur. Nəticədə, qabırğaarası əzələlərin inkişafı da artır. Hər səhər duranda təmiz havaya çıxıb maksimum dərindən nəfəs alıb verməklə bu hərəkətləri 10 dəfə təkrar etmək lazımdır.

◆ Ürək əzələlərinin məşqi: onun böyüməsinə, qanın damarlara tam olaraq ötürülməsinə, hüceyrələrin maksimum qidalanmasına şərait yaradır. Həmçinin infarktın qarşısını alır. Ürək əzələlərinin məşqləri yüksək gərginlikli iş zamanı baş verir. Bu məşqlərə qaçış, üzümək, ağır əzələ məşqləri aid edilir.

◆ Daxili orqan sallanmalarının qarşısını alan məşqlərə: qarının yuxarı və aşağı əzələləri (press) və kurəyin xüsusilə də aşağı nahiyəsinin əzələləri şamil edilir. Bu məşqlər qaraciyər, həzm, sistemlərinin işini gücləndirir.

III ətraf əzələlərin (qıç və qol) inkişafı: isə əmək qabiliyyətini artırmaqla yanaşı sümük əyilmələrinin qarşısını alır, xüsusilə də aşağı ətraf nahiyələrdə. Bu əyilmələr daha çox körpələrdə və yaşlı insanlarda baş verir.

Çalışmaq lazımdır ki, daima çəkinin normal saxlanılmasına ciddi əməl edilsin xüsusilə də qış aylarında. Hər bir orqanizm üçün norma olan çəkini boyun hündürlüyünə nisbətən müəyyən etmək mümkündür. Bu çox asan

prosesdir. Əgər boy ölçüsü 185sm-sə, onun çəki norması 85 kq götürülür. Bu çəkini 5-10kq aşağı və ya yuxarı olması da həmin normanı pozmur. Təbii ki, burada boy ölçüsü rol oynayır.

Bu gün piylənmə bir çox insanların problemidir və bundan canlarını qurtarmaq üçün bir sıra üsullardan istifadə edirlər. Ancaq piylənməni yaradan səbəbləri bir çox insanlar nəzərə almır.

Aparılan araşdırmalara görə əgər əvvəllər piylənmə orta yaşlı nəsilədən başlaydırsa, indi piylənmə gənc yaşlardan da başlayır. Digər xəstəliklər kimi, piylənmə də cavanlaşıb. Bunun əsas səbəbləri düzgün qidalanmama, lazımsız içkilər və ərzaqlardan istifadədir. Yaşlı insanların bu ifadəsinə tez-tez rast gəlinir: “əvvəllər babalarımız bir qoyunu böyüv yeyirdi, kökəlmirdi”. Bəli, doğrudur. Əvvəl çox kalorili yeməklər yeyirdilər, ancaq kökəlmə yox idi. Ona görə ki, indi əlavə qidalar (souslar, ziyanlı qazlı içkilər) daha çoxdur.

Həkim-dietoloqların fikirlərinə görə, piylənmənin əsas səbəblərindən biri də hərəkətsizlikdir. Bu günümüzdə demək olar ki, hər ailədə bir neçə maşın var. Avtomobillə işə gedib-gəlirlər, yəni çox az hərəkət edirlər. İşdə oturmaq vəziyyət, evdə oturmaq vəziyyət. Ona görə də hərəkətsizlikdən piylənmə əmələ gəlir.

Stressin də piylənmədə rolu danılmazdır desək yanılmazıq. Elə orqanizm var ki, stress keçirdikdən sonra arıqlayır, elə orqanizm də var ki, stressdən kökəlməyə başlayır, çünki stress vəziyyətində bəzi insanlara hədsiz iştaha gəlir ki, bu da qida qəbulunu nizamsız olaraq artırır.

Piylənmə insan orqanizminə çox böyük ziyan vurur. Birinci növbədə daxili orqanlar piylənməyə başlayır. Nəticədə onurğa problemləri, protruziya, yırtıqlar yaranır, damarların varikoz genişlənməsi başlayır. Artıq çəki insan üçün çox problemlər yaradır. Köklük, eyni zamanda insana edilən tibbi müalicənin effektini aşağı salır. Ona görə də bir çox müalicələrdə insan əvvəlcə arıqlamalalı, sonra müalicə olunmalıdır. Çünki bədəndə olan piy müalicənin effektini xeyli aşağı salır.

