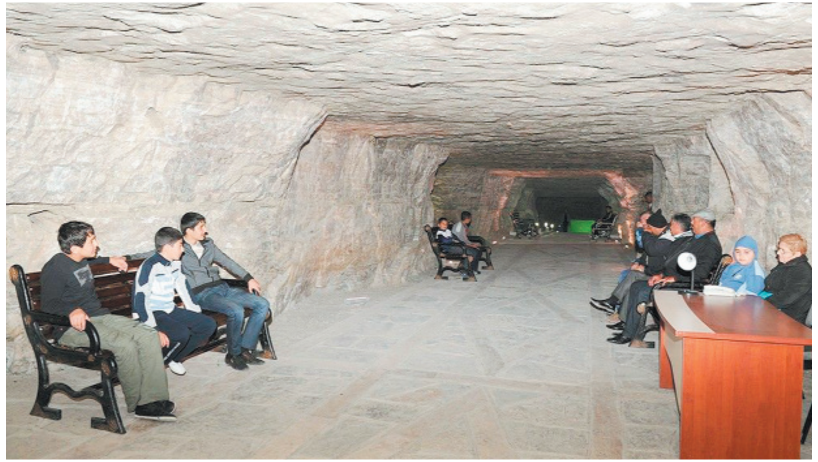
İstirahət və səyahət - sağlamlığın əsas şərti

Hər il milyonlarla insan istirahət etmək, daha çox görmək və bilmək üçün müxtəlif ölkələrə, bölgələrə səyahət edirlər. Bu zaman onlar həmçinin dincələrək sağlamlıqlarının da qeydinə qalırlar. Bu cür səyahətləri, gəzintiləri və istirahətləri sağlamlıq turizmi adlandırırlar. Doğrudan da, bu həm rahat istirahət, həm də sağlamlığın bərpası deməkdir. Çünki səyahətlər, gəzintilər zamanı insanlar rahat istirahət edir, dincəlir, necə deyərlər, yorğunluqlarını çıxarırlar.

Məlumdur ki, fiziki dinclik insana mənəvi rahatlıq gətirir. Ovqatını dəyişir, düşüncələrini yeniləyir, beyni rahatlıq, mənəvi dinclik tapır. Yaradıcı adamlar üçün belə səyahətlər olduqca səmərəli keçir, yeni əsərlər yazmaq üçün mövzu verir. Buna görə də insanlar daha çox sağlamlıq turizminə üstünlük verir, imkan yaranan kimi səyahətə çıxırlar.

Sağlamlıq turizmi dedikdə, ilk olaraq sağlamlığımızı, gümrahlığımızı düşünürük. Ağrılarını çəkdiyimiz xəstəliklərdən qurtarmağa çalışırıq. Qloballaşma şəraitində ölkələr arasında əməkdaşlıq səyahət azadlığı və fürsətlər, giriş asanlığı, dünyanın müxtəlif nöqtələrində səhiyyə xidmətlərinin inkişafı, sağlamlıq turizminin dirçəlməsinə təkan verir. Məlumdur ki, getdikcə güclənən sənayeləşmə və şəhərləşmə nəticəsində ortaya çıxan bəzi problemlər insan sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Belə günlərimizdə təbii turizm mənbələri bizi qorumaq və işgüzarlığımızı artırmaq üçün olduqca əlverişli bir vasitəyə çevrilir.

Bu gün insanların böyük maraq göstərdikləri sahələrdən biri olan sağlamlıq turizminin tarixinə nəzər yetirən mütəxəssislərin apardıqları təhlillər göstərir ki, tibb elmi Antik dövrdən yaransa da, müalicəvi bulaqlardan elmi əsaslarla istifadə olunması Orta əsrlər və intibah dövründən başlamışdır. XIX əsrin əvvəlindən isə Avropa ölkələrində müalicəvi sulardan geniş istifadə olunması istiqamətində uğurlu addımlar atılmışdır. XX əsrin əvvəllərindən artıq Qərbi Avropada sağlamlıq turizmi kommersiya, Şərqi Avropa və postsovet ölkələrində isə sosial istiqamət üzrə inkişaf etmişdir. XX əsrin 70-ci illərindən başlayaraq, sağlamlıq, sağlamlaşdırma və tibbi-müalicə turizmində şəbəkələr formalaşmağa başlamışdır. Bütün bu amillər isə sağlamlıq turizminin inkişafına müsbət təsir göstərmişdir.



