

Həkim məsləhəti

İmmuniteti gücləndirən əsas şərt düzgün qidalanmadır

İnsan orqanizminin immun sistemi zəifləyən zaman müxtəlif xəstəliklər yaranır. İmmuniteti gücləndirməyin ən asan yolu isə sağlam həyat tərzi və düzgün qidalanmadır. Daha çox süd və süd məhsulları, dənli və paxlalı bitkilərlə qidalanmaq məsləhətdir. Xüsusilə də lobyə güclü immunomodulyator sayılır.

Dəniz məhsullarının bütün növləri və badam qəbul etmək immun sistemini gücləndirir. Bundan başqa soğan və sarımsağın tərkibində olan fitonoidlər viruslara qarşı orqanizmi möhkəmləndirir. Bal, arı südü, propolis kimi qidalardan istifadə olunması da çox xeyirlidir. Həmçinin limon, portağal və digər sitrus meyvələrinin tərkibində çoxlu miqdarda askorbin turşusu olduğuna görə orqanizmi gücləndirmək qabiliyyətinə malikdir.

Bəzən immuniteti gücləndirmək məqsədilə dərman

preparatları da qəbul edilir, lakin bu zaman ardıcılığa fikir vermək lazımdır. Orqanizmi dərmanlarla qorumağa çalışanda 20 gün, qış fəslində isə 1 ay müddətində vitaminlər qəbul edilməlidir. Lakin immun sistemini gücləndirmək üçün gün ərzində rasiona təbii qidalar daxil etmək daha düzgündür.

Dünyada geniş yayılan koronavirusa qarşı spesifik müalicə, onu yox edən dərman vasitəsi olmasa da, immuniteti gücləndirən qidalara üstünlük vermək virusa qarşı mübarizədə ən doğru yoldur. Bəzən insanlar çox qida qəbul etməklə orqanizmin müqavimətini artırmağı düşünürlər. Lakin bu, doğru deyil. İmmuniteti gücləndirmək üçün vitaminlərlə zəngin qidaları balanslı və mütəmadi şəkildə qəbul etmək lazımdır.

Müsalim MUSAYEV,
terapevt həkim.

İnsanlar dadlı və keyfiyyətli qəhvə barədə daha çox maraqlanmağa başlayıblar. Bəs əsl qəhvə necə dəmlənməlidir ki, o keyfiyyətini, dadını və ətrini itirməsin.

Bunun üçün bir neçə qaydaya ciddi əməl olunmalıdır. Hazırda qəhvəni cəzve, italyan buxar çaynikində, qəhvə aparatlarında hazırlamaq olur. Lakin başlıca şərt müddətə və temperatura əməl etməkdir.

İlkin olaraq qəhvənin hazırlanacağı suyun temperaturuna diqqət etməliyik. Qəhvə soyuq suyun qaynaması zamanı yaranan buxarla dəmlənsə, o, bütün keyfiyyətini və ətrini qorumaqla yanaşı əsrarəngiz dadı da sahib olur.

Qəhvəni qaynayan suya

Qəhvə insan orqanizmi üçün faydalıdır

əlavə etmək olmaz və ideal içki +95 dərəcədə yaranan buxarla hazırlanır.

Ətirli qəhvə yalnız qovrulmuş dənəvə məhsulun üyüdüldüyü anda hazırlanan za-



man olur. Əgər üyüdülmüş qəhvə uzun müddət qalarsa,

ətrini və keyfiyyətini itirir.

Dəmlənmiş qəhvəni soyuq fincanlara da tökmək olmaz, yaxşı olar ki, fincanlar isidilsin.

Tünd qəhvəni sevmirsinizsə, ideal dəmləmə ölçüləri belədir: 3 çay qaşığı quru qəhvəni bir iri fincan su ilə dəmləmək lazımdır.

Şirin qəhvə sevənlər qəhvəyi şəkərdən, südlü sevənlər isə yağlı süddən istifadə etsələr daha dadlı olar.

Qəhvəni yalnız quru və hermetik qablarda saxlamaq məsləhətdir. Əks halda o, içənlərə zövq verməyəcək, tezliklə bərkiyərek xarab olacaq.

Uşaq bərpa mərkəzi bu il istifadəyə veriləcək

Prezident İlham Əliyevin tapşırıqlarına əsasən uşaq bərpa mərkəzləri şəbəkəsinin ölkəmizin bölgələri üzrə genişləndirilməsi işləri aparılır.

