



Həkim, bizim uşaq gecələr iki dəfə oyanır yemək istəyir, amma həmin vaxt ona yeməyə nə verim bilmirəm. Meyvənin püresini verək, yoxsa suyunu?

Həkim, oğlum cipsi, marketdən alınan meyvə şirələrinə çox meyillidir, almayanda ağlayır. Onu həmin qidalardan necə çəkəndirə bilərəm?

Həkim, biz əvvəllər sıyığı inək südü ilə bişirirdik, amma dedilər keçi südü daha yaxşıdır, siz hansını məsləhət görürsünüz? Uşağı neçə aylığından sonra yeməyə alışdırmaq lazımdır?

Yox, yox. Yanlış anlamayın bu söhbətlər hansısa xəstəxananın pediatriya şöbəsindən edilməyib. Bu suallar "Valideynlik Akademiyası"nın keçirdiyi "Qidalanma ilə immuniteti necə gücləndirmək olar?" seminarına gələn valideynlərin pediatra verdiyi suallardır.

Mövzusu bir çox gənc valideynləri maraqlandıran istiqamətdə olduğu üçün biz də təlimdə iştirak etmək qərarına gəldik. İlk olaraq təlimin təşkilatçısı, "Engineering for kids-Baku" uşaqlar üçün mühəndislik və robotexnika mərkəzinin direktoru, "Atabala" prodakşının rəhbəri və uzun müddətdir pedaqoji fəaliyyətlə məşğul olan Ceyhun Cabbarovla həmsöhbət olurduq. Ceyhun bəy deyir ki, bir müddət Türkiyədə yaşayıb, orada bu tipli seminarların təşkil edildiyinin şahidi olub və ölkəmizə qayıtdıqdan sonra da belə seminarlar təşkil etmək qərarına gəlib: "Artıq 1 ilə yaxın müddət idi ki, belə akademiya yaratmağı planlayırdım. Sadəcə, işlərin çoxluğundan imkan edib işə başlaya bilmirdim. Bir müddət əvvəl pediatr Ayten İsmayilzadə ilə tanış oldum. Ayten xanımın işini necə sevərək etdiyini gördüm. Uşaq tərbiyəsi, uşaqların inkişafı ilə bağlı həm yazılar, həm də videolar hazırlayan Sərxan Rüstəmovla əvvəldən tanışlığımız vardı. Psixoloq Gülnar xanımın da sosial şəbəkədəki profilini izləyirdim. O da bu tipli paylaşımlar edirdi. Əslində, hər birimiz ayrı-ayrılıqda sırf valideynlərin maariflənməsi üçün müəyyən işlər görürük. Ona görə düşündüm ki, bunu sistemli bir iş halına gətirək. Qərara gəldik ki, bir uşağın inkişafında böyük rol oynayan tibbi, psixoloji, pedaqoji bilikləri əhatə edəcək silsilə seminarlar təşkil edək. Seminarları da ödənişsiz etdik ki, bütün valideynlər və ya valideyn olmağa hazırlaşan şəxslər iştirak edə bilsin. Çünki bəzən görürük ki, bu tipli təlimlər və ya seminarlarda müəyyən ödəniş tələb olunur deyərək, hamı iştirak edə bilmir. Kimisinin ya həqiqətən pulu olmur, kimisi də ödənişi bəhanə edir. Bu cür situasiyalarla qarşılaşacağımızı nəzərə alaraq seminarları ödənişsiz etdik. Digər tərəfdən, həftə içi işləyənləri də düşünərək seminarları şənbə günü keçirmək qərarına gəldik. Bundan sonra hər həftənin şənbə günü növbə ilə bir komanda yoldaşımız öz sahəsi haqqında danışib məlumat verəcək və valideynləri maraqlandıran sualları cavablandıracaq. Bu gün isə ATV kanalının "Ana-bala" verilişinin aparıcısı, pediatr Ayten İsmayilzadənin seminarıdır".

