



Ramazan ayında düzgün və balanslı qidalanma həm ümumi sağlamlığın qorunması, həm də gün ərzində enerjinin stabil saxlanması üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Uzunmüddətli aclıqdan sonra orqanizmin ehtiyaclarını düzgün şəkildə qarşılamaq metabolik balansın pozulmasına kömək edir. Respublika Endokrinoloji Mərkəzi mütəxəssisləri Ramazan dövründə aşağıdakı qidalanma prinsiplərinə əməl etməyi tövsiyə edir:

- İftar yüngül başlayın - əvvəlcə su və 1-2 ədəd xurma ilə başlayın, sonra şorba kimi yüngül qidalar qəbul edin. Bu, həzm sistemini qəfil yüklənmədən qoruyur.

- Balanslı əsas qida seçin - zülal (ət, balıq, yumurta), kompleks karbohidratlar (qarabaşaq, bulqur, tam taxllar) və tərəvəzlər mütləq rasionda olmalıdır.

- Həddindən artıq yağlı və qızardılmış qidalardan uzaq durun - bu cür qidalar həzmi çətinləşdirir, çəki artı-

Ramazan ayında düzgün qidalanma - sağlamlığın qorunmasının əsas şərti

mına və metabolik problemlərə səbəb ola bilər.

- Kifayət qədər maye qəbul edin - iftar və sahur arasında ən azı 1,5-2 litr su içmək susuzlaşmanın qarşısını alır.

- Sahuru buraxmayın - sahur metabolizminin stabil qalmasına, gün ərzində halsızlıq və hipoglisemiyanın qarşısını almağa kömək edir. Süd məhsulları, yumurta, yulaf və meyvələr ideal seçimdir.

- Şirniyyat istehlakını məhdudlaşdırın - yüksək şəkərli qidalar qanda qlükozanın sürətli artıb-ənməsinə səbəb olur və aclıq hissini artırır.

- Ramazan ayında düzgün qidalanma həm sağlam insanlar, həm də diabet və digər endokrin xəstəlikləri olan şəxslər üçün xüsusi diqqət tələb edir.

Ramazan ayında oruc tutan şəxsin qidalanma rejimi adi günlərdəki qidalanmadan tam fərqlənir. Bu ayda balanslı və keyfiyyətli qidalanma daha çox diqqət etmək lazımdır. Yaz fəslinə təsadüf etdiyindən oruc tutarkən aclıq və susuzluğu daha çox hiss etmiş oluruq. Bu səbəbdən imsak və iftarda tərkibində maye olan qidalar qəbul edilməlidir. Orqanizmin ehtiyacı olan vitaminlərin, mi-

neralların yetərli miqdarda, balanslı olaraq qəbulu mühümdür. Bu mədələrlə zəngin qidaların kifayət qədər qəbul edilməməsi orqanizmə mənfi təsir göstərir və insan özünü pis hiss edir, fiziki və əqli iş qabiliyyəti zəifləyir. Bu baxımdan imsak və iftar zamanı faydalı qidaların qəbul olunmasından əmin olmaq lazımdır.

Nəinki ramazan ayının imsakinə, adi günlərdə belə səhər yeməyi mütləq yeyilməlidir. Əgər imsakda düzgün qidalansa, gün ərzində həm su, həm də enerji balansımızı qorumuş olarıq. Özümüzü yorğun və halsız hiss etmərik. Əksər insanlar imsak zamanı yeməkdən imtina edirlər. Lakin gün ərzində suya və qidaya olan tələbatı ödəmək üçün imsakda mütləq yemək lazımdır. Bu, oruc vaxtı sizi yorğunluq və halsızlıqdan qoruyar. Mütəxəssislər imsakda toxluq müddətini uzadan, bədəndə su saxlayan qidalara üstünlük verməyi tövsiyə edirlər. Həzm problemi yaşamamaq, qanda şəkərin miqdarını normada saxlamaq üçün lifli qidalardan istifadə artırılmalıdır. Tərkibində mürəkkəb karbohidratlar, zülallar, vitamin və minerallar, orqanizmə üçün xeyirli yağlar olan məhsullar orqanizmin dözümlülüyünü və toxluq hissini

daha uzunmüddətli edir.

