

## Beynəlxalq İdman Jurnalistləri Günü

1924-cü il iyulun 2-də Parisdə keçirilmiş beynəlxalq idman mətbuatı nümayəndələrinin konqresində peşəkar təşkilat - Beynəlxalq İdman Mətbuatı Assosiasiyasının (International Sports Press Association) yaradılması barədə qərar qəbul edilmişdir.

İdman jurnalistikası müasir cəmiyyətin həyatında böyük rol oynayır. İdman ümumi diqqət və maraq predmeti olmaqla yanaşı, gənclərin tərbiyəsində, insanların sağlamlığında, dövlətlərarası münasibətlərin möhkəmləndirilməsində vacib amildir. İdman xalqlar arasında qarşılıqlı anlaşmaya, dostluğun və sülhün möhkəmləndirilməsinə kömək edir.

Hazırda dünyanın 130 ölkəsi AIPS-də təmsil olunur. Ölkəmizi bu qurumda Azərbaycan İdman Jurnalistləri Assosiasiyası təmsil edir. AIPS-in fəal üzvlərindən olan Azərbaycan 2014-cü ildə qurumun 90 illik yubileyinə həsr olunan 77-ci konqresinə ev sahibliyi etmişdir.

İdman jurnalistlərinin problemlərinə xüsusi diqqət yetirmək və ümumi inkişafa nail olmaqdır. Son açıqlamalara əsasən, dünya əhalisinin sayı 7,5 milyard nəfəri ötür. Əhalisinin sayına görə ilk üç yerdə Çin, Hindistan və ABŞ qərarlaşıb. Azərbaycan 10 milyon 140 mindən çox əhalisi ilə 89-cu yerdədir.

## Ümumdünya Əhali Günü

Iyulun 11-i Ümumdünya Əhali Günüdür. Bu əlamətdar tarixi 1989-cu ildə BMT-nin əhali problemlərinin həllinə yardım göstərən ən iri beynəlxalq təşkilatı olan Əhali Fondu təsis edib. Bu gün ilk dəfə 1990-cı ildə 90-dan artıq ölkədə qeyd edilmişdir.

Məqsəd ailə planlaşdırmanın əhəmiyyəti, gender bərabərliyi, yoxsulluq, qadın sağlamlığı və insan hüquqları kimi dünya əhalisi ilə bağlı müxtəlif məsələlər barədə məlumatlılığı artırmaq, insan-

ların problemlərinə xüsusi diqqət yetirmək və ümumi inkişafa nail olmaqdır.

Son açıqlamalara əsasən, dünya əhalisinin sayı 7,5 milyard nəfəri ötür. Əhalisinin sayına görə ilk üç yerdə Çin, Hindistan və ABŞ qərarlaşıb. Azərbaycan 10 milyon 140 mindən çox əhalisi ilə 89-cu yerdədir.

Dünya Əhali Günü 2005-ci ildən etibarən Azərbaycanda gəniş şəkildə qeyd olunmağa başlanılıb.

## Bunları bilmək maraqlıdır

- Uşaqlar diz qapağı olmadan dünyaya gəlirlər.
- İnsanın burnu və qulaqları ömrü boyu böyüdüüyü halda, gözle-ri heç vaxt böyümür.
- Küləkli havada arı sancma ehtimalı isti havaya nisbətən daha çox olur.
- Mavi gözlü insanlar digərlərinə nisbətən ağrıya daha çox həssasdırlar.
- Dünyanın ən sürətli böyüyən

- bitkisi bambuk ağacıdır. Ağac gündə 90 santimetr uzanır.
- İnsanın saçı üç kilo ağırlıq qaldıra biləcək gücdədir.
- Kosovo himninin sözləri yoxdur, yalnız musiqidən ibarətdir.
- Ağ dəri insanlara günəş şüasına olan tələbatlarını ödəmək üçün gündə 15-20 dəqiqə, tünd rəngli dəriyə sahib olanlar isə gündə 30-45 dəqiqə günəş şüalarından faydalana bilərlər.

Dünyadakı bütün xəstəliklərin 80 faizi immun sisteminin işinin pozulması ilə bağlıdır. İmmunitet orqanizmin "ordusudur", onu xəstəliklərdən, mikroblardan və digər arzuolunmaz bioloji hücumlardan qorumaq üçün sahib olduğu bioloji müdafiədir. Xüsusilə pandemiya dövründə immunitetimizi xəstəliklərlə mübarizəyə hazırlamaq üçün gücləndirmək və ilk növbədə qorumaq lazımdır. Bunun üçün əsas vasitələrdən biri D vitaminidir.

Bədənimizin D vitamininə olan ehtiyacını qarşılayan ən yaxşı vasitə günəşdir. Məlum olduğu kimi D vitamini sümük və dişlərin inkişafı üçün vacibdir. Sümüklər ehtiyacı olan kalsium və fosforu D vitamini vasitəsilə qəbul edir. Yetəri qədər kalsium qəbul etdiyimizi düşünsək belə, lazım olan qədər D vitamini almaşaq sümüklərimiz və dişlərimiz bu kalsiumdan faydalana bilməz. Orqanizmin gündəlik kalsium ehtiyacı 30-50 yaş arasında 1000mq, 50 yaşdan yuxarı insanlarda isə 1200mq-dır. Bu miqdar gündə 20 dəqiqə günəşlənməyə

## Sağlamlıq Vitamin D qəbulu

bərabərdir. Onu da qeyd edək ki, uşaqların D vitamininə olan tələbatı yaşlılara nisbətən 2-2,5 dəfə çoxdur.

