Planşet boyun nahiyəsində ağrıların yaranmasına səbəb olur

Alimlər planşetdən istifadə və onurğa sütununda problemlərin yaranması arasında birbaşa bağlılıq aşkar ediblər.

Nevada Universitetinin alimlərinin qənaətinə görə, planşetdən istifadə boyun nahiyəsində ağrıların yaranmasına birbaşa təsir edir.

Planşet istifadəçilərinin əksəriyyəti displeyə baxmaqla belini bükür. Nadir hallarda qurğunu elə saxlayırlar ki, bel düz dayansın. Bu isə onurğa sütununda ağrıların yaranmasına səbəb olur.

Alimlər tərəfindən keçirilmiş araşdırma nəticəsində məlum olub ki, qadınların 70 faizi və kişilərin 30 faizi boyun nahiyəsindəki ağrılardan şikayət edirlər.

İdman xəbərləri

«Proqres»lə ilk oyun Qəbələdə keçiriləcək

"Qəbələ"nin UEFA Avropa Liqasının Əsas yolunun I təsnifat mərhələsində "Proqres"ə qarşı keçirəcəyi oyunların yeri dəyişdirilib. İyulun 12-də baş tutacaq ilk qarşılaşma Qəbələ şəhər stadionunda keçiriləcək. Görüş saat 20:00-da başlayacaq. Komandalar arasında cavab oyunu isə iyulun 19-da Lüksemburqda keçiriləcək.

Təlim-məşq toplantısı

"Qəbələ" 2018/19 mövsümünün hazırlıqlarını Sloveniyada davam etdirir. "Qırmızı-qaralar" bu ölkədə təşkil olunan təlim-məşq toplanışının 7-ci gününü başa vurub. Baş məşqçi Sənan Qurbanovun rəhbərliyi altında keçən hazırlıq prosesində komandamızın yeni transferi Ceyms Adeniyi də iştirak edib.

Faydalı bitkilər

Gülxətmi çiçəyi

Gülxətmi çiçəyi gözəl görünüşlü olmaqla yanaşı, son dərəcədə şəfalı və eyni zamanda faydalı bir bitkidir. Gülxətmi çiçəyi mədə və bağırsaqlardakı sıxışmış qazın atılmasını təmin edir. Sidik yollarındakı iltihabları aradan qaldırır, daşları salır.

Qış mövsümündə qrip və soyuqdəymə kimi xəstəliklərdən uzaq durmaq istəyirsinizsə, gündə bir stəkan gülxətmi çiçəyi çayı sizin üçün çox faydalı ola bilər. Eləcə də diş ətinizdə problemləriniz varsa, həmin çayla qarqara etməyiniz faydalı olar.

Bu çiçəyin ən faydalı hissəsi onun kök hissələridir. Belə ki, gülxətmi çiçəyinin kökləri böyrək iltihabları başda olmaqla bədəndəki bütün iltihabları yox edə bilər.

Üzünüzdə olan sizanaqlar sizi narahat edirsə, bu çiçəyi əzib sıyıq halına saldıqdan sonra həmin sizanaqların üzərinə sürtsəniz sizin sizanaqlarla olan probleminiz aradan qaldırılacaq.

Gülxətmi çiçəyinin heç bir zərəri yoxdur. Sadəcə olaraq, digər bitkilər kimi ondan müntəzəm olaraq istifadə etmək rahatsızlığa səbəb ola bilər.

Bilirsinizmi?

1. Neftin cəmi 1 damlası 25 litr içməli suyu yararsız hala salır.
2. Köpək balığı qurbanına hücum edərkən gözlərini yumur ki, çırpınan balıq onu zədələməsin.
3. Səhər tezdən beynin oyanması üçün alma kofedən daha effektiv təsir göstərir.
4. II Dünya Müharibəsi illərində metal qıtlığı olduğu üçün «Oskar» mükafatları taxtadan hazırlanırdı.
5. 10 dəqiqə içərisində bir qasırğa bütün nüvə silahlarının gücündən daha çox enerji yaratmağa qadirdir.
6. İnsanın dilindəki izlər barmaq izi qədər təkrar olunmazdır.
7. İnsanın əli həyatda fəal iştiraka görə ən çox travmatizmə məruz qalan orqandır.
8. Quşların bədən temperaturu insanın bədən temperaturundan 7-8 dərəcə çox olur.
9. Uolt Disney uşaq olarkən bir bayquşu incitmişdi və həmin vaxtdan sonra o, cizgi filmlərdə heyvanları canlandırmaq qərarına gəlib.
10. Zürafənin dili qara rəngdədir və uzunluğu 45 sm-ə çatır.

Topladı: Səfa ASLANOV.

Həkim məsləhəti

Heyvan və həşərat dişləməsi zamanı nə etməli?