Həmin məqsədlə Əmək və Əhalinin Sosial Müdafiəsi Nazirliyinin sifarişləri ilə Qəbələ ra-

yonunda da sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar üçün bərpa mərkəzinin tikintisinə başlanılıb.

AZƏRTAC xəbər verir ki, cari ildə tikinti işlərinin başa çatdırılması və mərkəzin istifadəyə verilməsi nəzərdə tutulur.

Həmin müəssisədə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlara müasir fizioterapiya metodları əsasında kompleks bərpa müalicəsi xidmətləri göstəriləcək. Bərpa mərkəzində il ərzində 600-dən çox uşaq stasionar və 1000-dək uşaq ambulator formada reabilitasiya xidmətləri ilə təmin olunacaq.

Siqaret insan sağlamlığı üçün ciddi təhlükədir

Hər il siqaretdən istifadə etməyən kişilərin (passiv istifadəçilərin) 7,6 faizi, qadınların isə 4,7 faizi başqalarının istifadə edərkən məruz qaldıqları zərərli təsirlərin nəticəsində ağciyər xərçənginə tutulur.



AZƏRTAC xəbər verir ki, Almaniyanın Max-Plank Kimya Elmi-Tədqiqat İnstitutu siqaretin passiv istifadəçiləri ilə bağlı araşdırma aparıb və araşdırma əsasında bir sıra maraqlı nəticələr barədə məlumat yayıb. Tədqiqatçılar kinozallarda havanın çirklənmə dərəcəsini və

onun insan sağlamlığına mümkün təsirlərini araşdıraraq müəyyən edib ki, siqaret çəkməyən insanlar bu şəraitdə əks vərdislərə sahib insanlarla bir yerdə kino izləyərkən ortalama on gillə siqaret çəkmiş olurlar. Bu da passiv siqaret istifadəçi-

lərində xərçəng, beyinə qansızma və infarkt kimi risklərin artmasına səbəb olur. Passiv istifadəçilərə siqaret çəkilən otaqda olmamaq və eyni zamanda, siqaretdən istifadə edilərkən istifadəçilərlə yaxın məsafədə durmamaq məsləhət görülür.

Dünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə hər il 120 min insan siqaretdən istifadə etdiyi üçün vaxtından əvvəl dünyasını dəyişir. Ümumilikdə siqaret 90 toksin və xərçəng yaradan maddələri özündə cəmləşdirir və passiv istifadəçilər qeyd edilən zərərli maddələrin təsirlərinə məruz qalırlar.

Məlumatda bildirilir ki, passiv siqaret istifadəçilərinin beyinə qansızma riski 20-30 faiz təşkil edir.

Alman mütəxəssislər dəvət edilib

"Azərbaycan Dəmir Yolları" QSC-də Ləki-Qəbələ bixətli dəmir yolu layihəsinin icrası ilə bağlı görülən işlərin gedişatı müzakirə olunub.

QSC-nin mətbuat katibliyindən AZƏRTAC-a bildirilib ki, iclasda layihənin icrasına cəlb olunan şirkətlərin nümayəndələri və mütəxəssislər iştirak ediblər.

"Azərbaycan Dəmir Yolları" QSC-nin sədr müavini Zaman Novruzov bildirib ki, dövlət əsaslı vəsait hesabına həyata keçirilən layihənin icrasına 2018-ci ildən başlanılıb. O, tikinti-quraşdırma işlərinin icra vəziyyəti ilə bağlı qonaqlara

məlumat verib. Qeyd edib ki, dəmir yolunun torpaq yatağı və üst quruluşu, eləcə də körpülərin tikintisi ilə bağlı mühüm işlər yerinə yetirilib. Tikinti işlərinin daha keyfiyyətli aparılmasına nəzarəti gücləndirmək məqsədilə QSC Almaniyadan mütəxəssislər dəvət edib. Alman mütəxəssislər müstəqil audit qismində layihənin torpaq yatağının tikintisi ilə tanış olacaqlar.

İclasda Ləki-Qəbələ bixətli dəmir yolu layihəsinin icrası ilə bağlı təqdimat keçirilib. Təqdimat ilə tanışlıqdan sonra alman mütəxəssislərin sualları cavablandırılıb.

Yanğınların statistikası göstərir ki, payız-qış mövsümündə yanğınlar ən çox yaşayış evlərində baş verir. Bu da havaların soyuması, istilik enerjisində tələbatla əlaqədar mənzillərdə qaz və elektrik cihazlarından daha çox istifadə edilməklə bərabər, qapı-pəncərələrin bağlı olması səbəbi ilə əlaqədardır.

