

6 noyabr—Televiziya və Radio İşçiləri Günüdür

Hər gün milyonlarla insan radio və televizor verilişləri vasitəsilə dünyanın əksər ölkələrdə baş verən şad və bəd hadisələrdən xəbər tutur. Bu xəbərlər səs və görtülərlə uzaq məsaflərə xüsusi cihazlar və peyk antenaları vasitəsilə ötürülür.

Radioqəbuledici və radioötürücü aparat 1895-ci ilde rus fiziki A. S. Popov tərəfindən kəşf edilmişdir. Avropana isə radionun kəşfi çox vaxt italyan alimi Qulyel-

mo Markoniye aid edilir. O vaxtdan radio zəruri rabitə vasitəsinə çevrilmişdir.

Televizorun (yunanca "tele"-uzaqlıq, latinca "vizor"-görmə sözlərindəndir) ixtirası isə bir qədər sonraya XX əsrin 20-30-cu illərinə təsadüf edir. 1933-cü ildə amerikalı mühəndis rus mənşəli Vladimir Zvorikin televizorun əsas hissələrindən biri olan ötürücü qurğunu ixtira etdi. 30-cu illərin ortalarından televiziya verilişlərinin yayımı

başlandı.

İlk televiziya verilişi 1936-ci ildə londonda olmuşdur. 1939-cu ildə ABŞ mühəndisləri A. Lozel və X. Yoms tərəfindən televiziya ötürücü trubkası ixtira edildi. Avropana yalnız 50-ci illərdə televiziya geniş yayılmağa başladı.

Azərbaycanda radionun tarixi XX əsrin 20-ci illərinə təsadüf edir. Bakıda ilk radio qurğusu 1924-cü ildə quraşdırılmışdır. 1926-cı ildə

ise ilk radiostansiya fəaliyyətə başlamışdır. Məhz həmin il noyabrın 26-da ilk radio verilişi efirə çıxmışdır. O dövrde radio verilişlərinin gündəlik efir vaxtı cəmi 2 saat təşkil edirdi. Sonralardan bu vaxt 4 saata, daha sonra 6 saata çatıb.

Azərbaycanda ilk televiziya verilişi isə 1956-ci il fevralın 14-də efirə çıxmışdır.

Azərbaycan müstəqillik əldə etdikdən sonra müstəqil teleradio şirkətlərinin sayı

da artmışdır. Hazırda ölkədə dövlət radio və televiziyası ilə yanaşı, ANS, Lider, Speys, Azad Azərbaycan özəl televiziya və radio kanalları müxtəlif məzmunlu verilişlər yayırlar.

2005-ci il avqustun 31-də İctimai Televiziyanın yayma başlaması Azərbaycan teleməkanını daha da genişləndirmişdir.

Azərbaycanda hər il noyabrın 6-sı Radio və Televiziya İşçilərinin peşə bayramı günü kimi qeyd olunur.

"Qəbələ".

Qripdən necə qorunmalı?

(Əvvəli 7-ci səhifədə).

Nizamlı şəkildə idmanla məşğul olmalıdır.

Stressdən uzaq olmalı, siqaret çəkməmeli. Siqaret də eynilə stress kimi bədən müqavimətini azaldır. Bundan əlavə virus dolu damlacıqlar siqaret çəkilən mühitlərdə tüstüyə yapışır və tənəffüs yolları ilə orqanizmə daxil olur.

Qrip olan bir adam ilə qucaqlaşmaq, epidemiyə vaxtlarında iş yerlərində bir çox şəxslərin istifadə etdiyi cihazlardan yararlanmaq xəstəliyə yoluxmaq riskini çoxaldır.

İzdihamlı yerlərdən uzaq durun-Adamların və nəqliyyat vasitələrinin çox olduğu məkanlarda, kino, teatr, kafelərdə bir adəmin aşqırması ilə viruslar böyük bir sürətlə (160 km/saat) hərəket edərək 3-4 metr uzağa yayıla bilər.

Nizamlı yatin - Bir gecə yuxusuz qalanda bədən hüceyrələri zəifləyir və onların virusla mübarizə qabiliyyəti yarıbayağına azalır.

Qripin düşməni olan 5 vitamin

Yeni mövsüme kecid zamanı havanın tez-tez dəyişməsi ilə bağlı olaraq qrip infeksiyaları aktivləşir. A, C, E, selenium, sirk vitamini ilə zengin olan qidaları nizamlı şəkildə qəbul edənlərin qripə tutulmaq riski çox az olur.

Baliq, qırmızı et, süd, qatlıq, kök, düyü, şüyüd, cəfəri, brokoli, ispanaq, kök kimi qidalar A vitamini ilə, yaşıl bibər, sitrus bitkileri, soğan, kərəvəz, kivi C vitamini ilə zəngindir. C vitamini bədənin mü-

qavimətini artırır, immuniteti gücləndirir və orqanizmi xəstəliklərdən qoruyur. Bitki mənşəli yağlar, yaşıl yarpaqlı tərəvəzler, yumurta kimi qidalarda isə antioksidan xüsusiyyətlərə malik bol-bol E vitamini var. E vitamini də immunitet sistemini qüvvətləndirir.

Qrip necə müalicə edilir?

