# Doğma ölkəmizdə

## İyul ayında ölkədə 1,9 milyard kilovat-saatdan çox elektrik enerjisi istehsal edilib

Azərbaycanın enerji sistemində iyul ayında 1,9 milyard kilovat-saatdan artıq elektrik enerjisi istehsal olunub.

«Azərenerji» ASC-nin mətbuat xidmətinin verdiyi məlumata görə, bununla yanaşı, iyulda enerji sisteminin əlaqəsi olan qonşu dövlətlər ilə elektrik enerjisi mübadiləsi davam etdirilib. Bu ilin 7 ayında isə elektrik enerjisi istehsalı 13,4 kilovat saatdan artıq olub.

## Ötən ay ölkədə 9 min metrdən çox qazma işi aparılıb

Cari ilin iyul ayında Azərbaycan Respublikası Dövlət Neft Şirkəti 9188 metr qazma işi aparıb. Bu sahədə görülmüş işlərin hamısı istismara aid olub.

Ümumiyyətlə, ilin Yanvar-iyul aylarında SOKAR üzrə 62.624 metr qazma işi görülüb. Bunun 61.624 metri istismar, 1000 metri isə kəşfiyyat qazmasıdır. İyul ayı ərzində qazmadan alınmış 7 quyu, ilin əvvəlindən isə 42 yeni tikinti başa çatdırılaraq mədənçilərə təhvil verilib.

## «Azərqaz» bu il 247 çoxmərtəbəli binaya təbii qaz verib

«Azərqaz İstehsalat birliyi ilin yanvar-iyul aylarında hüquqi və fiziki şəxslərin müraciətlərini araşdıraraq müvafiq sənədləri təqdim edən 247 çoxmərtəbəli binaya təbii qaz verilməsini təmin etmişdir. Həmin binalarda ümumilikdə 4324 ailə yaşayır.

## Təhsil müəssisələri İKT avadanlığı ilə təmin edilir

İlin mart-iyul aylarında təhsil müəssisələrinin informasiya-kommunikasiya texnologiyaları (İKT) avadanlığı ilə təmin edilməsi məqsədi ilə ölkə üzrə məktəblərə 1800 ədəd stolüstü kompüter, 806 ədəd notbuq, 24 ədəd proyektor və 111 ədəd interaktiv elektron lövhələr paylanıb. Yeni avadanlıq İKT sahəsində avadanlığın artırılması üzrə keçirilən təlimlərdə yüksək nəticə göstərmiş pedaqoji və inzibati idarə heyətinin üzvlərinə verilir.

## İqtisadiyyatda çalışanların orta aylıq əməkhaqqı 457 manatı ötüb

2015-ci ilin iyul ayının 1-i vəziyyətinə ölkə iqtisadiyyatında muzdla çalışan işçilərin sayı 1 milyon 505,9 miin nəfər olub. Onlardan 874,4 min nəfəri iqtisadiyyatın dövlət sektorunda, 631,5 min nəfəri qeyri-dövlət sektorunda fəaliyyət göstərir. Muzdla işləyənlərin 22,3 faizi təhsildə, 18,9 faizi ticarət, nəqliyyat vasitələrinin təmiri sahəsində 12,2 faizi sənayedə, 8,8 faizi əhaliyə səhiyyə və sosial xidmətlərin göstərilməsində, 68 faizi tikintidə, 4,6 faizi nəqliyyat və anbar təsərrüfatında çalışır.

Yanvar-iyun aylarında ölkə iqtisadiyyatında muzdla çalışan işçilərin orta aylıq nominal əmək haqqı 457,2 manat olub. İqtisadiyyatın ayrı-ayrılıqda bəzi sahələr üzrə əməkhaqqı daha yüksək olub.

## İDEA İctimai Birliyi tullantılar və onların təkrar emalı mövzusuna həsr olunan növbəti tədbir keçirəcək

İDEA İctimai Birliyi və «Sevimli bala» təşkilatının birgə həyata keçirdiyi «Uşaqlar üçün ekoloji laboratoriya» layihəsi çərçivəsində avqustun 15-də tullantılar və onların təkrar emalı mövzusuna həsr olunacaq növbəti təlim keçiriləcək.

