



Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva Üzüm və Şərab Festivalında təşkil edilən pavilyonlarla tanış olub. İkigünlük festival başa çatıb.



Avgustun 31-də Heydər Əliyev Fon-
dunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva
Şamaxı rayonunun
Meysori kəndində
keçirilən Azərbay-
can Üzüm və Şərab
Festivalı çərçivəsin-
de təşkil olunan sör-
gi və pavilyonlarla
tamış olub.

AZERTAC xəber verir ki,
festival Heydər Əliyev Fon-
dunun destəyi, Kend Tesər-
rufati Nazirliyi, Şamaxı Ra-
yon İcra Hakimiyyəti, "Re-
gional İnkışaf" İctimai Birliyi,
Dövlət Turizm Agentliyi və
Azərbaycan Milli Xalça Mu-
zeyinin birge təşkilatlığı ilə
keçirilib. Tədbir "Şirvan şə-
rabları" MMC-nin üzümçülük
və şərabçılıq kompleksi əra-
zisində təşkil olunub.

Heydər Əliyev Fon-
dunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva
yerli üzüm və şərab isteh-
salçıları ilə görüşüb, məs-
səslerin pavilyonları ilə ta-
nis olub.

Qeyd edək ki, layihənin
məqsədi yerli üzüm və şərab
istehsalının təsviqi, şərab
məhsullarının ixrac poten-
siyalının artırılması, Azərbay-
canda şərab istehsalı tarixini
geniş ictmayıyətə çatdır-
mışdır.

Avgustun 30-dan başla-
yan festival çərçivəsində
üzüm istehsalı və şərabçı-
lıq, ölkənin turizm potensia-
li ilə bağlı müxtəlif tədbirlər
keçirilib.

Avgustun 31-de festival
tədbirləri başlayanadək yo-
qa, streçinq və taekvondo
məşqləri keçirilib. Festival
iştirakçıları, həmçinin İsmayılli
rayonunun Lahic kəndin-
ə, Qəbələ və Şamaxı ra-
yonları ərazilərinə ekskursiya-
yalara gediblər.

Festival çərçivəsində
Azərbaycan xalçaçıq sənəti
üzüm və şərab motivləri-
ne hasır olmuşdur. Seminardan
keçirilib. Beynəlxalq və yerli
ekspertlərin iştirakı ilə şə-
rabçı və somalyaların master
klassları olub. Yerli şərab istehsalçıları
öz məssisələri bərədə təqdimatlarla çıxış
edib, məhsullarını dequsta-
siyasını keçiriblər.

Burada Azərbaycanın ay-
rı-ayrı bölgelərinə məxsus
xalq sənəti növlərinə - mis-
gerlik, xalçaçıq, şəbəkə,
dulusçuluq kimi müxtəlif sa-
hələrlə aid yaradıcıq nümu-
neləri, onların hazırlanması
prosesi, milli mətbəx mədə-
niyyəti teqdim edilib.

Bununla da ikigünlük festi-
val başa çatıb.



Sağlıq olsun Zəhərli qida

Həkim məsləhəti

İsti havalarda tez-tez rast gəlinən sağlıq problemlərindən biri qida zəhərlənmədir.

Ölüme belə yol aca bilən bu gizli tehlükədən necə qorunmalı, nələr diqqət etməliyik? ATU-nun II Daxili xəstəliklər kafedrasının dosenti, toksikolog İsmayılov Əfəndiyev bildirir ki, qida zəhərlənmələr ilk növbədə idlim şəraitine görə baş verir.

Həvənin hərəketi yüksək olduğunda müyyən patogen mikropların da inkişafının coxalma sürəti artır. Buna görə də yay aylarında qida zəhərlənmələrin sayı çoxalır. Həmçinin əsas zəhərlənməsəbələri qida məhsullarının düzgün saxlanılmamasından baş verir. Suyuq zəncirin pozulması, istehsal tarixi ötmüş məllərin qəbulu, dondurma, müyyən et məhsulları, məsələn, döner kimi qidalardan yaxda saxlanılmaması müddəti çox az olur. Eyni zamanda, qida məhsullarının düzgün şəraitde saxlanılmaması da zəhərlənmələrə yol açır. Yay aylarında qarpızdan zəhərlənmələr dəhə çox olur. Bu halların 99 faizi qarpızdan və ya qarpızın tərkibindəki nitratlardan, başqa kimyəvi maddələrdən də bas verir. Sədə qida zəhərlənməsini de olur. Məsələn, qarpız torpaqda bitir və satışa veriləndə aqıq yerlərdə saxlanılır. Çox zaman qarpızı yumadan birbaşa kəsirlər. Belə olanda onun tərkibində mik-



robər düşür. Bir neçə saatdan sonra həmin mikroplar, patogenlər inkişaf edir. Beləliklə, qarpızı yedikdən sonra zəhərlənmələrə oləmlətlər başlayır. Ürəkbəllənmə, qusma, hərəket və s. hallar yaranır. İnsanlar belə hallarda qarpızdan zəhərləndiyini düşünür. Lakin bu, qida tok-sikinfeksiyasıdır.