Heyvan və həşərat dişləməsi uşaqlar arasında ən çox rast gəlinən travmalardır. Bu dişləmələr zəhərin orqanizmə keçməsinə, yaraların infeksiyasına ən təhlükəlisi isə quduzluğa səbəb ola bilər.

İt dişləməsinə 5-14 yaşlı uşaqlar arasında daha çox rast gəlinir. Bu dişləmələr zamanı qanaxmanın və quduzluq hallarının qarşısının alınması üçün vaxtında tədbir görülməzsə ölümlə nəticələnə bilər.

İt dişləməsi zamanı zədələr digər yaralar kimi işlənilir. Yaralar bol miqdarda su və ya fizioloji məhlulda sabunla yuyulur. İri olmayan və deşilmiş yaralar kəsilib təmizlənir və açıq saxlanılır.

Tetanus əleyhinə vaksinasiya yaranın çirklilik dərəcəsindən və peyvəndlərin olub olmamasından asılı olaraq aparılır. İtlərin ağzında bakteriyalar, vtreptakok stagilakok, anerov və digər mikroorqanizmlər olur. Ən tühlükəlisi isə vaksinasiya olmamış, əsasən sahibsiz itlərin quduzluq xəstəliyinə yoluxmuş olması ehtimalıdır.

Buna görə də it dişləməsi zamanı it 10 gün müddətində nəzarətdə saxlanılmalıdır. Əgər it 10 gün müddətində ölməzsə quduzluğa yoluxma riski təcrübi olaraq olmur. Quduz it adətən xasiyyətini dəyişərək daha aqressiv olur, səbəbsiz yerə hürür, insanlara hücum edir və s.

Heyvanlar tərəfindən dişlənmə və yaralanma zamanı ən çox təhlükəli sayılan aşağıdakı hallardır:

1. Uşağın 10 yaşdan aşağı olması.
2. Yaranın başda və boynunda olması.
3. Yaranın dərin olması
4. Vaksinasiya olunmamış və ya naməlum heyvan tərəfindən dişlənmə

Bu kimi hallarda xəstələr vaxtında antirabik kabinetə müraciət etməli, müalicə kursu tam aparılmalıdır. Ən yaxşı üsul isə uşaqların nəzarətsiz buraxılmamasıdır.

Elnur İSGƏNDƏROV,
müalicə-diaqnostika mərkəzinin həkimi.

QƏBƏLƏ
Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə
2018-ci ilin ikinci yarısı üçün abunə yazılışı davam edir
Yarımillik abunə qiyməti 15 manatdır.

Qəzetimizə «Kapitalbank»ın Qəbələ filialında abunə yazılmaq olar.
Hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149. VÖEN 4400103601.

Redaksiyanın ünvanı: Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 56 (rayon icra hakimiyyətinin inzibati binası, I mərtəbə).

Telefonlar: (024)205-19-14, (024)205-15-56, mob. (050) 671-06-94.

İTMİŞDİR

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 oktyabr 1998-ci il tarixli DİSPLAY 19 saylı qərarı ilə Vəndam qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Şöyübov Səməndər Teyyub oğluna** verilmiş JN seriyalı 1595 F nömrəli (kod 40600048) **torpağın mülkiyyətə veilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Solquca kənd sakini **Babayev Rəhim Əhməd oğluna** verilmiş JN seriyalı 015 nömrəli **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Solquca kənd sakini **Eyvazov Səlvər Şıxamməd oğluna** verilmiş JN seriyalı 038 nömrəli **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 may 1998-ci il tarixli 10 saylı qərarı ilə Məmmədağalı kənd sakini **Mütdəhirov İbrahim Səfər oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 0047 nömrəli (kod 40603048) **torpağa müllkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 dekabr 1997-ci il tarixli 27 saylı qərarı ilə Soltannuxa kənd sakini **Əsgərova Fatma Məhərrəm qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 237 nömrəli (kod 40602038) **torpağa müllkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti
205-19-14, 205-15-56

Redaktor
Varis Yaqubov.

TƏSİSÇİLƏR:
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.
Redaksiya ilə müəllifin mövqeyi fərqli ola bilər
Məsul katib
Qüdrət Səmədov.

ÜNVANIMIZ:
AZ 3600, Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 226.
Redaktor: (024) 205-19-14.
Ümumi: (024) 205-15-56.
e-mail: news@qebele-ih.gov.az
Elanların və reklamların mətnlərinə görə redaksiya məsuliyyət daşımır.

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeyddən keçmişdir.
Lisenziya AV № 022611
«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № Az36AİİB 33080019444900218149
VÖEN: 4400103601

«Qəbələ» qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində «Azərmedia» MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.
Dizayner Rais Rəşidov
Oxucu məktublarına cavab verilmir və əlyazmaları geri qaytarılmır.
Tiraj 1769