Sayca səkkizinci təlim olan avqust laboratoriyası uşaqlara maraqlı və əyləncəli gün bəxş etməklə yanaşı, həm də ətraf mühitin mühafizəsində vacib amillərdən hesab olunan tullantıların azaldılması və təkrar emalı proseslərini kiçik yaşlardan dərk etmələri baxımından mühüm töhfə verəcək.

## Xam neftin ixracı davam edir

Statistikanın verdiyi məlumata görə 2015-ci ilin iyul ayında Novorossiysk limanından 167 min 711 ton, Supsa limanından 84 736, Ceyhan limanından iisə 1 milyon 196 min 306 ton xam neft ixrac edilib.

Ümumiliikdə yanvar-iyul ayları ərzində Novorossiysk limanından 845 min 757 ton supsa limanından 1 milyon 609 min 636 ton, Ceyhan limanından isə 10 milyonr 400 min 254ton xam neft ixrac olunub. SOKAR tərəfindən ixrac olunan xam neftin göstəriciləri həm Azərbaycan dövlətinə,həm də şirkətin özünə məxsus xam neft həcmini göstərir.

# Sağlam qida— sağlam həyatdır

***Bizi öldürən qocalıq deyil, pis vərdişlərdir.***

**Pol Breqq (ABŞ).**

Yer kürəsini 13 dəfə gəzib, bütün ölkələrdə sağlamlıq haqqında maraqlı mühazirələr oxuyan alim Pol Breqq tibb elminin banisi Hippokratın bir müdrik kəlamını tez-tez xüsusi ahənglə vurğulayırdı: «Biz nə yeyiriksə, oyuq». Alimin öz parlaq həyatı bu kəlamın gerçəkliyinə əyani sübut oldu. Vircinya ştatında, imkanlı ailədə dünyaya göz açan Pol anasının ifrat məhəbbəti sayəsində (oğlunu sağlam böyütmək istəyən ana uşağın mədəsini qaymaq, kolbasa, bamməyən, əlinə nə keçdi ağzına təpən, qidada fayda deyil, ləzzət axtaran adam özünə qəsd edir. Belə adam çox vaxt xəstə olacaq, həyatını sürünə-sürünə başa vuracaq, qısa ömür sürəcək.

Düzgün menyu deyəndə o elə menyudur ki, gündə bir, uzaq başı iki dəfə yeməyi, 2—3 litr çiy su, ya də təbii meyvə və tərəvəz şirələri içmək məsləhət görülür. Burada əsas yeri təzə meyvələr (olmasa meyvə qurusu), təzə tərəvəz salatı, tumlar (günəbaxan, boranı, kedır ağacı və s.) dənlər (cücərmiş buğda, cücərmiş vələmir, suda 3—4 saat qalan qarabaşaq, cücərmiş mərcimək, cücərmiş noxud, düyü unu) tutur.

lıq kürüsü, şokolad, pirojna və s, kimi yüksək kalorili, lakin vitaminsiz qidalarla doldururdu), ağır xəstələndi və 8 yaşında ölüm yatağına düşdü. Həkimlər uşağı ölümün çaynağından xilas edə bilsələr də, onun yaxasını ağır xəstəliyin əlindən ala bilmədilər. Əksinə, güclü dərmanlar zəif vücudun ayrı-ayrı orqanlarını sıradan çıxardı və bir xəstəliyin üstünə yeniləri gəldi. Pol 16 yaşa çatanda artıq 9 çarəsiz dərdin ağırlığını zəif ciyinlərində daşıyırdı. Nicat tapmaq üçün xəsitə balasını yanına salıb dünyanı gəzdirən ata eşidir ki, İsveçrə dağlarında bir təbib xəstələrə təbii üsüllarla şəfa verir. Breqq, ana təbiətin qüdrətindən (Günəş, hava,su, bitki səltənəti) istifadə edən helioterapevtin köməyi ilə 9 çarəsiz dərddən xilas olub sonra bütün həyatını sağlam həyat tərzinin təbliğinə həsr etdi. Hətta, qışın şaxtasında da okeanda su xizəyi sürən alim 95 yaşında da olduqca gümrah qaldı, qəza nəticəsində həlak oldu. Breqq 86 yaşında olanda 18-24 yaşlı dünya rekorduculari ilə mərcə girdi: yayın qızmarında Saxara səhrasından piyada keçdi. Gənc rekordçulardan biri də axıracan gedə bilmədi. Brenqq finişə tək çatdı. Bu möcüzəni yaradan sağlam həyat tərzi, birinci növbədə, sağlam qida idi. Pol Breqq 16 yaşdan ömrünün sonunacan dilinə bişmiş qida vurmadı, yediyi meyvə, tərəvəz, tumlar, çiçəklər və zoğlar oldu. Gündə bir dəfə qidalanırdı, qalan vaxtlar ancaq maye qəbul edirdi (çiy su və təbii şirələr). Bununla belə, həftədə 1 sutka, ayda 3 sutka, rübdə 7-10 sutka ac qalırdı. Belə rejim ona tükənməz enerji verirdi. Çünki orqaniizm yalnız lazım olan faydalı elementləri alır, həzm edir və mənimsəyirdi. Gərəksiz qidaların həzminə, mənimsənilməsinə və bədəndən kənarlaşdırılmasına enerji sərf etmirdi. Belə rejim orqanizmi qocalmağa qoymurdu. Sinninin ahıl çağına baxmayaraq, Breqq bədən tərbiyəsindən, işləməkdən doymurdu, hər axşam rəqs meydançasında özündən cavanları yorurdu.

