

**B**ir neçə gün öncə üç tələbə qızın zəhərlənməsi, onlardan birinin də dünyasını dəyişməsi ilə nəticələnən hadisənin səbəbi hələ ki dəqiq məlum deyil. Amma bu hadisə özlüyündə bir neçə məsələni gündəmə gətirdi. Onlardan biri də tələbələr qidalanması, bu məsələyə yanaşmasıdır.

Belə ki, adətən, universitet həyatına başlayıb, ailədən uzaq yaşayana qədər gənclərin bir çoxunun bu kimi məsuliyyətlə üzləşmək təcrübəsi olmur. Ona görə, tələbələr qidalanma ilə bağlı yanlışları çox ola bilər. Yeməklərin bişirilməsi, düzgün saxlama şəraiti, keyfiyyəti sual altında olan hazır yeməklər və s.

Maraqlıdır, qidalanma cəhətdən tələbələr əsasən hansı səhvləri edirlər? Və qida-



od" yeyirlər və üstünə kifayət qədər maye qəbul etmirlər. Bu rejim davamlı olduqda, mədə-bağırsağa böyük zərər vurur. Tələbələr bu kimi səhvləri çoxdur və qidadan zəhərlənmə halları da onların səhlənkarlığı, hansısa məsələlərə diqqət etməmələri səbəbindən ola bilər. Başqa ölkələrdə də tələbələr qidadan zəhərlənmələri halları baş verir. Həmin ölkələrdə bunun qarşısını almaq üçün nutrisioqlar fəaliyyət göstərirlər. Bu mütəxəssislər sağlam qidalanma ilə bağlı maarifləndirmə işləri aparırlar. Azərbaycanda isə nutrisioqlar barmaqda sayılacaq dərəcədə azdır və nutrisioqları da elm kimi bizdə inkişaf etməyib. Biz də digər ölkələrin həmin təcrübəsini tətbiq edə bilərik. Düzgün qidalanma qaydaları ilə bağlı gənclər məlumatlı olsalar, problemlərlə üzləşmə faizi da azalar. Bu maarifləndirməni məktəblərdə şagirdlər, universitetlərdə tələbələr arasında aparmaq lazımdır. Ümumilikdə, mövcud maarifləndirmə yolları ilə bu istiqamətdə işlər aparılmalıdır. Tələbələr bilməlidirlər ki, necə qidalansalar sağlam olurlar, necə qidalansalar zəhərlənərlər və yaxud başqa problemlərlə üzləşərlər. Ölümə səbəb olan halları da onlara çatdırmaq lazımdır. Bu təbliğat kampaniyası dünyada geniş şəkildə aparılır ki, nəsillər sağlam şəkildə qidalansın".

Q.Məhərrəmovun sözlərinə görə, indiki şəraitdə valideynlər tələbə adını qazanan övladlarını universitetə yola salmamışdan önce, qidalanma ilə bağlı məlumatlar verməlidirlər: "Övladları evdən uzaqda qalacaqları təqdirdə onları bu barədə məlumatlandırmaq lazımdır, yemək bişirmə ilə bağlı sadə qaydaları öyrətməlidirlər ki, pis vəziyyətdə qalmasınlar, məlumatlılıqdan sağlamlıqlarına ziyan vurmasınlar".

## Köhnə yeməyi yeməmək, dünənki dəmi içməmək

Düzgün olmayan qidalanma tələbələr sağlamlığına zərbə vurmaqla yanaşı, dərsi qavrama qabiliyyətinə də mənfi təsir göstərir

### Aygün Asımqızı

lanma məsələsində nələrə diqqətli olmalıdırlar?

**Dietoloq Tutu Zeynalova** deyir ki, tələbələr qidalanma ilə bağlı etdikləri əsas səhv səhər yeməyini yeməmələri və hazır qidalardan istifadəsidir: "Evdən uzaq yaşayana qədər həmişə səhər yeməyini onlar üçün valideynlər hazırlayıblar və indi bu ye-



mək hazır gəlməyəndə, artıq tələbələr səhərlər evdən ac çıxırlar. Dərsə gedəndə, acırlarsa, yolda ayaqüstü nələrə alıb yeyirlər. Səhər yeməyi yeməməklə yanaşı, bir də mənsəyi bilinməyən hazır qidalar qəbul edirlər. Təbii ki tələbələr həyatında bəzi hazır qidalar olur, amma onları - məsələn, buterbrodları özləri evdə hazırlayıb aparsalar, daha sağlam olar. Çöldən mənsəyi bilinməyən qida almaqdan əvvəl, ən azı ciblərinə, çantalarına bir ovuc çərəz, yaxud meyvə qoya bilərlər. Bu, onları daha uzun müddət tox tutar".

