

# Xanımların zəif yeri - arıqlamaq dərdi

## Bu "dərd"dən xilas olmaq üçün qurban verməyə dəyər?

**Q**ış fəslinin sonlarına yaxın qalın geyimlərdən imtina edib, yüngül geyimlərə üstünlük verəcəyik. Belə olan halda xanımları bir sual maraqlandırır - qışda paltoların altında qalan artıq çəkili yazda nazik geyimlərin altında necə gizlədəcəklər? Əslində, kökəlib-arıqlamaq xanımların ən önəmli, hətta deyərdim ki, bir nömrəli problemidir. Əgər iki xanım birlikdə nədənsə söhbət edərsə, bu söhbətin sonu mütləq arıqlamaq mövzusunda, pəhrizlərə gedib çıxır. Bəzən qadınların çoxu köklüyü böyük fəlakət hesab edirlər. Məsələn, "işə qəbul etmirlər, çünki həddən artıq kökəm", "kök olduğuma görə ərə də gedə bilmirəm" kimi fikirlər xanımların şüuraltı yaddaşında həkk olunub. Biz zərif cinsin nümayəndələri arıqlamaq üçün minlərlə üsula əl atırıq ki, özümüzü "xoşbəxt" edə bilək.

Bəs formasını qorumağı bacaranlar, artıq çəkiddən yan keçənlər buna necə nail olurlar?



**HÜSNIYYƏ MÜRƏTOVA  
ÖZÜNDƏN ŞÜBHƏLƏNİB**

Məsələ ilə bağlı uzun müddətdir ki, eyni formada qalan **Əməkdar artist Hüsniyyə Mürvətovaya** müraciət etdik. Onun pəhrizinin sirrini öyrənməyə çalışdıq. Tanınmış aktrisa deyir ki, o, arıqlamaq üçün heç bir pəhrizdən istifadə etmir: "Mən nə qədər yesəm də, eyni formada qalırım. Əslində uşaqlıqdan az yeyən biriyəm. Çox zaman da başım işlərimə qarışır və yemək yeməyi unuduram. Uşaqlıqdan az yeyən olmuşam deyə, yəqin ki, mədəm balacadır. İndi də az yeyirəm. Bu məndə təbiətdən belədir. Son 5-6 ayda iştahamda artım əmələ gəldiyini hiss etmişəm. Ancaq inanmıram ki, nə zamansa kökəlim. Kökəlmək üçün istifadə edilən vasitələrə gəlincə isə şirniyyat çox yemirəm. Düzdür, hərdən meyllim çəkir. O da ayda bir-iki dəfə. Daha çox turşu şorabalaları sevirəm. Yemək zamanı şorabaya üstünlük verirəm. İsti otlu, duzlu yeməkləri sevirəm. Bundan başqa, çayı şirniyyatla de-

yl, mürəbbələrlə içməyi xoşlayıram. Gilənar, feyxoa mürəbbələrinə üstünlük verirəm. Torta gəlincə, iki qaşıqdan artıq yemərəm".

Əməkdar artist bildirdi ki, arıqlıq onlarda gəndən gəlir: "Bizim nəsrimizdə kök adam yoxdur. Mənim atam da belə olub. Bu baxımdan mən atama oxşayıram. Biz hamımız beləyik, tökülən, enli bədən fiqurlarımız yoxdur. Yəqin ki, bu da gəndən gələn bir şeydir. Yəni, orqanizm köklüyə meylli deyil. Adam var su içəndə belə kökəlir. Bir dəfə özüməndən şübhələndim, dietoloqa müraciət etdim. Dedim bəlkə məndə nəsə problem var ki, çəkim artmır, kökəle bilmirəm. Die-



toloq dedi ki, hər şey qaydasındadır. Sadəcə, yeməyi az yeyirəm. Yaşımın ele vaxtıdır ki, lazımdır ki, bir az çəki alım. Ən azından beş kilo kökəlməm lazımdır".

### DİLARƏ ƏLİYEVƏ ÜRƏYİ İSTƏYƏN YEMƏKLƏRƏ ƏL UZADA BİLMİR

Əməkdar artist, aktrisa **Dilarə Əliyeva** ay yarım pəhriz saxlayaraq, 10 kilo arıqladığını qeyd etdi. Aktrisa arıqlamaq üçün çox əziyyət çəkib, amma iştahasını saxlamağı bacarıb: "Arıqlamaq üçün heç bir cərahiyyə əməliyyatı etdirməmişəm. Bir ay yarım pəhriz saxladım və 10 kiloqram arıqladım. Hazırda 65 kiloqramam. Çalışdım, ancaq piyi yox etdim. Arıq vaxtı aldığı geyimləri düşünüb, özümə güc tapırdım. Bu işdə mənə dietoloqum Tutu xanım da kömək etdi".