Təbii ki, yanğın baş verdikdə ilk növbədə yanğından mühafizə xidmətinə məlumat verilir və hadisə yerinə yanğın avtomobilləri cəlb olunur. Bu texnikanın yanğının mənbəyinə yaxınlaşması üçün yaşayış məntəqələrində yanğın keçidləri inşa olunmuşdur. Yanğınların söndürülməsində əsas vasitə yanğınsöndürmə avtomobilləri hesab edilir. Bu texnikanın yanğının mənbəyinə yaxınlaşması üçün keçidləri inşa olunur. Yanğın keçidi xüsusi texnikanın yanğınsöndürülməsi üçün maneəsiz, qısa müddət ərzində yanğın

Yaşayış evlərinin həyətlərində yanğınsöndürən avtomobillərə maneə olmamalıdır

yerinə yaxınlaşmasına imkan verən iki tərəfi açıq olan yoldur. İlk növbədə yanğın keçidinin hər iki tərəfi açıq olmalıdır.

Ümumiyyətlə, obyektlərdə yanğın keçidlərinin parametrləri ilə bağlı irəliləyən tələblər "Azərbaycan Respublikasının Dövlət Tikinti Normaları"nda əksini tapmışdır. Hər hansı bir texniki normalar haqqında danışmadan əvvəl, diqqətimizi yanğın keçidləri və ona bitişik olan ərazilərin istifadəsi ilə bağlı olan ümumi tövsiyə və məhdudiyyətlərə yönəldək. İlk öncə bu faktı qeyd etməliyik ki, binaların həyətlərində çox vaxt avtomobillərin park edilməsi üçün yerlər müəyyən olunur. Nəqliyyat vasitələrinin sahibləri

boş olan istənilən yerdə avtomobillərini bir gecəlik və ya bir neçə günlük saxlayır, lakin bu zaman nəzərə alırlar ki, həmin bu yer yanğın keçidinin bir hissəsi ola bilər.

Yanğın keçidləri ilə bağlı texniki tələblər mövcuddur. Bu tələb əsasən yanğın keçidinin eni birbaşa onun yanında mövcud olan binaların mərtəbələrindən sayından asılı olmaqla 3,5 metrden az nəzərdə tutulmamalıdır. Burada sadə prinsip mövcuddur - bina nə qədər yüksək olarsa, keçidin eni bir o qədər enli olmalıdır. Bu amilin çox sadə izahı vardır. Belə ki, 15-ci mərtəbədə baş vermiş yanğının söndürülməsi üçün çox güclü texnikanın mövcudluğu zəruridir.

Yanğın avtomobillərinin gücü isə bilavasitə onların qabarıqlarından asılıdır, yanğının söndürülməsində istifadə olunan yanğın texnikasının texniki imkanları binanın ölçülərinə uyğun olmalıdır. Yanğın texnikasının yaşayış və ictimai binalara, o cümlədən onlara bitişik tikililərə yanaşması və yanğınsöndürənlərin avtonərdivanlardan və ya avtoqaldırıclardan hər hansı bir mənzilə və ya otağa keçə bilmək imkanı təmin edilməlidir. Bu qayda yanğın keçidlərinin yalnız eninə deyil, hündürlüyünə də şamil olunur. Yanğın keçidinin hündürlüyü 4,25 metrden az olmamalıdır. Bir qayda olaraq, nəqliyyat keçidlərinin kənarından mərtəbə-

ləri 2-dən 10-dək olan binalarda məsafə 5-8 metr, 11 və daha çox mərtəbəli binalarda isə 8-10 metr olmalıdır. Bu zondada hasar çəkilməsinə, hava elektrik ötürücü xətlərinin yerləşdirilməsinə və ağacların sıraya ilə əkilməsinə yol verilmir. Binaların giriş olmayan fasadları boyunca yanğınsöndürən maşınların keçməsi üçün yararlı, maşınlardan yer örtüyünə və torpağa düşə bilən yük nəzərə alınmaqla eni 6 m olan zolaqlar nəzərdə tutulmalıdır.

Təəssüf ki, bəzən sakinlər binaların giriş yolunu kənar maşınların daxil olmaması üçün dirək basdırmaqla məhdudlaşdıraraq, həm də yanğınsöndürən avtomobillərin maneəsiz hərəkətinə əngəl törədirlər. Unutmaq olmaz ki, yanğının söndürülməsi üçün hər saniyə qiymətlidir.

Elnur BABAYEV,
DYNX-nin yanğına qarşı təbliğat şöbəsinin rəisi.