Sağlamlıq turizmi adlanan səyahətlər təkcə ölkəmizdə deyil, bütün dünyada geniş yayılmışdır. Hətta deməko lar ki, bu, turizmin başlıca növlərindən birini təşkil edir. Çünki təbii müalicəvi vasitələrlə zəngin olan sanatoriyalarda istirahət etmək, dincəlmək, insanlara səhhətlərindəki problemləri aradan qaldırmaq üçün geniş imkanlar yaradır.

Unutmayaq ki, bir-birinə bənzəməyən bölgələrə olunan səyahətlər rahat istirahət sağlamlığımıza açılan geniş qapıdır. Sadəcə olaraq, bu qapını açıb içəri keçmək lazımdır. Ölkəmizdəki turizm məkanlarında həm yaxşı istirahət etmək, həm də müalicə olunmaq imkanları çox genişdir. Bölgələrdə, eləcə də ölkəmizin paytaxtındakı hərtərəfli şəraiti olan sanatoriyalar və istirahət mərkəzləri turistlərin üzünə həmişə açıqdır. Sağlamlıq turizminə böyük maraq göstərənlər məzuniyyətlərini maraqlı və səmərəli keçirmək üçün həm yaxşı dincələ, həm də səhhətlərini yaxşılaşdıra bilərlər. Abşeron, Şabran, Naftalan, Qəbələ, Lənkəran, Şəki, Qarabağ və Naxçıvanda olan sağlamlıq müəssisələrində turistlərə yüksəksəviyyəli xidmətlər göstərilir. Ona görə də bu bölgələrdə sağlamlıq turuzmi daim inkişaf edir.

Doğma Azərbaycanımızın ərazisi təbii ehtiyatlarla zəngindir. Buna görə də başqa sahələrdə olduğu kimi, ölkəmizdə sağlamlıq turizminin inkişafı üçün də hərtərəfli şərait var. Əldə olan bütün təbii sərvətlər daim insanların sağlamlığına, rifahlarının daha da yüksəldilməsinə yönəldilir. Naftalanın müalicəvi nefti, Naxçıvanın duz mağaraları, Abşeron göllərinin müalicəvi palçıq və suları, Lənkəranın, Masallının, Gədəbəyin, Kəlbəcərin, Laçının, Zəngilanın və başqa bölgələrimizin mineral suları sağlamlıq turizminin inkişafına böyük təkan verir. İnsanların diqqətini özünə cəlb edir.

Qeyd olunduğu kimi, Azərbaycanın başqa ölkələrdə olmayan bir çox hidromineral ehtiyatları mövcuddur. Bu hidromineral ehtiyatlar sanatoriya-kurort işinin inkişafı üçün olduqca böyük əhəmiyyət daşıyır. Eyni zamanda burada turizm xidmətləri üçün də əlverişli şərait var. Ərazilər quru subtropik iqlimə malik olduğu üçün insan səhhətinə müsbət təsir göstərir, yüksək dağ və tundra landşaftına malik olması isə qış idman növlərinin yaradılmasına geniş imkanlar açır. Mineral suların, müalicə nefti və palçığının olması kurort yerlərinin əhəmiyyətini artırmaqla yanaşı, onların ilboyu fəaliyyət göstərməsinə də əlverişli şərait yaradır. Dünya təcrübəsi isə göstərir ki, kurort və turizm bir-biri ilə sıx bağlı olan sahələrdir.

Vahid MƏHƏRRƏMOV,
"Azərbaycan"

Azərbaycan. - 2025.-14 avqust (№169).- S.11.