

Kənddə həyat: daha sağlam, daha etibarlı



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi



nəffüs yolları təmizlənir, immun sistemi daha aktiv olur və virus və bakterial infeksiyalar riski azalır. Bizim ölkəmizdəki bütün xəstəxanaların çevrəsinin şam ağacları ilə əhatələnməsi də buna xidmət edir.

Təmiz kənd havası oksigenlə zəngindir ki, bu da bütün orqan və sistemlərə faydalı təsir göstərir. Kənd yerlərində qısa müddət yaşadıqdan sonra bir çox insan rifah halının yaxşılaşdığını bildirir: qan təzyiqi normallaşır, baş ağrıları daha az olur və xroniki yorğunluq aradan qalxır. Maraqlıdır ki, günəş işığı tə-

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "Regionların sosial-iqtisadi inkişafının təşviq edilməsi" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.



Əgər şəhərdə yaşayırsınızsa, böyük ehtimalla siz də bir çox şəhər sakini kimi təbiətə daha yaxın olmağı arzulayırsınız, çünki kənd həyatının sağlamlıq üçün faydaları barədə məlumatlısınız. Sakin atmosfer, təmiz hava və həyatı torpaq sahəsi olan kənd evi bütün ailə üçün daha yaxşı və sağlam bir həyat vəd edir. Bəs təbiətlə harmoniyada yaşamaq immunitetə, sağlamlığa necə təsir edir?

Təbii ki, kənddə təmiz hava və daha yaxşı mühit var, daha az zərərli emissiya olduğu üçün oksigen də boldur. Açıq havada daha aktiv həyat tərzini keçirdikləri üçün kənd sakinlərində immunitet sistemi təbii olaraq güclüdür. Sakin mühit, stress və əsəb gərginliyini azaldır, uşaqlar üçün təhlükəsizlik də böyük avantajdır. Amma bütün digər amilləri kənara qoysaq, kənd həyatının əsas üstünlüklərindən biri məhz təmiz hava və təbiətə yaxınlıqdır. Şəhərdəki ucsuz-bucaqsız tıxaclar və sənaye tullantılarının yaratdığı çirkləndirici hava kənddə yoxdur, buna görə də ağciyərlər və ürək kənddə daha rahatdır. Şəhər sakinləri gündəlik olaraq işlənmiş qazlardan və sənaye tullantılarından çıxan PM2.5 hissəciklərini udurlar ki, bu hissəciklər ağciyərlərin dərinliyinə nüfuz edir və orada qalır və xroniki xəstəliklərin riskini artırır. Kənd yerlərində bu zərərli maddələrin konsentrasiyası xeyli aşağıdır və bu da tənəffüs sistemində və bütövlükdə bədəndə düşən yükü azaldır.

Bundan əlavə, ağaclar və yaşıl sahələr təbii filtrlər rolunu oynayır. Meşə havası sözün əsl mənasında daha sterilidir: məsələn, şam meşəsindəki 1 kubmetr havada bitkilər tərəfindən yayılan xüsusi uçucu maddələr olan fitonsidlər sayəsində 300-dən az bakteriya var. İynəyarpaqlı ağacların fitonsidləri güclü antibakterial xüsusiyyətlərə malikdir, atmosferi təmizləyir və hətta patogenləri yatırır. Alimlər hesablayıblar ki, bir hektar şam meşəsi gündə 5 kq-a qədər, bir hektar ardıc isə 30 kq-a qədər fitonsid ifraz edir. Təəccüblü deyil



ki, şam meşələrində gəzinti ənənəvi olaraq tənəffüs sistemini gücləndirmək üçün tövsiyə olunur. Fitonsidlərlə zəngin havaya müntəzəm məruz qalma xəstəlikləri əhəmiyyətli dərəcədə azaldır: tə-

miz hava ilə birlikdə hətta qan təzyiqini də aşağı sala bilər. Britaniyalı həkimlər müəyyən ediblər ki, cəmi 20 dəqiqə günəş altında qalma sağlam insanlarda qan təzyiqini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır və infarkt və ya insult riskini azaldır. Fakt budur ki, ultrabənövşəyi işığa məruz qalma dərəcəsinin qan damarlarını genişləndirən azot birləşmələrini ifraz etməsinə səbəb olur və həmçinin immunitet və maddələr mübadiləsi üçün vacib element olan D vitamini istehsal edir. Beləliklə, təmiz, kənd mühiti ailənin fiziki sağlamlığına birbaşa təsir göstərir: ağciyər və ürək funksiyası yaxşılaşır, xroniki tənəffüs xəstəlikləri yüngülləşir və

toz və işlənmiş qazlara qarşı allergiya daha az yaygındır.

Böyük şəhərlərin təlaşı sinir sistemi üçün ciddi problemdir. Təəccüblü deyil ki, bir çox insan şəhərdən kəndə qaçdıqdan sonra rahatlıq, yüngüllük hiss edir. Sükut, tənəffüs və təbiətdəki təbii səslər - yarpaqların xışıltısı, quşların nəğməsi, çayın şırıltısı psixi sakitləşdirici təsir göstərir. Ətrafda izdiham, signal verən maşınlar olmadıqda stress səviyyəsi xeyli azalır. Bir neçə araşdırmaya görə, şəhər sakinləri təbiətə daha yaxın yaşayan insanlara nisbətən narahatlıq pozğunluqları və depressiya ilə daha çox qarşılaşırlar. Xüsusilə, beynəlxalq sorğular göstərir ki, böyük şə-

hərlərdə yaşayanların kənd yerlərində yaşayanlara nisbətən psixoloji xəstəliklər riski 20%, əhval pozğunluqları (məsələn, depressiya) riski isə təxminən 40% daha yüksəkdir.

Təbiətdə yaşamaq adətən ailə olaraq birlikdə daha çox vaxt keçirməyi təbliğ edir. Pikniklər, ailə yeməkləri uşaqların daha təhlükəsiz şəraitdə böyümələrinə inanmalarını təmin edir, onlar özlərini güvəndə hiss edirlər. Böyüklər narahat iş mühiti, tıxacla, şəhər stressi ilə bağlı daha az narahat olduqda, ailə atmosferi daha mehriban olur və bu da uşaqlara müsbət təsir göstərir. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, kənd yerlərində yaşayan insanlar qonşuluq münasibətləri qurmağa daha çox meyillidirlər. Yaxşı qonşuluq əlaqələri isə daha çox ünsiyyət və daha çox sosiallaşmaq, bu da dolayısı ilə daha sağlam həyat tərzini deməkdir. Unutmayın, sağlamlıq əvəzsiz nemətdir və ətraf mühit onun qorunmasında mühüm rol oynayır. Kənd yerlərində sağlam həyat bu gün özünü və uşaqlarınıza verə biləcəyiniz ən yaxşı töhfədir.

Lalə Mehralı