Müasir dövüdə “Fast-fud” qidalar, yağlı, konserv olunmuş məhsullar, həmçinin oturmaq həyat tərzi insanların piylənmədən əziyyət

çəkməsinə təsir edir. Həmin insanlar artıq çəkiddən xilas olmaq üçün aylarla, illərlə diyet saxlasalar belə, əksər hallarda nəticə əldə edə bilmirlər. Bəzən bunun səbəblərindən biri kimi isə hormon pozğunluğu göstərilir.

Müasir dövrə görə bizim qidalanmamız kəskin formada dəyişib. Qida rasionumuza xeyli müxtəlif konserv olunmuş qidalar daxil etmişik. Təbii tərkibli qidaların xüsusi çəkisi xeyli aşağı düşüb. Bu da insanların immun sistemində, maddələr mübadiləsində öz rolunu göstərir.

Elmi texniki tərəqqini sürətlə inkişafının nəticəsidir ki, müasir insanlar son zamanlar həddən artıq tənbelləşib. Piyada gəzməkdən, idman və fiziki hərəkətlər etməkdən, ümumiyyətlə hərəkətdə olmaqdan qaçırlar. Buna görə də piylənmə baş verir. Orqanizmdə kalori itirmək ilə kalori qəbulu arasında balans olmalıdır. Balans itdikdə kökəlmə prosesi qaçılmazdır.

Bu xəstəlikdən xilas olmaq istəyən şəxs mütləq diyetoloqa müraciət etməlidir. Diyetoloq əvvəlcə mütləq şəkildə qalxana-bənzər vəzi, hormonları, qanı və D vitaminini yoxlamalıdır. Bundan sonra isə xəstə diyetə başlamalıdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, diyet sadəcə piylənməyə meyilli olan qidalardan uzaqlaşmaqdır. Qidalanmanı elə qurmaq lazımdır ki, orqanizm doymamış yağ turşuları, mineral maddələr və digər maddələri də qəbul etsin. Orqanizmə vitaminlər lazımdır. Əks halda diyet insanlarda bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Artıq çəkiddən əziyyət çəkən xəstənin ilk növbədə hormonları yoxlanmalıdır.

Hormonların və digər lazımı analizlərin cavablarına baxdıqdan, piylənmənin səbəbini müəyyən edəndən sonra isə arıqlama proqramına başlamaq olar. Əgər xəstədə hormonal problem varsa, diyetoloq onu endokrinoloqa yönləndirməlidir. Endokrinoloq müalicə yazdıqdan sonra arıqlama proqramı başlayır. Əks halda nəticə əldə etmək mümkün olmaz.

Sağlam həyat tərzinin qorunmasında vacib məsələlərdən biri də zərərli vərdişlərə qarşı mübarizədir. İnsan özü-özünün həkimi olmalıdır. Bunun üçün insan nəyin zərərli və nəyin orqanizmə xeyirli olduğunu müəyyən etməli və onlara qarşı özü ilə və mübarizə aparmalıdır.

Hətta müqəddəs “İslam” dinimizdə belə “haram” buyrulan nemətlər haqqında geniş məlumatlar cəmiyyətin diqqətinə çatdırılır. Burada qeyd olunur ki, insan orqanizminə nə zərər verirsə onlar “haram” sayılır.

Ümumiyyətlə orqanizm özü-özünü bərpa etmək gücünə malikdir. Lakin həddən artıq zərərli qidalar və digər vasitələrin yüklənməsi zamanı orqanizm bərpa qabiliyyətini itirir.

Zərərli qidalar və içkilərlə ən çox mübarizə aparan orqanizm “qara ciyər” sayılır. Qara ciyər insan orqanizmində ən əsas orqanlardan biridir. Qara ciyərin sağlamlığı bütün orqanizmin sağlamlığında əsas rollardan birini oynayır. Qara ciyər orqanizmin filtridir. Filtr “çirkəndə”, şlaklar, toksinlər və s. zərərli maddələr orqanizmdə yığılmağa başlayır və bu bütün orqan və sistemlərin fəaliyyətinə mənfi təsir edir.