Əlbəttə, yemək vacib şərtdir. Lakin ondan da vacib olan nə yemək və necə yeməkdir. qidalanma məsələsinə kortəbii yanaşan, düzgün menyu tərtib edir. Bu ideal variantdır. Təbii ki, buna yalnız əli yerdən, göydən üzülən ağır xəstələr, bir də dağıdıcı qidanın necə böyük bəla olduğunu dərindən dərk edən iradəli şəxslər edə bilər, yüngül xəstələr buna getməz, iradəsi zəif olanlar, özünü sağlam sayanlar isə belə rejimi heç astanadan içəri buraxmaz. Belələrinə məsləhətimiz budur ki, gündə 2 dəfə qidalansınlar: günorta və axşam. Çünki səhər yemək vaxtı deyil, axşam yediyimiz qida hələ həzmə getməyib. Günortaya qədər 4—5 stəkan çiy su, 1 stəkan itburnu və qaragilə çayı (1 çay qaşığı bal və 1 çay qaşığı alma şirəsi qatmaq) içsəniz, itirəcəyiniz yeganə şey halsızlıq, ətalət, bədbinlik, acgözlük, qarınqululuq olacaq. Sağlam həyat tərzi keçirən bütün dostlarım mənim bir tövsiyəmə müntəzəm əməl edirlər, faydasını da görürlər: 1 litr çiy suya 2—3 limon sıxırlar, 2 xörək qarşığı bal qatırlar və günortaya qədər nuş edirlər. Belə mayenin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, orqanizm təkcə S vitamini ilə deyil, həm də balda olan digər fermentlərlə təmin edilir. Üstəlik, biz gündəlik çiy su tələbatının 50 faizini ödəmiş oluruq. Bu şərbəti müntəzəm içən insanlar özlərini çox güclü və gümrah hiss edirlər, bütün neqativ hallara baxmayaraq, nikbinlik onları tərk etmir, işə həvəs artır.

Ağır xəstələr bişmiş qidadan imtina etməyə məhkumdur, əks halda şəfa tapmayacaqlar. Belə adamlar nəzərə almalıdırlar ki, nə tibb elminin atası Hippokrat, nə də dünyada ən parlaq düha sayılan İBN Sına öz xəstələrini dava-dərmanla müalicə etmirdi (XIX əsrə qədər preparat olmayıb). Yalnız pəhriz və düzgün qidalanma hesabına sağaldılırdı. Özünü sağlam hesab edənlərə məsləhət görülür ki, günorta yalnız bir növ xörək yesin, özü də çöreksiz. Çörəyi tərgidə bilməyənlər isə kənd dəyirmanında üyüdülən kəpəkli undan evdə çörək bişirtdirsin, boyat halında bolluca tərəvəz salatı ilə bərabər doyunca yesinlər. Bu cür yeyilən çörək, xörəklə yeyilən çörəyə nisbətən az zərər verir.

**Ərşad ƏZİMZADƏ,**
**«Ana Təbiət» Natural Gigiyena Mərkəzinin rəhbəri, yazıçı-jurnalist.**