İllkin yardım

İsmayılov Əfəndiyev qeyd edir ki, qida zəhərlənməsi üçün bəzi hallarda inkubasiya dövrü bir neçə saat olur. Məsələn, sehər hansısa bir süd məhsulu ilə qidalananda özündə prodromal dövr yaşayacaqsınız. Prodromal dövr dədikdə ümumi zəiflik, halsizlik, ürəkbəllənmə, qusma, işhal və bədan hərəketinin qalxması nəzərdə tutulur. "Birinci növbədə mədə-bağışaq yuyulması (çoxlu məjdarda sodalı, ya marqanlı su içmək) həyata keçirilsin, bəğışaqtmazlıyıcı imalə edilsin. Əger bu, mümkün olma-



sa, hər 10 kilogram bədən çəkisi 1 tablet olmaqla kömür derman vasitəsini ezb 1 stekan suya qatıb içmək lazımdır. Bunu içmək töksinlərin qana keçməsinin və zəhərlənmənin inkişafının qarşısı alınır. Lakin əger artı zəhərləndiyini inkişaf edib, onu ev şəraitində müalicə etmək məsləhət deyil. Çünki çox pís ağrılaşmalar bas verə bilər. Xəste şok keçirə bilər, xəstilik başqa insanlara yoluxar və s.

Mütəxəssis bildirir ki, qida zəhərlənmələrindən ən çox ölüm halları rast gəlinən boyluzaq hesab olunur. "Boyluzaq" düzgün şəraitde həzirlənməmiş konservlərdən olur. Və anaerob şəraitində, yeni oksigen olmayan şəraitde həmin botulotoksin əmələ gelir və insanda adıçəkilən xəstilik baş verir. Qalan qida zəhərlənmələri adətən stafilokok və s. kimi mikrobtörəcidi xəstiliklərdir. Bunlar yüngül, ağır və orta keçə bilər".

Yasəmən MUSAYEVA,
"Azərbaycan"

- Qədim Misirdə yuxusuzluq problemini aradan qaldırmak və ya ağırları azaltmaq üçün xəstələrə xor ifası dinlənilidir;

- 1999-cu ildə yapon alim Emoto Masarunun "Suyun mesajı" kitabı dərc olunur və bu, böyük diqqətə səbəb olur. Həmin kitabda Masaru müsiquinin suya necə təsir göstədiyi ilə bağlı apardığı eksperimentlər haqqında yazmışdır. GöstərmİŞdi ki, müsiqu si moleküləndən atomların düzülüşünü dəyişir. O, müyyən melodiyalarla (onların yaratdığı dalğalarla) təsir göstərilən suyun durdurulduğundan sonra fərqli kristallar yaratdığını yazdı (adi halda belə olmur).

- Masarunun noticolarına görə, klassik, həzin müsiqu suya təsir edərək onun xassollarını yaxşılaşdırır. Bu cür suyu içən insanın əhvalı yüksəlir, sağlamlığı vo immuniteti güclənir. Uca səsli, monasız, qıçılardırıcı, aqressiv, xaotik müsiqu və digər səsler isə su tərkibli bütün vərlərlə rəsəd olur.

- Masarunun metodları və noticolarının bir çox elmi dairələrdə ciddi təqnid olunub. Populizm və psevdöclər kimi qiymətləndirilir. Lakin bununla belə, populyardır.



Şəfali bitkilər

Qocalmaq istəməyənlərin meyvəsi

İnsan organizmində faydalı meyvələrdən biri də oincirdir. Bu dadlı meyvə vitaminlar, mineralalar, amin turşuları, antioksidantlar, qidalı liflər və digər faydalı maddələr olduqca zəngindir.