### GÜNDƏ BİR DƏFƏ İSTİ YEMƏK YEMƏYİ UNUTMASINLAR

T.Zeynalovanın sözlərinə görə, tələbələr bişirdikləri yeməklərin saxlanması, istifadə müddəti məsələsində də diqqətsiz davranmamalıdırlar: "Evdə yemək bişirib qidalanmağa çalışan tələbələr də var, bu, çox yaxşıdır. Bəzən bir dəfə yemək bişirirlər və bir neçə gün onunla qidalanırlar. Bu isə doğru deyil, çünki yedikləri qida təzə olmur. Bişirilən yemək yaxşı olar ki, 24 saat ərzində yeyilsin. Bəzən bişirdikləri yeməyi

soyuducuda saxlamırlar, açıqda qalır. Bu da onların etdikləri səhvlərdən biridir".

Tələbələr bəziləri davamlı olaraq soyuq qəlyanaltılarla qidalanmağa üstünlük verirlər. Dietoloq bildirdi ki, heç olmasa, gündə bir dəfə isti yemək qəbul edilməlidir: "Soyuq qidanın qəbulu davamlı olmasa, yaxşı olar, Modern insanın yaşam tərzinə baxsaq, görürük ki, tələbə olmayanlar da bəzən məcburiyyətdən soyuq nələrə qidalanırlar. Əsas odur ki, doğru seçim etməyi bacarasın. "Fastfood" məkanına getsəniz belə, orda da doğru qidaları seçmək lazımdır. Gündə bir dəfə isti yemək yeməyi unutmasınlar".

T.Zeynalova deyir ki, düzgün olmayan qidalanma tələbələr performansına da təsir edir: "Hazır qidalar insanı qısa müddət xoşbəxt edir, enerji verir. Qısa müddət sonra biz enerji düşüşü yaşayırıq və yenidən qidaları qəbul etmək istəyirik. Yeterincə adi su içmirlər, hazır şirin içkiləri qəbul edirlər. Belə tələbələrdə xroniki yorğunluq, diqqət pozğunluğu müşahidə olunur, dərsi qavrama qabiliyyəti aşağı düşür. Buna dair elmi çalışmaları da var. Düzdür, məktəblilər üzərində aparılıb, amma tələbələrə də şamil edə bilərik. Deməli, səhər yeməyi yeməyənlərin sosial ortama adaptasiyası daha pis olur. Və günə bir ovuc badam yemək tələbələr dərsi qavrama qabiliyyətinə çox yaxşı təsir göstərir".

### 80 FAİZ EV, 20 FAİZ ÇÖL YEMƏYİ

Dietoloq deyir ki, düzgün olmayan qidalanma orqanizmdə tədricən müxtəlif problemlərə yol açır: "İmmun sistemə mənfi təsir göstərir. Yeterli qədər vitamin və minerallar almadıqları zaman orqanizm buna reaksiya verir. Aqressivlik, dəri solğunluğu və quruluğu, saç tökülməsi, yuxusuzluq, yaddaşsızlıq və s. problemlərə gətirib çıxarır. Eyni zamanda, artıq çəkiyə səbəb olur ki, bu da digər problemlərə yol açır".

T.Zeynalova əlavə etdi ki, ömrünün hər dönəmində sağlam və balanslı qidalanmaq önəmlidir: "Hər birimiz müəyyən dövrdə hazır qidalar istifadə etməyə məcbur qalırıq. Təvsiyə edirdim ki, 80-20 prinsipini istifadə etsinlər. 80 faiz evdə hazırlanan, 20 faizi isə çöldə hazırlanan yeməyi tövsiyə edirəm. Evə qəbul etdikləri qidalarla bağlı məlumatlı olmaqda da fayda var. Məsələn, ən azı həftədə iki dəfə balıq, iki dəfə qırmızı ət, iki-üç dəfə toyuq və ya hindi ətini yeməlidirlər. Səhər yeməyində yumurta çox fay-

dalıdır. Süd məhsullarının istifadəsini də unutmasınlar, kim hansı növündən sevirse, qəbul etsin. Mövsümündə meyvə-tərəvəzlərdən istifadəsi vacibdir".

