Həkim məsləhəti

Günvurmadan qorunmalı

Yay fəslində havaların kəskin istiləşməsi ilə əlaqədar günvurma hallarına tez-tez rast gəlinir. Günvurma əsasən uşaqlara və ürək-damar sistemində problem olan insanlara pis təsir edir.

Günvurma nədir? Günəş şüalarının birbaşa təsiri nəticəsində bədən hərarətinin həddindən artıq yüksəlməsi və tərləməyə bağlı olaraq həddindən artıq mayenin itirilməsidir.

Günvurma zamanı halsızlıq, zəiflik, yorğunluq, baş gicəllənmə, ürəkbulanma, əzələ ağrıları ola bilər. Bu zaman ürək döyüntüləri artır, ilkin mərhələdə istiliyin artması ilə bağlı dərinin qızarması, daha sonra dərinin solğunlaşıb agarması kimi əlamətlər görünə bilər. Hətta ən ağır hallarda huşun itirilməsi və ölümlə də nəticələnə bilir.

Necə yardım etməli? Zərərçəkən kölgə olan yerə keçirilməli, paltarı çıxarılıb bədən hərarətinin düşürülməsinə çalışmalı, bunun üçün qoltuqaltı və qasıq büküşlərinə soyuq kompres qoyulmalı, soyuq dəsmala bürünməli, su verilməlidir.

Necə qorunmalı? Günün intensiv olduğu vaxtlarda açıq havada gəzməmək (saat 10-dan 15:00-dək), bol miqdarda maye qəbul etmək (2-3 lt), çox yeməmək, qidada duz qəbulunu azaltmaq, ağır fiziki idmanla məşğul olmamaq və piyada gəzməmək, açıq rəngli nazik paltar geyinmək, şapka və gün eynəyi taxmaq, günəşdən qoruyucu kremlərdən istifadə etmək lazımdır.

Elnur İSGƏNDƏROV,
Qəbələ MDM-nin həkimi.

Uşaqların yay tətilinin təşkili

Artıq şagirdlər yay tətilinə çıxıblar. Bu, valideynlərin məsuliyyətini daha da artırıb. Yay tətilinin rəngarəng, maraqlı və səmərəli təşkili məhz valideynlərin üzərinə düşür. Bəs, uşaqlar yay tətilini necə keçirməlidirlər?

Mütəxəssislərin fikrinə görə yay tətilinin daha maraqlı keçməsi üçün uşaqları yaş qrupuna ayırmaq məsləhətdir. Yaş qrupuna uyğun olaraq onlara yanaşma düzgün seçilməlidir.

Azərbaycanda təhsil pilləsi məktəbəqədər təhsildən başlanır və məhz bu dövrdə valideynlər övladlarının səmərəli vaxt keçirmələri barədə düşünməlidirlər.

Valideynlərə 3-6 yaşlı uşaqları ilə birgə rəsm çəkmək, konstruktor yığmaq və cizgi filmlərinə baxmaq tövsiyə olunur. 6-10 yaş qrupuna aid olan uşaqları, yeni ibtidai siniflərdə təhsil alan şagirdləri dərslə yükləmək məsləhət görülmür. Bu, yeni tədris ili boyunca uşaqlarda məktəbə qarşı aqressiya yarada bilər. 10-15 yaşlı uşaqlar sosial şəbəkələrdən istifadəsinə valideynlər ciddi nəzarət etməlidirlər. Bu yaşda uşaqlar ziyanlı və böyük təhlükələrə yol aça biləcək oyunlardan uzaq olmalıdırlar.

Yay tətili uşaqların istirahəti ilə yanaşı, onların səmərəli vaxt keçirmələri və intellektual inkişafı üçün yaxşı fürsətdir. Birlikdə rəsm çəkmək, kitab oxumaq, sonra müzakirələr aparmaq uşaqlara daha faydalı olar və onların zövqünü formalaşdırır.

Narkomaniya ümumbəşəri problemdir

FHN Şimal-qərb Regional Mərkəzində 11 iyul 2018- ci il tarixində "Narkomaniya ümumbəşəri problemdir" mövsunda tədbir keçirilmişdir. Tədbirdə Qəbələ Rayon Polis Şöbəsinin əməkdaşları iştirak etmişlər.

Tədbirdə çıxış edən natiqlər tərəfindən cəmiyyətdə ağ ölüm kimi tanınan narkomaniya bəlasından və onun törətdiyi fəsadlardan geniş danışılmış, bu sahəyə dair biliklərin təkmilləşdirilməsi, eləcə də şəxsi heyət arasında narkomanlıq, QİÇS və digər neqativ halların profilaktikası, sağlam həyat tərzinin təbliğ olunması vurğulanmışdır.

FHN Şimal-qərb Regional Mərkəzinin İctimaiyyətlə əlaqə və təbliğat sektoru.

Bunları bilmək maraqlıdır

● Ağ ciyərin səthi 100 kvadrat metrdir.

● İnsan ətraf mühit haqqında informasiyanın 90 faizini göz vasitəsi ilə alır.

