

## İŞDƏ GƏRGİNLİK TƏHLÜKƏLİDİR

*Alimlər müəyyən ediblər ki, əgər işdə yüksək tələblər varsa, amma insan öz iş vəziyyətinə nəzarət edə bilmirsə, bunun axırı pis qurtara bilər*

BBC-nin verdiyi məlumata görə, iki yüz minə yaxın insan barədə məlumatların daxil olduğu 13 tədqiqatın təhlili göstərib ki, işdə gərginlik ürək tutması və ürəyin işemik xəstəliyindən ölüm riskini 23 faiz artırır.

Britaniyanın Kardiologiya Fondunun əməkdaşlarının sözlərinə görə, hər şeyə stress və ona reaksiya səbəbkardır. London Universiteti kollecinin mütəxəssisləri isə əmindirlər ki, istənilən peşə problem yarada bilər. Lakin daha az ixtisaslı işçilərdə çətinliklər daha tez-tez yaranır. Belə bir qanunauyğunluq mövcuddur ki, məsələn, daim qərar qəbul etməli olan həkim daim istehsalatda işləyən fəhlədən daha az təzyiqlə məruz qalır. Deməli, həqiqətən hər şey iş fəaliyyətindəki şəxsi azadlığa dayanır. Aparılan sorğuların nəticələri də bunu söyləməyə əsas verir.

Alimlərin fikrincə, əgər psixoloji yüklənmə aradan qaldırılsa, ürək tutmaları və xəstəlikləri ilə bağlı halların qarşısını 3,4 faiz almaq mümkündür. Lakin hamı siqaret çəkməyi tərgitsəydi, bu say 36 faizə yüksələ bilərdi. Alimlər qeyd edirlər ki, işdə stress qarışıq effekt doğurur. O, öz-özlüyündə ziyan vurur və insanları daha çox siqaret çəkməyə, spirtli içkidən istifadə etməyə vadar edir.

### TƏYYARƏDƏ RAHAT UÇMAQ İSTƏYİRSƏNSƏ...

*Hava nəqliyyatından istifadə edərkən təyyarənin havasının tənəffüs yolu və ürək xəstəliklərini bir qədər çətinləşdirdiyini bildirən türkiyəli mütəxəssis Əmrə İlhan bu səfərləri rahat keçirə bilmək üçün bir sıra təkliflər irəli sürür*



Təyyarədəki oksigenin miqdarı havadakından az ola bilər. Bu vəziyyət sağlam insanlarda problemə səbəb olmasa da, burun tutulmasından əziyyət çəkənlərdə tənəffüsü çətinləşdirir, ağciyər və ürək xəstəliyi olanların vəziyyətini isə daha da ağırlaşdırma bilər. Buna görə, də həmin xəstələr yaxşı olar ki, müalicə aldıqdan sonra təyyarədən istifadə etsinlər.

Təyyarədə saqqız çeynəməklə qulağın sağlamlığını qorumaq olar. Təyyarədəki hava təzyiqinin təyyarə qalxarkən, yaxud enərkən dəyişməsi nəticəsində qulaqda eşitmə itkisi ola bilər. Qulağın sağlam eşidə bilməsi üçün qulaq pərdəsinin xarici qulaq yoluna baxan tərəfindəki, yəni xarici qulaq yolundakı təzyiqlə qulaq pərdəsinin arxasında qalan orta qulaq boşluğundakı təzyiqlə eyni olmalıdır. Soyuqdəymə, allergiya, sinusit kimi xəstəliklər uçuş zamanı orta qulaq təzyiqinin tarazlıqda olmasına mane olur. Bundan başqa, daha rahat

uçuş keçirmək üçün bol su içmək məsləhətdir. Bədənimizdəki hava boşluqları genişlənən havaya ağrı ilə cavab verə bilər. Buna görə də, uçuş zamanı ciddi ağrılar meydana gələ bilər. Qazlı içkilər bu problemləri daha da artırdığı üçün onlardan istifadə etmək məsləhət deyil. Uçuş zamanı daha çox hərəkət etmək və yuxarıda deyildiyi kimi, qazsız su içmək lazımdır. Ən əsası isə, xəstəliyi olanlar uçuşdan əvvəl mütəlxək həkimə müraciət etməlidirlər.

*Təyyarə qalxarkən və ya enərkən:*

- \* Əyləşdiyiniz andan etibarən davamlı olaraq nəfəs alıb-verin.
- \* Udqunmaq, saqqız çeynəmək, şirniyyat yemək sizin bu vəziyyətdən xilas olmağınıza kömək edəcək.

*Problemlərin qarşısını almaq üçün:*

- \* Hava limanına getmək üçün kifayət qədər vaxt ayırın.
- \* Uçuşunuzu planlaşdırın və buna əvvəlcədən hazırlaşın.
- \* Bol-bol su için.
- \* Qazlı və kofeinli içkilərdən çəkinin.
- \* Təyyarənin salonunda hərəkət edin.
- \* Xroniki xəstəliyiniz varsa, uçuşdan əvvəl həkimlə məsləhətləşin və lazım olan dərmanları yanınızda saxlayın.

