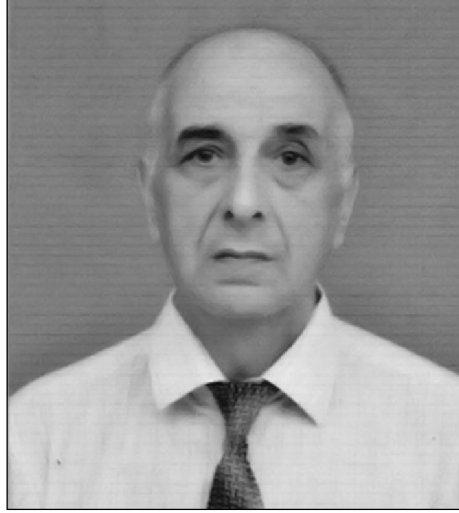


## Tanış olun, həmyerlimizdir Fəal ictimaiyyətçi, təcrübəli müəllim

Bir qədər dərinə düşsək, ziyalı dünyası həqiqətən həyatın çox dərin qatlarından, çətin yollardan keçir. Bu yolu keçmək istəyənlər, arzu edənlər çətinliklərə uğurlara sinə gərir, arzularına çatırlar. Lakin təcrübə, gərgin fəaliyyət, insanlarla ünsiyyət də həyatda az rol oynamır. Saydığım bu üç məsələ mənə insanların, həm də ziyalıların həyatında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə də el arasında deyirlər ki, ağsaqqallarla ziyalılar həmişə insanlara doğru və düzgün yol göstərir. Ona görə də bu gün çoxları bir sıra çətin problemlərin həllində ağsaqqallardan və ziyalılardan məsləhət alırlar.

Sözünə-söhbətinə dərin mənalı fikirlərinə ehtiyac duyduğumuz, ağsaqqal, çöhrəsi nurlu ziyalılardan biri də Ənvər Feyzulla oğlu Əlifovdur. Ənvər Əlifov Qəbələ rayonunun Soltannuxa kəndində sadə kəndli ailəsində anadan olub. Orta məktəbi bitirdikdən sonra H. Zərdabi adına Gəncə Pedaqoji İnstitutunun riyaziyyat fakültəsinə daxil olub. Birinci kursdan sonra Bakı Dövlət Pedaqoji Universitetinə (o vaxt Qırmızı Əmək bayrağı ordenli V. İ. Lenin adına Azərbaycan Pedaqoji İnstitutu adlanırdı) köçürülmüşdür. 1973 ildə həmin universiteti bitirib təyinatla Böyük Pirəli kənd tam orta məktəbində riyaziyyat müəllimi kimi əmək fəaliyyətinə başlayır. O, pedaqoji universitetdə oxuyarkən təbliğatçı diplomuna

da yiyələnir. Müəllimliklə yanaşı o vaxtkı kolxoz və sovxozlarda, idarə-müəssisə və təşkilatlarda plana uy-



ğun olaraq əhalinin maarifləndirilməsi ilə əlaqədar müxtəlif mövzularda müəllimlər oxuyur, «Qalibiyyət» (indiki «Qəbələ») qəzetində tərbiyə mövzularında məqalələr çap etdirir.

Ə. Əlifov 1977-ci ildə ehtiyaca görə rayon internat məktəbinə (indiki şəhər 4 saylı tam orta məktəbi) ixtisası üzrə müəllim göndərilir, sonralar fəal müəllim kimi irəli çəkilərək direktor müavini təyin olunur. Bu illərdə Təhsil Nazirliyinin «Gənc nəslin təlim-tərbiyəsində fəal iştirakına görə» Fəxri fərmanı ilə təltif edilir.

1982-ci ildə ailə vəziyyəti ilə bağlı Mingəçevir şəhərinə köçür. Bir müd-

ət sonra Mingəçevir şəhər 1 saylı tam orta məktəbinə riyaziyyat müəllimi təyin olunur və daha sonra məktəbdə tərbiyə işləri üzrə direktor müavini

vəzifəsində çalışır. Ənvər Əlifov burada da özünü bacarıqlı müəllim, həm də tərbiyəçi kimi göstərir. 1992-ci ildən isə Mingəçevir Şəhər təbiət və riyaziyyat, humanitar elmlər təmayüllü liseydə direktor müavini vəzifəsində çalışmış, hazırda isə həmin liseydə riyaziyyat müəllimi işləyir.