Hər şeydən əvvəl insan orqanizmi üçün istirahət, mümkünse yataq istirahəti əhəmiyyətlidir. Yatarkan başın yuxarıda tutulması (iki və daha çox yüksəklikdə yatmaq) burun axıntısının yaratdığı narahatlığı azaldır. Sağalmağa doğru dərhal normal fəaliyyətə dönmək məsləhət deyil, bir müdət istirahət etmək vacibdir. Qrip xəstəsi olan mühitin normal istilikdə olmasına və yaxşı havalandırılmasına diqqət etmək lazımdır. Otaqda havanın qurumasına mane olmalı, nəmliliyi təmin etmək lazı-

dır. Xəstəlik zamanı qızdırma yüksəkdirse bol maye qəbul etmək vacibdir. Bol meyvə və tərəvəzdən hazırlanmış qida-lara üstünlük vermək lazımdır. Ağartı məhsullarını da yaddan çıxartmaq olmaz.

Gigiyenik qaydalara əməl edilməsi həm qripin qarşısını almağa, həm də digərlərini bu xəstəliyə tutulmamalarına kömək edir. Həmin qaydalar bunlardır:

Əllərinizi tez-tez yuyun.

Burun və gözlərə toxunmaqdan qaçın.

Dəsmal, qab-qacaq (yemək) dəstini ayırın.

Burun iltihabını birdəfəlik salftetlərlə təmizleyin.

İnsanlardan uzaq durun. Asqıranda və ya öskürəndə əlinizlə və ya dəsmalla ağızınızı tutun.

Olduğunuz yerin havasını tez-tez dəyişin. Normal temperaturlu otaqda yatin.

Vitaminlərlə deyil, təbii qidalarda özünüüz qoruyun

İnsanlarda xəstələnən kimi dərman şəklində vitamin qəbul etmək artıq vərdiş halını alıb. Yadda saxlamaq lazımdır ki, quru vitamin əvəzine təbii qidalar qəbul etmək orqanizmə daha çox fayda verər. Məsələn, vitamin möhkəmləməsi olaraq C vitamini almaqdansa (həblər şəklində), portoqal və ya narinji (mandarin), limon qəbul etmək daha sağlam bir yanaşmadır. Çünkü portoqalda C vitamini ilə birlikdə maqnezium, kalium, B6 - vitamin və antioksidanlardan zəngin flavonoidler də vardır.

İmmun sistemini gücləndirmək üçün daha çox miqdarda təzə tərəvəz və meyvə qəbul edilməli olduğunu hamibilir. Ancaq ən əhəmiyyətli məsələ bunu reallaşdırma bilməkdir.

Yaddan çıxarmaq lazımdır ki, orqanizmin sağlam olması insanın öz əlindedir. Belə bir deyim də vardır: "Kim uzun ömrü yaşamırsa, günah onun özündədir".

**Saleh ASLANOV,
Qəbələ rayonunun
baş pediatri.**

Avropa Azərbaycana xəbər yayımlayacaq telekanal açır

Avropa İttifaqı "Şərq tərəfdarlığı" ölkələri (Azərbaycan, Ermənistan, Belarus, Gürcüstan, Moldova, Ukrayna) üçün rus dilində informasiya telekanalının yaradılması üzərində iş aparır. Məlumatda bildirilir ki, kanalın konsepsiyası bu ilin sonuna kimi hazır olacaq.

Telekanal polşalı Yevgeni Pomyanovskinin rəhbərlik etdiyi Avropa Demokratiyaya Dəstək Fonduunun sərmayəsi ilə yaradılır.

ELAN

Qəbələ Texniki inventarlaşdırma bürosu tərəfindən verilmiş 27 oktyabr 1997-ci il tarixli inventar nömrəsi 34; 35, 1/1 sayılı qeydiyyat nömrəli Qəbələ rayonu, Hacıalılı kəndində yerləşən Zeynalov Rafiq Kərim oğluna məxsus yaşayış evinə verilmiş **Texniki pasport** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN

Rayon icra hakimiyyətinin kollektivi iş yoldaşları **Varis Yaqubova**, qardaşı

MÜRVƏT YAQUBOVUN vəfat ilə əlaqədar kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

«Qəbələ» qəzetinin kollektivi **Varis Yaqubova**, qardaşı **MÜRVƏT YAQUBOVUN** vəfat ilə əlaqədar kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

Qəbələ Rayon Mərkəzi Xəstəxanasının kollektivi iş yoldaşları **Orxan Məmmədova** və **Svetlana Musabəyovaya**, əzizləri **CAVANŞİR MUSABƏYOVUN** vəfat ilə əlaqədar dərin hüznlə başsağlığı verir.

Oxucuların nəzərinə!

«Qəbələ» qəzeti

2015-ci ilin birinci yarısı üçün abunə yazılışına başlanılmışdır.

Qəzet ayda dörd dəfə çıxır.

Yarım illik abunə qiyməti 15 manatdır.

Abunə qəzetiin «Kapitalbank»ın Qəbələ filialındaki hesabına köçürmə və ya redaksiyanın özündə cassaya nəqd ödəmə yolu ilə aparılır.

Hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149. VÖEN 4400103601.

Ünvan: Qəbələ şəhəri, İ. Qutqaşınlı küçəsi, 56.

Telefonlar: (024)20 5-19-14, (024)20 5-15-56, mob. (050) 328-11-42.

**Redaktor
O. Ə. Məmmədov.**

TƏSISÇİLƏR:
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.

Məsul növbətçi:
N. R. Atakışiyev.

ÜNVANIMIZ:
AZ 3600, Qəbələ şəhəri, İ. Qutqaşınlı küçəsi, 56.
Redaktor: (024)20 5-19-14.
Ümumi: (024)20 5-15-56.
e-mail: gabalanews@mail.ru

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeyddən keçmişdir. Lisensiya AV № 022611
«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149
VÖEN: 4400103601

Qəzet «Qəbələ» qəzeti kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində «E-Q» MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.
Tiraj 2300.
Oxucu məktubları geri qaytarılmır.