## VƏZİFƏNİN ARTIRILMASI ÜRƏYİN VƏZİYYƏTİNƏ YAXŞI TƏSİR GÖSTƏRİR

*4700 adamın iştirakı ilə araşdırma göstərmişdir ki, karyera irəliləyişi üçün əla perspektivləri olan təşkilatlarda çalışan insanlar müşahidələrin aparıldığı 15 il ərzində ürək xəstəliklərindən 20 faiz az əziyyət çəkmişlər*



Maykl Marmot

Özü də söhbət lap əvvəldən sağlam və uğurlu olan insanlar arasında xəstəlik göstəricilərinin aşağı olmasından getmir.

London Universitet Kollecinin epidemiologiya professoru Maykl Marmot və Kaliforniya Universitetindən Maykl Andersen yüksək vəzifənin özlüyündə müsbət təsir göstərdiyini vurğulayırlar.

Yeri gəlmişkən, ötən il İngiltərənin hökumət işçilərinə həsr olunmuş araşdırma aparılmışdır. Sübuta yetirilmişdir ki, ciddi uşaq xəstəlikləri keçirmiş insanların vəzifələri çox az hallarda artırılır. İşdəki müvəffəqiyyətin isə sağlamlığa heç bir təsiri olmamışdır.

Daha bir elmi işdə deyilir ki, Oskar və Nobel mükafatı almış insanlar həmin mükafatlara namizədlərlə müqayisədə daha uzun ömür sürürlər.

Marmotun sözlərinə görə, istənilən halda vəzifəli adamlar sağlamlıq durumlarının əla vəziyyətdə olması ilə öyünə bilərlər.

## İMTAHAN DÖVRÜNDƏ HƏYƏCANLANMA QADINLARA DAHA ÇOX MANE OLUR

*Miçiqaan Dövlət Universitetinin mütəxəssisləri bildirirlər ki, həyəcanlanmış vəziyyətdə qadınların və kişilərin beynləri müxtəlif şəkildə işləyir*

Məsələn, bu vəziyyətdə qadının beyni daha fəal olur. Bu fakt eksperimental şəkildə sübut edilmişdir: eksperiment çərçivəsində kişi və qadın cinsindən olan tələbələrə bir sıra tapşırıqlar verilmişdir. Məlum olmuşdur ki, bundan əvvəl çox həyəcanlandığını bildirən qızlar səhvə yol verəndə onların beyni daha fəal işləmişdir. Tədqiqatın rəhbəri Ceyson Mouzerin sözlərinə görə, alınmış məlumatlar psixi pozuntulara meyilli qadınları daha asanlıqla aşkar etməkdə mütəxəssislərin köməyinə gələcəkdir. Doğrudur, bu halda qadınların beyninin fəallaşmasının səbəbləri hələ aydınlaşdırılmalıdır, bununla belə bir faktı qəti söyləmək olar: qadınlar asan tapşırıqların öhdəsindən kişilərlə eyni səviyyədə gəlmiş, lakin onlar daha çox əsəbiləşmişlər. Mürəkkəb məsələlər isə problemlər doğurur, çünki narahat insanın duyğuları onun fikrini cəmləşdirməsinə mane olur.



## ACI YEMƏKLƏRƏ ÜSTÜNLÜK – EQOİSTLİK ƏLAMƏTİDİR

*Yaponiyanın Təbii Yemək Assosiasiyasının mütəxəssisləri sübut etmişlər ki, insanın yemək zövqü onun xarakteri barədə çox şey deyə bilər*



Tədqiqat müəlliflərinin sözlərinə görə, daha çox tərəvəzə üstünlük verən insanlar sakit, şöhrətpərəst, təhsildə və karyeralarında uğur qazanmağa meyilli olurlar. Meyvəni sevənlər həssas və diqqətliyərlər. Adətən belələri yaradıcı insanlar olurlar.

İmpulsivliyə meyilli olanlar adətən əti çox sevirilər. Onlar tənqidə səbirsiz yanaşır, qeyri-ardıcıl olurlar, lakin demək olar ki, həmişə uğur qazanırlar.

Balıq həvəskarları qapalı insanlar olsalar da, çox vaxt təmkinli, sakit və etibarlıdırlar. Ehtiraslı insanlar acı yeməklərə daha çox üstünlük verir, macəralara və eqoistliyə meyilli olurlar. Ünsiyyətə meyilli insanlar yağlı yeməkləri seçirlər. Onlar karyeralarında uğurlu, cazibədar və gümrah olurlar.