● Açıq gözlə asqırmaq mümkün deyil.

● Yod ilk dəfə Kurtua tərəfindən dəniz yosunlarının külündə tapılmış, 1815-ci ildə Gey-Lyussak tərəfindən kimyəvi element kimi qəbul edilmişdir.

● Dünyada coğrafi vəziyyətinə görə dünya okeanına birbaşa çıxışı olmayan 44 ölkə vardır.

● 1900-cu ildə dünyada olan 4192 avtomobildən 1688-i buxarla, 1575-i elektriklə, 929-u isə benzinlə hərəkətə gəlirdi.

● İnsanlar fillərin skeletlərinə rast gələ bilmirdilər. Sonra aydınlaşdırıldı ki, fil ölümünün yaxınlaşdığını hiss edərək özünü çaya və ya bataqlığa atır.

● Dünyanın ən böyük avtomobil istehsalçılarından olan BMV şirkəti, 1916-cı ildə təsis edilləndə avtomobil yox, V12 tipli təyyarə mühərrikləri istehsal edirdi.

● Bal hazırlamaq üçün arı 2 milyon gülə qonmalıdır.

● Riyaziyyatda minilliyin məsələləri siyahısına salınan hər bir problemin həllinə Kley riyaziyyat institutu tərəfindən bir milyon ABŞ dolları həcmində mükafat vəd edilir.

Topladı: Səfa ASLANOV.

Faydalı bitkilər

Pencərin faydalı xüsusiyyətləri

Sağlam qidalar arasında tərəvəz bitkiləri xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Bu sırada pencərkimilər fəsiləsinə aid olan və böyük yarpaqları ilə tanınan pencər insan sağlamlığını bir çox xəstəliklərdən qoruyur. Bu tərəvəz tərkibində olan vitamin, mineral, kalsium və dəmirlə sümük və dişlərdən əlavə beyin funksiyalarının və sinir sisteminin güclənməsini təmin edir. Lutein və antioksidant baxımından zəngin olduğundan göz sağlamlığı üçün faydalıdır. Pencərdən müxtəlif yeməklər - pencər dolması, pencər qovurması, pencər dovğası, pencər qutabı və s. hazırlanır.

Pencər bitkisi həmçinin:

- həzmi asanlaşdırır;
- qanda olan şəkərin tənzimlənməsinə kömək edir;
- qan azlığına müsbət təsir göstərir və qan dövranını yaxşılaşdırır;
- sidik qovucu olmaqla sidik yollarında olan yanma hallarına qarşı təsir göstərir;
- bədənin gümrah, güclü və qüvvətli olmasına zəmin yaradır;
- gözləri qoruyur;
- iştahanı artırır;
- öskürəyi aradan qaldırır;
- hamilə qadınlar üçün faydalıdır;
- yanıqlara, şişlərə və dəri xəstəliklərinə qarşı xeyirlidir;
- babasil və qəbizlik problemlərində istifadə olunur;
- saçları qidalandırır. Balla qarışdırılmış yaxması keçəlliyə və saç tökülməsinə qarşı effektlidir.

Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti 2018-ci il üzrə Hacıalılı kənd uşaq bağçasının əsaslı təmiri işlərinin görülməsi üçün kotirovka sorğusu

ELAN EDİR

Sənədlər **20 iyul 2018ci il tarixədək** qəbul edilir.
Ünvan: Heydər Əliyev prospekti 226.
Əlaqə telefonu: 024-205-19-71.

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

Hüquqların Dövlət Qeydiyyatı haqqında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin 9 saylı Qəbələ Ərazi İdarəsi tərəfindən Vəndam qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Alıyev Ceyhun Qabil oğluna** 24 aprel 2018-ci il tarixdə verilmiş RX seriyalı 1259560 nömrəli (reyestr nömrəsi 406013065014, qeydiyyat nömrəsi 1918003129) çıxarış və 24 aprel 2018-ci il tarixli A seriyalı 272515 nömrəli **torpaq sahəsinin planı və ölçüsü** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ şəhər sakini **Nağıyeva Könül Məhəmməd qızına** məxsus 2005-ci il istehsalı olan OPEL ASTRA minik avtomobilinə 12 avqust 2017-ci il tarixdə Bakı Dövlət Yol Polisi İdarəsi tərəfindən verilmiş 99 LN 635 **qeydiyyat nişanı** itdiyi üçün onu tapan vətəndaşlardan həmin nömrə nişanını Qəbələ Rayon Polis Şöbəsinə təhvil verməsi xahiş edilir.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

DSMF Qəbələ Rayon Şöbəsinin kollektivi iş yoldaşları **Emil Qüdrətzadəyə** atası, şöbənin əməkdaşı

ELÇİN MƏMMƏDOVUN

faciəli vəfatından kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

Turizm və Otelçilik üzrə Qəbələ Peşə Tədris Mərkəzinin kollektivi iş yoldaşları **Reyhan Məmmədovaya** həyat yoldaşı

ELÇİN MÜƏLLİMİN

faciəli vəfatından kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

«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