Dietoloq qeyd etdi ki, düzgün qidalanma ilə bağlı bir neçə universitetin tələbələrə görüşü olub: "Ötən ilin sonlarında Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurası ilə Gənc İstedadların İnkişafına Dəstək İctimai Birliyinin dəvəti ilə 4 universitetin tələbələrinə düzgün qidalanma mövzusunda təlim keçdim. Əvvəlki illərlə müqayisədə, tələbələr düzgün qidalanma ilə bağlı məlumatlılıq səviyyəsinin artdığını müşahidə etdim. Əsliyə, tələbələr bəzi şeyləri bilmədikləri üçün etmirdilər. Mən çıxış edəndə auditoriya ilə kontakta girirdim. Məsələn, soruşuram ki, kimlər səhər yeməyi yeyib? Tələbələr də bu sualı vermişdim. Səhər yeməyində nə ilə qidalandıqlarını soruşanda isə 50 faizi şirniyyat deyir, bu da arzuolunan deyil. Yaxud su içməklə bağlı onların fikirlərini öyrənib, tövsiyələrimi verdim. Auditoriyada olan tələbələrdən bir neçəsi mənə instarqamda yazıb düzgün rejimi tətbiq etdikdən sonra əldə etdikləri nəticəni bölüşdülər. Elə təkliflər olsa, sevə-sevə çıxış edərdəm".

### DİGƏR ÖLKƏLƏRİN HƏMİN TƏCRÜBƏSİNİ TƏTBİQ EDƏ BİLƏRİK

**Təhsil mütəxəssisi Qoşqar Məhərrəmov** deyir ki, tələbələr qidadan zəhərlənməsi halı, adətən, məlumatlılıqdan irəli gəlir: "Qidalanma məsələsi öz üzərinə düşən tələbələr bir çoxu bu cəhətdən məlumatlı olurlar. Məsələn, səhər təzədən yemək yemədən dərsə gedirlər, yolda "fastfo-



### YATAQXANADA QALANLAR ÜÇÜN İKİLİ SİSTEM

Q.Məhərrəmov deyir ki, hazırkı durumda yataqxanada qalan tələbələr üçün arzuolunan hal ikili sistemin tətbiqidir: "Tələbə yataqxanalarında tələbələrə yeməkkəna rəhbərliyi tərəfindən müəyyən yemək təklif olunsun. Bişirməyi bacarmayan, yaxud hazır yemək istəyənlər ordan istifadə etsinlər. Bununla belə, yemək bişirməyi bacaran, bunu özü etmək istəyənlər üçün mətbəxdə şərait olmalıdır. Bu sistemi Türkiyədə Orta Doğu Texniki Universitetinin yataqxanalarında görmüşdüm. Həm pulla yemək ala biləcəkləri yeməkkəna var, həm də tələbələr yemək hazırlamaları üçün mətbəx. Kim necə istəyir, elə edir".

Amerika və İngiltərə universitetlərində yataqxanalarda tələbələr tamamilə müstəqildirlər. Yemək məsələsi öz ixtiyarlarındadır. 18 yaş varsa, onun qeydinə uşaq kimi qalmırlar, sadəcə olaraq ümumi maarifləndirmə aparılır ki, nə yemək lazımdır, nə yox. Tələbələr nə yediyinə universitet rəhbərliyi diqqət etmir, özünü heç buna məcbur da hiss etmir. Sadəcə, ümumi təbliğat aparır, tövsiyələr verir".

### BU YEMƏYİN TƏRKİBİNDƏ VİTAMİN QALMAZ AXI

**Zəminə Nəcəfova** ilə isə, valideyn kimi söhbətəldik. Zəminə xanım deyir ki, birinci uşağı universitetə qəbul olanda, təcrübəsiz olsa da, ikinci övladına o səhvləri etməyəcək: "Birinci qızım universitetə qəbul oldu, ilk dəfə idi deyə, düzü, bir də baxdım ki, artıq Bakıdadır. Qızlar oğlanlara nisbətən mətbəx məsələləri ilə bağlı məlumatlı olurlar, amma başı hazırlığa qarışmışdı deyə, çox şeyi bilmirdi. Telefonda qalmışdım, davamlı olaraq nəyi necə edəcəyi ilə bağlı məlumat verirdim. Oğlum tələbə olanda isə, artıq əvvəlcədən məlumat verib yola salacam. Bilirsiniz, bir çox tələbə müəyyən yeməkləri bişirir, çünki valideyn evdə hazırladıqca avtomatik öyrənir. Amma onun necə saxlanması bilmir. Yaxud bişirdikləri yeməyi 3-4 gün yeyirlər, üstəlik hər dəfə o yemək isidilir, soyuyur. Bu yeməyin tərkibində vitamin qalmaz axı. Dünən bişirdiyi yeməyi bu gün günorta yeyirsə və onu axşama da saxlayırsa, yaxşı olar ki, axşama qalacaq hissəni isitməsin. Yaxud dənədən qalan dəmi istifadə edib çay içirlər".