## XƏRÇƏNGƏ QARŞI MÜBARİZƏ İMMUNITETİNİ STİMULLAŞDIRAN DƏRMAN YARADILMIŞDIR

*Sibir Dövlət Tibb Universitetinin alimləri orqanizmin xərçəng xəstəliyinə qarşı mübarizə immunitetini stimullaşdıran və kimyəvi terapiyanın səmərəsini artıran preparat yaratmışlar*

Preparatı yaradanlardan biri – Artyom Quryev jurnalistlərə bildirmişdir ki, yeni dərman maddəsi apteklərə ən tezi 2016-cı ildə daxil olacaqdır.

A.Quryev demişdir: “Şiş inkişaf etdikdə immun sistemi şiş hüceyrələrinin qorunması xeyrinə işləməyə başlayır. Bizim “Polistan” preparatı qoruyucu immunitet funksiyalarını şişə qarşı yönəltməyə imkan verir. Nəticədə kimyəvi terapiya zamanı daha kiçik dozalı sitostatiklər hesabına terapevtik effekt əldə edilir, bu isə onların orqanizmə toksiki təsirini azaltmağa imkan verir. Klinik sınaqlar uğurlu olsa, preparat 2016-cı ildə satışa çıxarıla bilər”.

A.Quryevin sözlərinə görə, bu dərman bataqlıq zanbağı bitkisinin köklərində olan bioloji aktiv polisaxariddir. Lakin bu polisaxarid insanın mədə-bağırsağ sistemində parçalanır. Ona görə yeni preparat inyeksiya tiplidir. Rusiyada bu dərmanın analoqu yoxdur. Dünyada buna oxşar təsir mexanizminə malik olan preparat yalnız Yaponiyada istehsal edilir, Rusiya bazarında isə belə preparat yoxdur.

Tomsk alimləri “FARMA 2020” proqramı çərçivəsində bu preparatın klinikadan əvvəlki üç il müddətində sınaqdan keçirilməsi üçün 33 milyon rubl məbləğində federal qrant udmuşlar. Preparatın klinik tədqiqatlarına 2014-2015-ci illərdə başlamaq nəzərdə



## AVSTRALİYALI ALİM QAN İTİRMİŞ YARALILARA SAĞ QALMAQ ŞANSI VERİR

*Döyüş meydanında yaralanmış əsgərlərin və ya ucqar rayonlarda zərərçəkmiş dinc sakinlərin xilas edilməsi yaxın gələcəkdə asanlaşacaqdır*



Yeni icad edilmiş inyeksiya çoxlu qan itirmiş orqanizmdə ürəyin işini sabitləşdirir.

Kvinslend şəhərindən olan professor Ceffri Dobson tərəfindən yaradılmış unikal maye hazırda sınaqdan keçirilir. Bu alimin tədqiqatları bir sıra heyvanların qış yuxusu zamanı onların ürəyinin döyünmə tezliyinin azalmasına əsaslanır.

ABŞ Hərbi Dəniz Qüvvələri ilə əməkdaşlıq edən professor Dobson bildirmişdir ki, yeni inyeksiya insanları xilas etmək üçün yaradılmışdır. Bu inyeksiya yaralıları xəstəxanaya evakuasiya etmək üçün kifayət qədər vaxt qazanmağa imkan verəcəkdir.

Professor Dobson deyir: “Biz tamamilə yeni məhlul yaratmışıq. O, geniş şokdan sonra ürəyi həqiqətən canlandırır”.

Bu maye qan itkisindən zəifləmiş ürəyin döyünməsini

ləngidir, nəticədə xəstəni həkimə çatdırana qədər onun qanla təchiz olunmasını davam etdirir.

Ceyms Kuk Universitetinin əməkdaşı olan professor Dobson deyir ki, güclü qanaxma həmişə döyüş meydanında ölümün əsas səbəbi olmuşdur. Ölüm hallarının 90 faizə qədəri zədələnmə və ya yaralanmadan sonrakı ilk saatda baş verir.

Tərkibində çoxlu maqnezium duzu olan məhlul heyvanlar üzərində sınaqdan keçirilmişdir. O, iltihab əleyhinə təsir göstərməklə yanaşı, zədələnmə nəticəsində pozula biləcək qanın laxtalanma qabiliyyətini bərpa edir.

Professor gələcək təcrübələrdə özünün icad etdiyi məhluldan kəllə-beyin travmalarının müalicəsi üçün istifadə etməyin mümkünlüyünü yoxlamaq niyyətindədir. Təbii ki, yoxlamalar əvvəlcə heyvanlar üzərində aparılacaq və yalnız davamlı müsbət nəticələr alındıqdan sonra insanlara tətbiq ediləcəkdir.

Professor Dobsonun bu tədqiqatından əvvəl onun yaratdığı metodika cərrahiyyə əməliyyatı zamanı ürəyi müvəqqəti dayandırmağa və əməliyyatdan sonra yenidən “işə salmağa” imkan verir. ABŞ-da fəal istifadə edilən bu metodika tezliklə Avropada da cərrahiyyə praktikasında tətbiq ediləcəkdir.