Spirtili içkilərin qəbulu, siqaretlərin çəkilməsi, düzgün olmayan qidalanma (menyuda daim qızarmış, çox yağlı, duzlu, istiotlu, konservləşdirilmiş, hissə verilmiş qidaların, fast-fud qidaların və s. olması), dərman preparatların nəzarətsiz qəbulu, pis ekoloji şərait, streslər və s. mənfi faktorlar qara ciyərin sağlamlığına ciddi zərbə vurur. Nəticədə insanda qara ciyərin funksiyasının pozulması simptomları meydana çıxır. Sağ tərəfdə qabırğa altı nahiyəsində ağrılar, qida qəbulundan sonra ağırlıq, zəiflik, halın pisləşməsi, tez-tez təkrarlanan “səbəbsiz” baş ağrıları, dilin üzərində ağ və ya sarı ərp, ürəkbulanması, ağızda daim acı dadın olması, gəyirmə, qarında köp, qəbizlik və s.

Qara ciyəri sağlam saxlamaq və möhkəmləndirmək istəyən insan, təbii ki, siqaret və spirtili içkilərdən imtina etməli, sağlam qidalanma prinsiplərinə əməl etməli, dərman preparatları özbaşına yox, yalnız həkim təyini etdikdən sonra qəbul etməlidir, stres və həyəcanlamalardan uzaq olmalıdır. Qara ciyər digər həzm orqanları kimi qida qəbulları arasında uzun fasilələr “xoşlamır”. Qidanı gün ərzində 4-5 dəfə olmaqla qəbul etmək lazımdır. Bu qara ciyəri artıq yükləmədən qoruyur.

Müəyyən vasitələr qara ciyərin təmizlənməsinə və möhkəmlənməsinə kömək edir. Bu vasitələrin arasında qara ciyər bu kimi məhsulları xoşlayır: balqabaq (şirə içmək, sıyıq bişirmək olar, balqabaq tumları da xeyirlidir), yemiş, çuğundur, sitrus meyvələri (xüsusilə portağal), müxtəlif göyərtilər (xüsusilə kərəviz, cəfəri), süd məhsulları (xüsusilə kəsmik, pendir), müxtəlif sıyıqlar (xüsusilə qarabaşaq, yulaf yarmaları). Sadaladığımız məhsulları daha tez-tez qəbul etmək lazımdır.

Bal qara ciyər üçün xüsusilə xeyirlidir. Hər gün səhər tezdən 1 stəkan ilıq suya 1 çay qaşığı bal əlavə edin və xırda qurtumlarla için.

Bəzi bitkilər qara ciyərin funksiyasını yaxşılaşdırır. Bu bitkilərin arasında: dağ tərşunu, qarğıdalı saçaqları, solmaz çiçəyi, itburnu, nanə və s. Bu otları həm tək-tək, həm də yığım şəklində istifadə etmək olar. Hər otdan 1 xörək qaşığı götürüb qarışdırın, sonra alınmış

yığımdan 1 xörək qaşığı götürün, 1 stəkan qaynar suda 1 saat ərzində dəmləyin, süzün və gün ərzində qəbul edin. Dəmləmənin dadını yaxşılaşdırmaq üçün ona bal da əlavə etmək olar.

Kifayət miqdarda adi təmiz su qəbul edin. Bu orqanizmdən ziyanlı maddələrin çıxmasına kömək edir.

Fiziki hərəkətilik də qara ciyərin sağlamlığı üçün çox vacibdir. Yoqada qara ciyərin təmizlənməsi və möhkəmləndirilməsi üçün müxtəlif məşğələlər var. Açıq havada gəzintilər, üzgüçülük də çox xeyirlidir.