Tərkibində zəngin kalium səbəbindən əncir üzərinin sağlamlığı və normal fəaliyyəti üçün faydalıdır. Həmçinin kalium təzyiqi normada saxlamaya kömək edir. Əncirin tərkibində "benzaldegid" adlı madde var. Elmi araşdırımlar sübut edib ki, bu madde xərçəng hüceyrələrinin qarşısında alır. Əncir demirin zəngindir və bu səbəbdən qanazlılığı zamanı və qanazlığının profilaktikası üçün çox faydalıdır. Tərkibində aşkarlanan "fisin" adlı madde damarlardarda trombların eməle gəlməsinin qarşısında alır. Bu meyve zəif, xəstilik, emləyiyat keçirmiş insanların üçün əvənlənməzdir - organizmi möhkəməldir və berpanı sürətləndirir. Sinir sistemində müsbət təsir edən əncir beynin fəaliyyətinə, əhvalı-ruhiyəni yaxşılaşdırır, yorgunluğu azaltır. "Qara", dəha doğrusu, bənövşəyi əncir sarı əncirdən daha faydalıdır. Onun tərkibində 2 çox faydalı maddə var - "anthosian" və "resveratrol". Anthosian itlibah və xərçəng-əleyhinə təsire malikdir, ürək-damar sistemi xəstəliklərinin, şekerli diabetin riskini azaltır. Resveratrol isə organizmdə qocalma proseslərini ləngidir, güclü ittimabəleyhinə təsire malikdir, xolesterinin seviyəsini aşağı salır, xərçəng və Alshemyer xəstəliyinin yanmasına qarşısını alır.

Sağlam qidalanma

Səhər yeməyində imtina etmək fəsadlara yol açır

Mütəxəssislər sübut ediblər ki, səhər yeməyi insanın iş qabiliyyətini 30 faiz artırır.

Diqqəti və yaddaşı yaxşılaşdırır. İnsana informasiyanı daha yaxşı qəbul etmeye və yadda saxlamaya kömək edir. Səhər yeməyi insanın medə-bağışaq sistemini xəstiliklərindən qoruyur.

Səhər yeməyi üçün en uyğun vaxt - səhər saat 9-10 rədələridir. Çalışan səhər yeməyindən 1 saat tez oyanasınız və bu müddədə iştahını "oyatmad" üçün yüksəl ginnastika etmək məsləhətdir. İnsan olağandıraq qanində şekerin seviyəsi düşür. Bu da insanın əhvalı-ruhiyəsinə menfi təsir edir - o, əsər olur, her şeyə dəha keskin reaksiya verir, qıçılın. Bu isə, təbi ki, insanın işinə təsir edir. Əger gürəntə belə veziyətdə olmaq istəmirsinizse, səhər yeməyindən imtina etməyin.

Amerikalı mütəxəssislər araşdırımların nəticəsində belə qərrara geliblər ki, səhər yeməyi zamanı yumurtaya insanın gün ərzində dəha acır və neticədə dəha az yeməyi təqib etməlidir.



Yumurta bütün digər səhər yeməkləri ilə müqayisədə insanı dəha yaxşı doydurur ki, bu da gün ərzində qəbul edilən elave kaloriləri azaldır. Yumurtanı qaynadılmış şəkildə yemək dəha faydalıdır.

Həmçinin səhər yeməyi üçün müxtəlif siyqlar (qaraşaq, düyü, yulaf yarması və s.) uyğundur. Siyqlar insanı uzun müddət ərzində tox saxlayır.

Diyetologların fikirinə görə, səhər yeməyi gündəlik qida rasionunun 25 faizini təşkil etməlidir.

Xalq təbabəti

Dərman içməyə son: təbii ağrıkəsici

Həkim-ortopedlərin rəyinə görə, dəbədə olan yastı qadın yay ayaqqabılıları üçün çox ziyanlıdır.



Bu kimi ayaqqabılı müntəzəm geyinmədikdən geyindikdə Axilles vəterin (baldır ezelərinin dabanı bağlı olan vəteri) travma alması ehtimalı olurduqca çoxalır.

Bundan əlavə, bu kimi ayaqqabılıların müntəzəm geyinilmesi dabanda şporun (şiş) əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Bədənde ağrı olduqda eksriyətitemiz dərhal ağrıkəsici dərman içməyə üstünlük verir. Ancəq dərmana ehtiyac olmadan da ağrıni keşmək yolları var ki, burlardan bəri idhi reseptini təqdim edəcəyiz.

Lazım olan məhsullar:

- Darcın - 1 çay qasığı
 - Qara çay - 2 çay qasığı
 - Üyüdülmüş hil - 2 çay qasığı
 - Üyüdülmüş zəncəfil - 1 çay qasığı
 - Sarıkök - 2 çay qasığı
 - Bal - 1 çay qasığı
 - Badam südü - yarım fincan
 - Su - 2 stekan
- Hazırlanması:
- Əvvəlcə darcın, hil, zəncəfil və sarıkök qarışdırıb su əlavə edin və 10 dəqiqə erzində qaynadın. Sonra qara çay əlavə edin. Onu şüzbə cabadan südü əlavə edin. Sirinlik qatmaq üçün sonda bal qatın. Gün ərzində bu çaydan için. Hansı fasillələr istəsəniz, çox bilərsiniz.