"İMMUNITET DEYƏNDƏ İLK AĞLINIZA NƏ GƏLİR"

Seminarın başlamağına bir neçə dəqiqə qalıb. Ceyhun bəy seminara gələn valideynlərlə salamlayıb, sözü Ayten xanıma verdi. Qeyd edək ki, pediatr çıxışına "immunitet deyəndə ilk ağılnıza nə gəlir, gözünüzün önündə nə gəlir" sualı ilə başladı. Yerdən fərqli

cavablar səsləndirildi. Amma həkimin izahı tamam başqa oldu: "İnsanın ürəyi, başı ağrıyanda konkret olaraq onu hiss edir, yeni bilir ki, ağrıyan harasıdır. Amma insanın immuniteti zəifləyəndə bunu dərhal bilmək olmur. Cavablarınızdan da hiss olunur ki, siz də konkret olaraq immunitet haqqında məlumatlı deyilsiniz. Sadəcə, uşaq xəstələndə "immuniteti zəifləyib" ifadəsi işlənir. Düşünürük ki, uşağın immuniteti zəifləyib deyərək xəstələndik, amma hazırda immunitetinin hansı səviyyədə olduğunu bilmirik. İndi sizə sadəcə bir izah verəcəyəm. Uşağınız xəstələndə boğazına baxırsınız və badamcıqların böyüdüyünü görürsünüz. Sizcə, badamcıqlar bədənimizdə gedən hansı prosesin bir hissəsidir? Bəli, badamcıqlar bədənimizdəki immun sisteminin bir hissəsidir. Bunlar tək badamcıqlar deyil, immunitetimizin orqanları bədənimizdə paylaşıb. Bir neçə orqan var ki, onlar birləşib bədənimizdəki immun sistemini

suyun içinə qənd atıb ki, dadlı olsun. O gün bu gündür uşaq şəkərli su istəyir. Bilmirəm əvəzinə nə verim ki, onu tərgitsin" deyir. Həkim isə çalışın süni yox, təbii şəkər qəbul edəsiniz. Həmin şəkər tozunu meyvələrlə əvəz etməyin mümkün olduğunu bildirir: "Ablayırım, siz də gələcəkdə elə nənə-baba olmayasınız deyərək, bu gün bu seminarı keçirik (gülür). Yediyimiz bütün meyvələrin tərkibində şəkər var. Həm özünüzdən, həm də uşaqlarınızın qida rasionunda meyvələrə daha çox yer ayırın. Həç vaxt nə isə üçün gec olduğunu düşünməyin, uşaq bədəni ziyanlı qidalardan tez təmizlənir. Yanıma uşaq gətirilər və baxıram ki, badamcıqları şişib. Anasına deyirəm ki, sən bu uşağı 6 ayından şəkərə öyrətdibsen. Valideyn özü də təsdiqləyir. İzah etməyə çalışıram ki, yediyimiz süni şəkər bağırsağımızın müdafiə sistemini pozur. Uşağınız suyu adi halda içə bilmirsə, meyvəni doğrayıb su ilə dolu termoslara yığın. Mey-



"Siz yeməseniz, evdə olmasa, uşaq da istəməyəcək"

Həkim və valideynlər "Qidalanma ilə immuniteti necə gücləndirmək olar" sualına cavab axtardılar



təşkil edir. Badamcıqlar bizim görə bildiyimizdir, bu sistemin ən böyük orqanı isə bağırsaqlardır. Ona görə bunlara diqqət etmək lazımdır".

Daha sonra o, uşaqların ziyanlı qidalardan uzaq durmalı olduğunu qeyd etdi: "Bağırsaqların daxilində elə bir divar var ki, o, yediyimiz qidalardan zədələnmə bilər və bu da immun sistemimizi zəiflədir. Məsələn, çoxlu antibiotik, aqressiv qidalar, yeni "fast-food", çipsi, qazlı sular qəbul etməklə bağırsağımızın florasını pozuruq. Bu da uşaqların sağlamlığına birbaşa ziyan verir".

"SİZ DƏ GƏLƏCƏKDƏ ELƏ NƏNƏ-BABA OLMAYASINIZ DEYƏ..."

Yerdən valideynlər arasından bir nəfər övladının şəkərə çox meyilli olduğunu, bunun qarşısını almağın yolunu soruşdu: "Ümumiyyətlə, şəkər nəinki uşaqlar, bütün yaş kateqoriyaları üçün ziyanlıdır. Bacardığınız qədər şəkər tozunu, qəndi evdən uzaq tutun. Siz yeməseniz, evdə olmasa, uşaq da istəməyəcək. Bəzən valideynlər gəlir uşaqlarının nələrisə yeməyini istəmədiyini deyir. Özümdən soruşanda isə həmin qidaları qəbul etdiyini bildirir. Mən belə valideynlərə məsləhət görürəm ki, əgər uşağınızın nəyisə tərgitməyini istəyirsinizsə, yəni bu istər qida olsun, istər hansısa vərdis olsun ilk olaraq özünüzü bunu etməməlisiniz. Yəni uşaqlar valideynlərindən görüb götürürlər. Nəyisə tərgitmək üçün isə 21 gün kifayət edir".