Orucu ilıq su ilə açmaq lazımdır. 1-2 stəkan su içdikdən sonra zeytun, xurma, tərəvəz salata və göy-göyörtü yemək daha uyğundur. 15-20 dəqiqə fasilədən sonra isə əsas yeməklərə başlamaq olar. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, fasilələrlə qidalanmaq daha çox faydalıdır. Normadan artıq və fasiləsiz qida qəbul etmək ziyandır. Yeməyə ilk olaraq sulu yeməklərdən başlamaq məsləhətdir. Birbaşa quru qidanın qəbulu həzm problemləri yarada bilər. Həzm sisteminin fəaliyyəti pozulduqda qəbizlik, şişkinlik, qarında qaz problemləri müşahidə oluna bilər. Bu halda bağırsaqların fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq məqsədilə qatıq istehlakı artırılmalı və daha çox meyvə-tərəvəzə üstünlük verilməlidir. Həmçinin qəbul olunan qidalar yaxşı çeynəməlidir ki, həzmdə problem yaranmasın. Əsas yeməklərdən bir neçə çeşid varsa, birinə üstünlük verilməlidir. Mümkün qədər az yağlı yeməklər qəbul edilməlidir. Xəmir xörəklərinin, qızartmaların, tərkibində sous olan kalorili yeməklərin Ramazan ayı boyunca iftar süfrələrində yer almaması tövsiyə olunur. Aclı, müxtəlif ədviyatlı qidaların, həmçinin turşuların qi-

da rasionuna daxil edilməsi məqsəduyğun deyil. 1-2 dilimdən artıq çörək yemək məsləhət görülmür.

İftar zamanı normadan artıq və fasiləsiz qida qəbul etmək ziyandır. Hətta gecədən səhər saatlarına kimi yeyən insanlar da var. Bu, tibbi baxımdan düzgün sayılmır. İftarda sürətli yemək mədə problemləri başda olmaqla qan şəkəri və təzyiğin yüksəlməsinə səbəb olur. Uzun müddət ac qalan mədəni qəfildən yükləməyin, kiçik hissələri yaxşıca çeynəmək şərti ilə yavaş-yavaş və uzun müddətə yeyin.

Yeməklərdən dərhal sonra şirniyyat qəbulu artıq çəkiyə səbəb olur. Şirniyyat, adətən, yeməkdən 1-2 saat sonra qəbul edilməlidir. Şərtli şirniyyatların evəzinə yarım porsiya südlü şirniyyat daha məqbuldur. İftarla imsak arası bol miqdarda su içilməsi tövsiyə edilir. Tünd qara çay və qəhvə kimi kofeinli içkilər içmək məsləhət görülmür. Maye olaraq bitki çayı, az şəkərli kompot, ayrılan və süd kimi məhsullar da bağırsaqların fəaliyyətinə müsbət təsir edir.

İftardan 1,5 - 2 saat sonra gəzməyiniz həzmə köməklik göstərəcək, zəifləyən metabolizmanızı sürətləndirəcək. Bu da çəkinizin artmasının qarşısını alacaq. Yatmadan öncə qatıq yemək məsləhətdir. Bu, bədəndə suyun saxlanmasını tənzimləyir. Oruc tutanlar yuxu rejiminə də düzgün əməl etməlidirlər.

Azad MƏMMƏDOV,
"Qəbələ səsi"

Axtar dünənimdə, bu günü axtar...

Polad əqidəli polad diləklə hərbiçim

Onun haqqında hər kəs xoş təəssüratlı idi. Yaşadığı ömür boyu heç vaxt ya ailəsində, qohum - qonşu arasında, ya da dost - tanış əhatəsində öz işindən, məsləhinin inceliklərindən danışmazdı. Sadəcə hərbiçi olduğunu onun xarakterindən, danışıq tərzindən ilk baxışda hiss etmək olmurdu. Nə qədər rəsmi xarakterli görünmə, zabitəli hiss olunsa belə o qədər yumşaq, həssas ürəkli biri olmuş, gülüşünün, sevinc hissələrinin, qayğı və sevginin özünəməxsus tərzdə öz yerini öz xarakterik xüsusiyyətlərinə görə seçmişdi. Onu bir insan kimi ən çox fərqləndirən cəhət də elə bu idi. Doğulduğu ailəyə ata-anaya, bacı-qardaşa olan istək və sevgisi sonsuz idi. Ömür-gün yoldaşı, övladlarına - can parçalarına sevgisi də bambaşqalığı ilə seçilirdi. Ancaq bütün bu sevgi və istəklərin fəvqündə məslək, peşəsinə olan böyük sevgi Vətənə, torpağına, xalqına sevgisi demək idi. Bu sevgi ona damarlarında axan qanı ilə nəşib olmuşdu. Bu ailə bağlarından, soy-kökündən keçmə idi. Bəhrüz yaşadığı həyatın, ətrafında olan və qarşılaşdığı insanlardan ancaq xoş xüsusiyyətləri, insanlığa xas olanları öz varlığına əxz edirdi. Elə ailəsinə, övladlarına da bax belə xarakterləri təlqin edirdi. Elə buna görə də onu tanıyanlar Bəhrüzü əsil xalq övladı, mənəvi dəyərlərin bütün zənginliyi ilə onun xarakterində bərqərar olduğunu görür, hiss edirdilər. Və onu tanıdıqları üçün də onunla fəxr edirdilər. Orada o, sadəliyin, adiliyin ən sonuncu nöqtəsidir...