Orqanizmi bu vitaminlə təmin etmək üçün aşağıdakı qida vasitələrindən istifadə etmək tövsiyə olunur.

- Süd, ayran, pendir, qatıq
- Kərə yağı
- Balıq
- Qaraciyər
- Yumurta sarısı
- Gümüşük
- Gicitkən
- Yulaf və s.

Düzgün, qaydasında yuxu da D vitaminindən daha çox faydalanmağa kömək edir. Araşdırmalar göstərir ki, gündə 5 saatdan az yuxu rejimi olan insanlarda D vitamini əskikliyi daha çoxdur.

Ümumiyyətlə, orqanizmdə bu vitaminin əskikliyi göstərən bir

çox səbəblər vardır: ümumi bədən ağrısı, yorğunluq, sümük ağrısı, saç tökülməsi, baş ağrısı, yuxusuzluq, gözaltı şişkinlikləri, həddindən çox tərlemə, çox üşümək, arıqlamaqda çətinlik çəkmək və s.

Həkimlərin məsləhətinə əsasən D vitaminini yüksək dərəcədə və qısamüddətli olaraq qəbul etdikdə sümüklərdə kalsiumun artmasına səbəb olur, lakin artıq dərəcədə qəbul etdikdə orqanizmində ürək və böyrək çatışmazlıqları kimi fəsadlar yarada bilər. Eyni zamanda, bu vitamini sadəcə ərzaqlardan qarşılamaya çalışsaq qidaların tərkibində yağ olduğu üçün xolesterolu artırma bilər.

Bütün bunlarla yanaşı unutmamalıyıq ki, pandemiya dövründə məsafənin gözlənilməsi, gigiyena qaydalarına əməl olunması və sosial yerlərdə maska taxılması da ən vacib şərtlərdəndir.

## Hansı giləs daha faydalıdır-qırmızı, yoxsa ağ?

Gilasın tərkibində sağlamlıq üçün vacib olan bir çox faydalı maddələr var.



A, B qrupu, C, P vitaminləri, kalium mineralları, orqanik turşular, pektinlər və s. Həm qırmızı, həm də ağ gilənin kimyəvi tərkibi

oxşardır. Lakin bəzi maddələrə görə qırmızı gilə daha faydalı hesab edilir. Qırmızı gilənin tərkibində "antosian" maddələri var. Bu maddələr kapilyar və damarların divarlarını möhkəmləndirir, ürək-damar xəstəliklərindən qoruyur, xərçəng xəstəliyinin inkişafı riskini azaldır, orqanizmi cavanlaşdırır. Gilənin rəngi nə qədər tündürsə, onun tərkibində antosianlar bir o qədər də çoxdur.

## Tullantılar məhv ediləcək

Kosmik tullantılar günümüzdə olan böyük problemlərdən biridir. Alimlərin hesablamalarına əsasən Yer kürəsinin orbitində 170 milyona yaxın kiçik obyekt var. Həmin kiçik obyektlər kosmosun müşahidə olunması və kosmik raketlərin göndərilməsində ciddi problemlər yarada bilər. Yapon tədqiqatçıları bu problemi aradan qaldırmaq üçün orijinal həll yolu tapıblar. Belə ki, onlar kiçik obyektləri lazer şüası ilə məhv etməyi bacaran xüsusi peyki Yer kürəsinin orbitinə göndərmişlər.

Bu barədə Dailymail saytı xəbər verib. Yer kürəsinin orbitinə lazer şüası

sına sahib xüsusi peykin göndərilməsi ideyası Yaponiyanın JSAT şirkətinə aiddir. Sözügedən peyk 2026-cı ildə Yer kürəsinin orbitinə göndəriləcək. İlk mərhələdə bu peyk artıq sıradan çıxmış peyklərdən və digər kiçik sünü obyektlərdən ayrılmış kiçik tullantılar üzərində test olunmağa başlayacaq. Peyk böyük olmayan impuls buraxa bilən zəif lazer sistemi ilə təchiz olunacaq. İdeyanın məzhi Yer kürəsinin orbitində olan kiçik obyektləri bir dəfəlik məhv etmək yox, onları eritməkdir.

**QƏBƏLƏ**  
Qəbələ rayonunun icmal-siyasi qəzeti

**qəzetinə**

**2020-ci ilin ikinci yarısı üçün abunə yazılışı davam edir.**

**Yarımillik abunə qiyməti 15 manatdır.**

**Qəzetimizə «Kapitalbank»ın Qəbələ filialında abunə yazılmaq olar.**

**Hesab № AZ36AİB 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) 318-90-24.**

**«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti**

**205-19-14, 205-15-56**

**Redaktor**  
**Azad Məmmədov.**

**TƏSİSÇİLƏR:**  
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.  
Redaksiya ilə müəllifin mövqeyi fərqli ola bilər

**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

**Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeyddən keçmişdir.**  
Lisensiya AV № 022611

«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № AZ36AİB 33080019444900218149  
VÖEN: 4400103601

«Qəbələ» qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində Kərimli Etibar Ələsgər oğlu Unibank CB mətbəhsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.  
Dizayner Rəis Rəşidov  
Oxucu məktublarına cavab verilmir və əlyazmalarını geri qaytarılmır.  
Tiraj 1300