Fəal ictimaiyyətçi, təcrübəli müəllim Ənvər Əlifov indi yaşının müdriklik ərafəsində yaşayır. İstər Qəbələ, istər Mingəçevir məktəblərində işləyərkən, xeyirxah, təvazökar, dünyagörüşlü bir insan kimi özünü tanıdı bilmişdir. O, müəllimlik peşəsindən həmişə zövq almış və seçdiyi şərəfli işində həmişə məsuliyyət daşımışdır. O, deyir: «Mən əldə etdiyim uğurlara görə birinci növbədə Tanrıma, sonra dövlətimə və qismətimə borcluyam».

Bəli, Ənvər Əlifov qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsindən qorxmayan, onları uğurla başa çatdırmaqdan yorulmayan, usanmayan, müqabilində isə heç kəsdən heç nə, heç bir mükafat gözləməyən xeyirxah bir insandır. Ona görə də ictimaiyyət arasında savadlı müəllim, gözəl tərbiyəçi, ağsaqqal kimi sevilən bir insandır.

Sizə bundan sonrakı şərəfli işlərinizdə də uğurlar arzulayıram, Ənvər müəllim!

**Çələbi DÖNMƏZ,  
Mingəçevir şəhəri.**

## İnsan alverinə qarşı mübarizəyə həsr edilmiş tədbir

Qəbələ Regional QHT- lərin Resurs və Təlim Mərkəzində Çağdaş İntibah Gənc Maarifçilər İctimai Birliyi tərəfindən Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurasının maliyyə dəstəyi ilə "Region gənclərinin insan alveri ilə mübarizə sahəsində fəallığının artırılması üçün məlumatlandırma sessiyalarının təşkili" layihəsi çərçivəsində tədbir keçirildi.

Tədbiri giriş sözü ilə açan Qəbələ Regional QHT -lərin Resurs və Təlim Mərkəzinin icraçı direktoru Anar Məhərrəmov iştirakçıları salamladı, tədbirin mövzusu və proqramı haqqında məlumat verdikdən sonra çıxış üçün sözü Çağdaş İntibah Gənc Maarifçilər İctimai Birliyinin sədri Nail Şabanova verdi. Nail Şabanov layihə haqqında çıxış etdi və təlimin əhəmiyyətini iştirakçıların diqqətinə çatdırdı.

Təlimçi Elşən Abdulləhimov isə çıxışında İnsan alveri nədir, Azərbaycan Respublikasının İnsan alverinə qarşı mübarizə haqqında Qanunu, Xaricə getmək istəyənlər üçün təhlükəsizlik planı, İnsan alverinin qarşısının alınması sahəsində QHT-lər ilə əməkdaşlığın əhəmiyyəti və s. məsələlər barədə tədbir iştirakçılarına geniş məlumatlar verdi.

Sonda iştirakçıları maraqlandıran mövzular ətrafında müzakirələr aparıldı.

**Qəbələ Regional QHT- lərin Resurs və Təlim Mərkəzinin mətbuat xidməti.**

Xüsusilə yay aylarında bol yeyilən və demək olar ki, yayın maraqlı məşğuliyyət növlərinin birindən olan günəbaxan tumu yüksək proteinli bir qida olduğu üçün çox yeyildiyi təqdirdə artıq çəki yarada bilər. Ancaq bununla yanaşı, düzgün və qədərində yeyildikdə arıqlamağa da faydalı olan bir qida maddəsi kimi çox xeyirlidir. Günəbaxan tumu tərkibindəki yüksək yağ, lif və protein sayəsində qədərində yeyildiyi təqdirdə gün ərzində insanı tox tutaraq sağlın çəki itirməyi təmin edir.