Bu an valideynlərdən biri "Mən bunu bildirdim, uşağıma da şəkər vermirdim, amma bir dəfə qayınanamin yanına qoydum. Uşaq su içməyib, o da

vənin dadı həmin suya çıxacaq və yavaş-yavaş həmin suyu gün ərzində içirdin".

GƏLMƏYƏNLƏR ÇOX ŞEY İTİRDİ

Seminar artıq yekunlaşmaq üzrədir. Ayten xanım son məsləhətlərini verir. Bu an bir ailəyə yaxınlaşmış seminar haqqında fikirlərini öyrəndik. Nəmin xanım seminarın onlar üçün çox faydalı olduğunu dedi: "Seminar haqqında həyat yoldaşım sosial şəbəkədə gördü, nə yaxşı ki, burada iştirak etdik. Əslində uşaqlarımıza nəyin ziyan, nəyin xeyirli olması haqqında biliklərimizin kifayət etdiyini düşünürük, amma elə deyil. Həkim



danışdıqca anlayırıq ki, öyrəniləsi çox şey var. Bundan sonra övladımın qidalanmasına daha ciddi nəzarət edəcəyəm. Kursu gəlməyənlər, mənə, çox şey itirdilər (gülür)".

HANSI KİTABLARI OXUYAQ?

Valideynlərin sualları çox maraqlı idi. Həkimin suallara verdiyi cavabları diqqətlə din-



Günel Azadə

ləyib, hətta, dəftərə qeydlər edən də vardı. Bir valideynin sualına verilən cavab əsasında digər valideyn də nələrisə öyrənirdi. İndi isə digər təlimçilərimizlə həmsöhbət olub onların növbəti həftələrdə hansı mövzuda çıxış edəcəklərini öyrənirik. Sərxan bəyin çıxışı kitablarla bağlı olacaq: "Valideynlər uşaqlarını böyüdərkən müxtəlif sualları yaranır. İstər uşağın tərbiyəsi, istər sağlamlığı haqqında qayğıları olur. Nəyi düz, nəyi yanlış etdiklərini bilmirlər. Bu tipli seminarlara qatılmaqla həm mütəxəssislərlə, həm də digər ailələrlə əlaqədə olaraq nələrisə öyrənirlər. Mənim çıxışım kitablarla bağlı olacaq. Bu sahədə hansı kitabları oxumaq lazımdır, bununla bağlı danışacağam".

NEVROLOQA APARAQ, YA PSIXOLOQA?

Psixoloq Gülnar Orucova isə "Hiperaktivlik, yoxsa davranış pozuntusu?" mövzusunda seminar keçəcək. Gülnar xanım qeyd edir ki, bəzən valideynlər hiperaktiv uşaqlarla, erköyün olanları səhv salırlar: "Valideynlər uşaqlarının davranışını bəzən düzgün qiymətləndirə bilmir. Normal olan davranışları qeyri-adi qəbul edirlər və həkimə aparıb müxtəlif dərmanlar yazdırmaqla uşaqların beyninin inkişafını ləngidirlər. Yeni psixoloqun bir neçə seansa düzəldə biləcəyi uşaqlara boşuna dərman verirlər. Bu da əqli geriləməyə qədər aparıb çıxardır. Yanlış addımlardan biri də psixoloqa aparılacaq uşağı nevroloqa və ya əksinə nevroloqa aparılmalı olanı isə psixoloqa gətirirlər. Ona görə valideynləri maarifləndirmək üçün bu mövzuda bilgilərimi bölüşəcəyəm".

Beləcə, "Valideynlik akademiyası"nın ilk seminarı bitdi. Əslində, günümüzdə bu cür seminarların təşkil edilməsi çox təqdirəlayiq haldır. Çünki uşaqların inkişafında bilgili, savadlı valideynlərin rolu böyükdür. Düzür, bu seminarlarda iştirak edənlərin bir çoxu ailəli idi. Amma məsləhət görüldü ki, belə seminarlara subay gənclər də qatılsın. Yəni valideyn olmamışdan bu məlumatları əldə etsinlər. Çünki hər hansısa bir sahədə uğurlu olmaq üçün təcrübə və bilik şərtidir.