"Slimfit" şirkətinin hazır yeməklərinin sayəsində arıqladığını deyən aktrisa gün ərzində 6 dəfə yemək yesə də, doymadığını da bildirdi: "Yeməklər yağsız, duzsuzdur. Yeməklə bərabər gün ərzində iki litr su içirəm. Hazır yeməkləri gətirilir və dietoloq da onu tərtib edir. Yeməklər hazır şəkildə müştərilərə təqdim olunur. Həmin qutuların üzərində qida saatları da qeyd olunub. Gün ərzində 6 dəfə yemək yesəm də, tam doymuram. Az-az, tez-tez qidalanıram".

Iştahasına güc gəlməyi bacardığını deyən D. Əliyeva yemək mövzusunda böyük dözümlülük göstərdiyini bildirdi: "Mənim kimi yeməyi xoşlayan insan üçün tədbirlərdə yemək çox çətindir (gülür). Yeməyi sevmə insanam, təslidkən dieta saxladığım müddətdə, bəlkə bir həftə ərzində beş toya dəvət aldım. Ətrafımdakı insanlar təəcüb-lənirdilər ki, mən orada heç nə yemirdim, əməlli başlı dözümlülüyü nümayiş etdirdim, özümü saxladım. Çəkini azaldıqdan sonra orqanizmin buna öyrənməsi üçün bir müddət vaxt lazımdır. Mən çəkimi azaltsam da, indi də özümü gözləyirəm. Ürəyim istəyən yeməklərə əl uzada bilmirəm. Əslində sağlam qidalanıram. Yağsız, duzsuz, un məmulatlarından istifadə etmirəm. Hələ ki, bu çəkimi 8 ay qoruyub saxlayacağam. Bu diet sayəsində piyləri yox etmişəm. İndi özümü çox yaxşı hiss edirəm. Ətrafdakı insanlardan müsbət rəylər alıram. Hər kəs arıqlamağımı çox müsbət qarşılayır".



### DIETOLOQ DEYİR Kİ, BU VƏ YA DİGƏR QIDANI RASİONDAN ÇIXARMAQ DA DÜZGÜN DEYİL

Türkiyədə təhsil alan, tanınmış dietoloq **Tutu Zeynalova** ölkəmizdə pəhriz, dietoloq anlayışının fərqli qarşılandığını deyir: "Hesab edirəm ki, pəhriz mövsümə gə-

rə olmamalıdır. İnsanlar boyuna, cinsiyyətinə, formasına, həyat tərzinə, sevdiyi yeməklərə, qida mədəniyyətinə görə seçilir. Bir dietanın hər kəsə eyni cür təsir edəcəyini düşünmək özü bir yanlışlıqdır. Hər zaman sağlam qidalanmaq lazımdır. Hər kəsin xüsusi bir pəhriz planı olmalıdır ki, davamlı olaraq sağlam qidalansın. Məsələn, martda hansısa önəmli bir tədbirə getməliyə, sevdiyimiz paltarın içinə girmək üçün ac qalıb, "sonra yenə kökələm" düşüncəsinə hakim olan xanımlarımız üstünlük təşkil edir. O arıqlama və pəhriz proqramı uğurlu hesab olunur ki, onun nəticəsində insan həyatında kiçik dəyişikliklər baş verir. Burda bu və ya digər qidani rasiondan çıxarmaq da düzgün deyil. Nəticədə orqanizm reaksiya verə bilmir və sağlamlıqla bağlı problemlər yaranır. Mövsümə və gələcəyi toylara görə az kalorili dieta saxlayan insanların maddələr mübadiləsi zəifləyir. Yəni orqanizm əvvəlkindən də az tempdə çalışmağa başlayır. Bu insanlar deyir ki, əvvəl rahat arıqlayırdım, indi nə etsəm də arıqlamıram. Bunun səbəbi tez-tez az kalorili dietlərin tətbiq olunmasıdır ki, bu da arzuolunmazdır. Hər bir orqanizmin ehtiyacını ödəməsən ki, stress yazmasın. Stresə gedən hər bir orqanizm bir müddət sonra öz neqativ cavabını verəcək. Bu ya xəstəlik, ya da orqanizmin zəifləməsi ilə özünü göstərəcək".