Bəzi dərman preparatların qəbulu da qara ciyərin funksiyalarını yaxşılaşdırır (essensizle-forte, karsil və s.). Nəzərinizə çatdıraq ki, bu preparatları yalnız həkim təyin etdikdən sonra qəbul etmək olar.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АКТИВНОМ ПОВЕДЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ

Э.А.Алиев,

Аннотация: В статье рассмотрена роль здорового физического воспитания в активном поведении населения. Это не значит, что основа здорового образа жизни начинается с режима дня. Наша современная еда резко изменилась. Мы включили в наш рацион питания разнообразные консервы. Доля естественных питательных веществ значительно снизилась. Это также отражает роль иммунной системы человека в обмене веществ. Сначала необходимо проверить гормон пациента, который уже страдает от потери веса. Рассматривая ответы гормонов и другие необходимые анализы, вы можете начать программу по снижению веса после определения причины ожирения.

Ключевые слова: точность, расстояние, свобода, напряженность, системный, недоверие, здравоохранение, развитие, сомнение.

THE ROLE OF A HEALTHY PHYSICAL EDUCATION IN THE ACTIVE BEHAVIOR OF THE POPULATION

E.A.Aliyev

Annotation: The article deals with the role of a healthy physical education in the active behavior of the population. It does not mean that the basis of a healthy lifestyle begins with the regime of the day. Our modern food has changed sharply. We've included a variety of canned foods in our food ration. The share of natural nutrients has significantly decreased. This also reflects the role of the human immune system in the metabolism. The hormone of the patient, who is already suffering from weight loss, should be checked first. Looking at the responses of hormones and other necessary analyzes, you can start the weight loss program after determining the cause of obesity.

Keywords: exactness, distance, fan, tension, system disbelief, level, development constantly, hesitation.

Ədəbiyyat

1. Abiyev A.Q. “Bədən tərbiyəsi” fənninin dövlət standartları., Bakı 2005.
2. Rzayeva Z.H. Cəfərov Q.M., “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası”., Bakı 2004.
3. Hüseynov F.A. “Buraxılış işlərinin yerinə yetirilməsi”., Bakı 1998.
4. Əliyev. E.A. “Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə”., (magistrlər üçün dərs vəsaiti)., Bakı 2018.
5. Bəşirov B.Y. “Ali məktəb didaktikası”, Bakı 1992.
6. Əlizadə H.Ə. “Tərbiyənin demoqrafik problemləri” Bakı 1993.
7. Babayev M.Ə., Əliyev S.A., Kərimov R. M. “ Uşaqların və yeniyetmələrin sağlamlığının funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri”, metodiki vəsait. Bakı, 2014, 84 səh.
8. Balakışiyev K.Ə., Şadlinski V.B., Vəliyev Ş. Q., Qasımov Ş. İ ., “ İnsan anatomiyası” III cild Tibb universisteti üçün dərslik. Bakı, 1998.
9. Əliyev S.A və başqaları “Qan sisteminin fiziologiyası” Bakı 2003, 120 səh.
10. Əliyev Ə.H., Məhərrəmov Ş.A., Əliyev F.Ə. “İnsan anatomiyası”. Bakı, BDU nəşri. 2007, 311 səh.
11. Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə. “Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi və məktəblilərin sağlamlığının vəziyyəti”. Bey. Elmi kon.mat. (16-19.10.2014), Bakı-2014, 270-278 səh.
12. Musayeva N.Ə., Əliyev S.A. “Qandamar sisteminin fiziologiyası” Bakı 2001, 120 səh.
13. M ə c i d o v N . B . “ M a g i s t r d i s s e r t a s i y a s ı ” , m e t o d i k v ə s a i t . B a k ı , 2 0 1 1 , s ə h 4 2
14. Məcidov N.B. “İdman nəzəriyyəsi”. Bakı, 2009, 148 səh.
15. Şadlinski V.B., Mövsümov N.T., İsayev A.B., Məmmədova Ş.A. “İnsan anatomiyası” (dinamik və idman morfoloqiyasının əsasları birlikdə). Bakı, 2003, 432 səh.
16. Hacıyev F. “Yaş fiziologiyası və məktəb gigiyenası”. Bakı, 1991, 345 səh.
17. Zəyniyev N. R. və b. “ U ş a q a n o t o m i y a s ı , f i z i o l o g i y a s ı v ə t i b b i b i l i k l ə r ” . B a k ı , 2 0 1 2 , 4 7 4 s ə h .
18. Əbiyev Q,Ş., “Orqanizmin hərəkət aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları” Bakı 2014, 223 səh.