Bəhrüz Abuşov 1983-cü il iyunun 18-də Qəbələ rayonunun Nohurqışlaq kəndində anadan olub. 1989 - 2000 -ci illərdə Nohurqışlaq kənd orta məktəbində təhsil alıb. 2000 - 2004 -cü illərdə isə Heydər Əliyev adına Azərbaycan Ali Hərbi Məktəbində ali təhsil alıb. Bəhrüz Abuşov əsil peşəkar hərbiçim kimi yetişirdi, hərbiçiliyin sirlərini mükəmməl öyrənir, öz işi ilə həmişə seçilirdi. Bu isə seçdiyi peşəyə vicdani yanaşmasından irəli gəlirdi. O, Vətəninə şəərəflə xidmət etdiyi vaxtlarda "Azərbaycan Ordusunun 100 illiyi" (1918 - 2018) yubiley medalı, "Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələ-

rinin 95 illiyi" (1918 - 2013) yubiley medalı, həmçinin "Silahlı Qüvvələrin yaradılmasının 10 illiyi" (1991 - 2001) yubiley medalı, "Qüsuruz xidmətə görə" 1, 2 və 3 - cü dərəcəli medalları ilə təltif edilib. 2020 - ci ilin oktyabrında isə mayor Bəhrüz Abuşova polkovnik-leytenant rütbəsi verilmişdir.

Bəhrüz heç vaxt hansısa təltifi gözləyərək nümunəvi xidmət etmirdi, o vətənpərvər olduğu üçün öz peşəsinə məsuliyyətlə yanaşırdı. Onun ən ümdə arzusu isə qalib öl-kənin vətəndaşı olmaq, Zəfər tarixini yazmaq, azad və bütöv Vətənin hərbiçisi kimi Vətənə xidmət edərək yaşamaq idi.

Torpaqlarımızın 20 faizinin düşmən əsarətində olması, gözəl Qarabağın ayrı - ayrı şəhər və kəndlərinin xarabazara çevrilməsi, xalqın yaşadığı faciələrin rəsmi olaraq başqa bir çox dövlətlər tərəfindən düzgün qiymətləndirilməməsi, siyasi qiymət verilməməsi ona utançverici idi. Bir ölkədə öz doğma yurd-yuvasından qovularaq köçkün, qaçqın statusu alan azərbaycanlıların bu mənəvi acısı onu həmişə qəlbən ağrıdardı. Torpaqlarımızı döyüşərək almaq istəyi onun da düşüncələrinə hakim kəsilmişdi, sadəcə Ali Baş Komandanın əmrini gözləyirdi...

Bəhrüz həyatda olduğu kimi, hərbi işində də aldığı rütbələrə, medallara rəğmən sadəliyi və bu sadəliyə rəğmən Vətənə güclü sevgisi ilə də tanınırdı...

Mən öz keçmişinə heykəl yonmağı, Alnına yazdıran oğullardanam...

(M. Araz)

Bəhrüz hələ uşaqlıqdan Azərbaycan xalqının tarixi keçmişini öyrənirdi və qəhrəmanlıq tarixi ilə fəxr edirdi. Elə tarixini sevməyə də öz həyat və fəaliyyəti ilə tarix yazaraq, tarixə döndü Bəhrüz! Şuşanın - qədim tarix qalasının azad olunması onun yuxularını "teleserial" filmlərinə çevrilmişdi. Şuşanın hər qaya daşının altında bir tarix yaşadığını bildirdi. Əlçatmaz qayalara isə düşmən hiylə ilə sahib olmuşdu. Bəhrüz və onun kimi

oğullar isə yalnız azəri türklərinin o qayalara - o sıldırımlara çıxma biləcəyini düşünürdü... Düşüncələri ilə də o qayaları xələl gətirilmədən azad edən oğullardan biri oldu. Onun şücaəti məhz ona "Şuşa qartalı" titulu qazandırdı. Şuşanın hər sıldırım qayasında onun Vətən sevgisi "həkk olunub", hər qaya parçasına izi düşüb. Göylərində indi azad bir quş kimi ruhu dolanır. Bu isə təsadüfi deyil.

Dağların pələngi, şiri də sənşən... Bari, bərəkəti, xeyri də sənşən...



2020-ci il sentyabrın 27-də Vətən Müharibəsi başlayanda Bəhrüz əsgərləri ilə birlikdə ön sıralarda döyüşməyə başlayıb. İlk döyüş yerləri Murovdağ silsiləsi olub. Sonra Cəbrayıl, Hadrut qəsəbəsi, Tuğ, Azıx mağarası, Böyüktağlar, Çanaqçı, Zərdanaşen, Mədətlər, Siğanaq kəndləri, Daşaltı və Şuşada döyüşmüşdür. O, 2020-ci ilin oktyabrında, müharibə zamanı polkovnik-leytenant rütbəsi almışdır.