Günəbaxan tumu yeməyi xoşlayan bir çox insanı eyni sual düşündürür: günəbaxan tumu kökəldirmi? Bu suala birmənalı cavab vermək çətinidir. Bəziləri bu məhsuldan daim istifadə etdiklərini və kökəlmədiklərini söylədiyi halda, digərləri bu tumların onlara çox mənfi təsir etdiyini və çəki artırdığını qeyd edirlər. Əksəriyyət düşünür ki, fiziki yüklənmələr tumdan gələn kalori yükündən istifadə etməyə imkan verir. Bəs günəbaxan tumu bu dərəcədə ziyanlıdır? Artıq çəkili insanlar üçün rasionel qidalanmaya diqqət etmək çox vacibdir. Dietoloqların fikrincə, artıq çəki ilə mübarizədə

## Günəbaxan tumunun faydala-

ən önəmli amillər aktiv həyat tərzi, müntəzəm fiziki məşqlər, pəhrizdir. Düzgün qidalanma haqqında mütəxəssislərin fikirləri isə əsaslı şəkildə zidiyyət təşkil edir. Günəbaxan tumunun kökəlməyə və ya arıqlamağa təsir etdiyi barədə fikirlər də bu qəbildəndir. Bir çox pəhrizlər var ki, onların tərkibinə günəbaxan tumu da daxildir. Bu tumların tərkibində qanda xolesterini aşağı salmağa imkan verən doymamış yağ turşuları vardır ki, bunlar həm də yaşlanma prosesini ləngidir. Bununla yanaşı, günəbaxan tumlarının tərkibində bitki yağları da var və bunlar qanda xolesterolun miqdarını azaltsalar da, nəticədə yenə yağ olaraq qalırlar. Belə ki, günəbaxan tumunun kalori dəyəri çox yüksəkdir-- 100 qram üçün 520 kilokaloridir ki, bu da ətin kalorisindən

dəfələrlə çoxdur.

Əvvəllər belə bir fikir vardı ki, tum appendisitinin yaranmasına səbəb olur. Ancaq



hazırda bu fikrin yanlış olduğu, öz təsdiqini tapıb və tumun xeyirləri çoxlarına məlumdur. Ancaq ondan düzgün şəkildə necə istifadə etmək lazım olduğunu bilmək bununla bağlı yarana biləcək problemlərin qarşısını almağa yardımçı olar. Təbii ki, günəbaxan tumu artıq çəki yaradır. Əsasən də, qovrulmuş halda.

Bu səbəbdən, çiy tum yemək daha xeyirli hesab edilir. Azacıq qurutmaq da olar. Ancaq qovrulmuş dadlı

tumların ləzzətinə qarşı çıxmaq çox çətinidir. Pəhriz saxlayanlar isə bu ləzzətdən imtina etməlidirlər. Hətta, tumu öz rasionlarından tamamilə çıxarmaları məsləhətdir. Bədən quruluşu üçün təhlükə yaratmayan miqdar gün ərzində 35-40 qramdır. Ancaq belə az miqdarla kifayətlənmək çox çətinidir.

Televizor qarşısında, dostlarla bir yerə toplandıqda və s, hallarda tumdan istifadə həddən artıq olur ki, bu da sonra bədən quruluşunda özünü göstərir. Qida rasionuna diqqət edən, ancaq axşamlar qovrulmuş tum yeməkdən qaçmayanlar təcrübə üçün 1-2 ay ondan imtina etsinlər. Bu zaman fərqli açıq-aydın hiss olunacaq, bədən quruluşu başqa hec nəyə ehtiyac olmadan öz normal halına qayıdacaq. Beləliklə bu da onu göstərir ki, günə-

baxan tumu kökəldir.

**Günəbaxan tumu haqda bir necə «qorxulu» fakt**

Heç də hamı bu dadlı qidadan imtina edə bilmir. Bunun artıq çəki yaratdığını bildikləri halda belə, bəziləri üçün bu tumlar narkotikə bərabərdir. Belə olduqda qovrulmuş günəbaxan tumları haqda bəzi xoşagəlməz faktlar kömək ola bilər.

—Günəbaxan tumları yüksək temperaturda emal, daha doğrusu, qovurma zamanı öz faydalı xüsusiyyətlərini itirir;

—Tum çırtmaq həvəskarlarının demək olar ki, hamısının dişlərlə bağlı problemləri ortaya çıxır. Diş emalı dağılır, xoşagəlməz qara ləkələr və ağızda qoxu əmələ gəlir;

—Səsinə dəyər verən insanlara günəbaxan tumları qəti şəkildə qadağandır;

—Qaraciyər və böyrəklərə mənfi təsir edir;

—Qıvcırma əmələ gətirir;

—Əsəb sisteminə mənfi təsir edir.

Beləliklə, günəbaxan tumu ilə kökəlib-kökəlməmək barədə qərarı özünüz verin.