Bəzən xanımlarımız xeyli çəki itirdikdən bir neçə ay sonra yenidən kilo almağa başlayır və əvvəlki kilolarına geri dönrülər. Bu məsələyə də aydınlıq gətirən dietoloq dedi ki, xanımlarımız az yemək yeyib, az enerji qəbul edirlər ki, arıqlasınlar, ancaq sonra bunu tərgidirlər: "Xanımlar idmanla bu enerjini xərcləyir, üstəlik də əlavə enerji daha çox xərclədiyi üçün arıqlayır. Sonra eyni qidani qəbul edir, ancaq kilo almağa başlayır. Niyə? Çünki aldığı ilə xərclədiyi artıq eyni deyil. Bu da yanlış bir şeydir. Burda bir balans olmalıdır. Belə deyək, siz Qubaya gedəcəksiniz. Maşına az yanacaq vurursunuzsa, o maşın sizi yarı yolda qoyar. O zaman siz maşına sürə biləcəyiniz yola uyğun yanacaq tökəcəksiniz. İdman etmək çox yaxşıdır. Ancaq gərək mütləq olaraq edəsən. Ömür boyu idman zalına gedə bilərsinizmi? Xeyr. Önəmli olan o çəkini qorumaqdır. Arıqlamaq çətin bir şey deyil. Hər kəs arıqladıqdan sonra əvvəlki və sonrakı durumunu müqayisə edən şəkli paylaşır. Ancaq sonra göstərmir ki, həmin çəki sonrada necə geri qayıdır. Çəkini stabil şəkildə qorumasın. Çox vaxt xanımlarımız rahatlaşırlar ki, mən bir dəfə arıqladım, istədiyim vaxt arıqlaya bilərəm. Və başlayırlar yenidən aşırı şəkildə yemək yeməyə. Nəticədə itirdikləri kilolar geri gəlir. Ondansa, hər şey yeyin, az-az yeyin, yeməyinizi miqdar olaraq azaldın. Həm sevdiyinizdən imtina etməyin, həm də fiziki yüklənmə olmadan da artıq çəkiddən azad olun".

Alimlərin araşdırmalarına görə, beynimizdə susuzluğa və aclığa cavabdeh olan sahələr yaxın yerləşdiyinə görə, bəzən susuzluq hiss edən insan bunu aclıqla səhv salır. Nəticədə insan ona həmin anda lazım olmayan qida qəbul edir. Halbuki bu vəziyyətdə bir stəkan su bu hissi yox edə bilər. Təbii ki, bunun nəticəsində insan artıq çəki yığır.

Rus mütəxəssisləri sübut edir ki, bu mexanizmi bilən insan tez bir zamanda asanlıqla arıqlaya bilər. Su pəhrizinin əsasında məhz bu mexanizm durur.

Gün ərzində insan çəkisindən asılı olaraq 2-3 litr su qəbul etməlidir. Söhbət yalnız təmiz, qazsız sudan gedir.

Sonda isə qeyd etmək istəyirəm ki, əziz xanımlarımız, gözəllik qurban tələb etməsə də, hər zaman baxımlı və gözəl görünmək üçün belə qurbanlar verməyə dəyər.

**Xəyalə Reis**

## Naxçıvanın loqotipi hazırlanacaq

"İslam Mədəniyyətinin Paytaxtı Naxçıvan-2018" loqotipi hazırlanacaq. Bununla bağlı dünən Naxçıvan Muxtar Respublikası Ali Məclisinin sədri Vasif Talıbov müvafiq sərəncam verib.

Sərəncama əsasən "İslam Mədəniyyətinin Paytaxtı Naxçıvan-2018" loqotipinin hazırlanması üçün müsabiqə elan edilib. Naxçıvan Muxtar Respublikasının Mədəniyyət və Turizm Nazirliyinə Naxçıvan Muxtar Respublikasının Rəssamlar Birliyi ilə birlikdə loqotipin hazırlanması üçün müsabiqənin keçirilməsini təmin etmək tapşırılıb.

Qeyd edək ki, 2009-cu ilin oktyabr ayında İslam Əməkdaşlıq Təşkilatına üzv dövlətlərin mədəniyyət nazirlərinin Bakı şəhərində keçirilən altıncı konfransında Naxçıvan şəhərinin 2018-ci il üçün İslam mədəniyyətinin paytaxtı elan olunmasına dair qərar qəbul edilib. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2016-cı il 2 iyun tarixli Sərəncamı ilə Naxçıvan şəhərinin 2018-ci il üçün İslam mədəniyyətinin paytaxtı elan edilməsi ilə əlaqədar Təşkilat Komitəsi yaradılıb. 2016-cı ildə Təşkilat Komitəsinin ilk iclası keçirilib və hazırlıq işlərinə başlanıb.