Bəhrüz bu müharibədə ciddi yaralansa da, hospitalda cəmi 2-3 gün qalmış, sonra döyüş bölgəsinə qayıtmışdır. Hərbiçim yoldaşları belə onu döyüş meydanından uzaqlaşdırma bilməmişlər. O, demiş ki, "mən əsgərlərimi və zabit yoldaşlarımı orada tək qoya bilmərəm". Əslində Bəhrüzün hərbdə işi sırf döyüş meydanı ilə bağlı deyildi, o, kimya xidmət rəisi idi. Amma "müharibədə hər kəs sıravı əsgərdir" deyərək yaralı-yaralı Şuşa uğrunda gedən döyüşlərə qatıldı, açıq döyüşlərdə və yaralıların daşınmasında fəallıq göstərdi. Döyüş yoldaşları Şuşadakı xüsusi şücaətlərinə görə ona "Şuşa qartalı" adını vermişdilər. Bəhrüz Abuşovun silahdaşlarının dediyinə görə Şuşa tamamilə azad olunduqdan sonra ermənilər yenidən ordu yığaraq Şuşanı geri qaytarmaq üçün Laçın istiqamətindən ağır artilleriya ilə hücumu keçməyə başlamışlar. Ancaq Bəhrüz və onun silahdaşları həmin dəstəni darmadağın etmişlər. Hücum zamanı Bəhrüzgil yüksəklikdə

olmuşlar. Döyüş tamamilə bitdikdən sonra ya komandir, ya da yaxın silahdaşlarından kimsə döyüşçü uşaqlara tapşırıb ki, gedin Bəhrüzdən xəbər bilin. Əsgərlər yuxarı qalxıb Bəhrüzü axtaranda onu səcdə edən fər-mada şəhid olduğunu görürlər. Onu hər kəs "Şuşa qartalı" adlandırmışdı. Şuşa qartalı əsil qartal kimi elə ucalıqda da şəhadətə qovuşdu, həm də tam müharibə qurtardığı və Zəfər tarixini yazıldığı, Şuşanın azad olunduğu gün.

Bəhrüz bütün dünyada tanınan bir Zəfər tarixini yazılardan biri. Azərbaycan Ordusunun gücünü tanıdan bir mayor, polkovnik-leytenant oldu. Ancaq dünya öz yaşamında, Bəhrüz və onun kimi cəsurlar isə əbədiyyət yaşamında...

Bir zirvənin işığına milyonlar şərik, Dünya sənin, dünya mənəm, dünya heç kimin...

Bəli, dünya cismən heç kimin! Dünya əbədiyyən yaşayanların, yaddaşlarda iz salanların, adları tarixə yazılanların.

Şəkillərinə baxdıqca qürur dolu, fəxarət dolu hissələr yaşanılır. Həmkəndlisi, hərbiçi olmaq arzusunda olan imdançı, məktəbli Novruzda söz vermişdi ki, məktəbi bitir, hərbi xidməti başa vur, səni gətirəcəm öz yanıma... Dedi də, etdi də... Özü şəhid oldu, balaca Novruz isə heçqiqi hərbi xidməti dövründə terror qurbanı olaraq şəhadətə qovuşdu... İndi hər ikisi dünyaya göz açdıqları Nohurqışlaq kəndində qoşa "yaşayırlar".

Ölümündən sonra da bir çox medallarla təltif olundu... Adının evlətinə, adının sonuna qəhrəmanlıq təltifləri düzüldü. İnsanların, əsgərlərinin yaddaşına isə böyük bir qəhrəman oğul, hərbiçim kimi adı yazıldı, əbədililiyə, ölümsüzlüyə qovuşdu.

Həyatda iki yadigarı qaldı - Aysun və İsmayıl. Ailə üzvləri - atası Zabit, anası Sərmayə, qardaşı Zaur, bacıları Nüşabə, Nüşranə, ömür-gün yoldaşı Ülker Bəhrüzlu günlərin xatirələri ilə yaşayaraq, onun övladlarının həyatı üçün ata arzualarını gerçəkləşdirmək və ruhunu şad etmək üçün həyatdadırlar. Axı bilirlər ki, şəhidlər unudulursa özlər! Şəhidin arzu yolunun davamçıları - İsmayıl və Aysun isə Vətənin - Şuşa qartalının sabahkı Bəhrüzü - vətənpərvər və milli-mənəviyyətin ən zəngin varlıqları, şəərəfli və qəhrəman bir insanın igidlik təcəssümüdürlər.

BIBIXANIM.