

Qarın piylərindən necə azad olaq?

Son dövrlərdə arıqlamaq, pəhriz kimi ifadələrin gündəmdə olduğunu nəzərə alsaq, artıq çəkili insanlar üçün ən vacib və demək olar ki, ən çox arzulanacaq məsələ məhz piylərdən azad olmaqdır. Bədənin kütləsinin bir çox hissəsində piylər rast gəlsək də, təcrübələrə görə qarın nahiyəsində piylərdən azad olmaq bədənin digər nahiyələri ilə müqayisədə daha çətindir. Bunun üçün müxtəlif qidalar qəbul etmək, pəhrizlərdən, hətta ən çətin idman növlərindən istifadə olunur.



Piy qatı nədir və necə yaranır?

İlk növbədə bildirmək ki, insan bədənində yağ qatı iki cür yığılır. Birini növ yağ qatı visseral adlanır və o, daha çox qarın ətrafında toplaşır. İkinci növ yağ qatı əsasən bud nahiyəsində toplaşır. Birinci növ həm qadın, həm kişidə rast gəlinirsə, ikinci növ daha çox "armudvari" və ya "qum saati" bədən quruluşuna sahib olan qadınlarda rast gəlinir. Bu hal daha çox estrogen hormonu ilə əlaqələndirilir.

Həkim-dietoloqların fikrincə, ikinci növ yağ qatı zərərli deyil. Əksinə qadınlara uşaq dünyaya gətirərəkən daha dözümlü olmaq və sağlam uşağa sahib olmaq üçün xeyrlidir. Amma buna baxmayaraq, bu hal xanımları narahat edir və onlar ikinci növ yağ qatından canlarını qurtarmaq üçün xüsusi canfəşanlıq edirlər.

Mütəxəssislərin fikrincə, visseral yağ əsasən oturaq həyat tərzi və düzgün olmayan qidalanma səbəbindən qarın nahiyəsinə yığılır və nəticədə diabet, ateroskleroz, hipertaniya və nəfəs darlığına səbəb ola bilər. Kişilərin qarın nahiyəsində yığılan piylərinə hətta "piyə çəlləyi" də deyilir.

Dietoloqların fikrincə, qarın nahiyəsində piy qatının yaranan səbəblərdən biri müntəzəm olaraq pivə qəbuludur: "Yaş artdıqca yüksək kalorili qidaların qəbulu nəticəsində insan orqanizmdə yaranan mənfi reaksiya daha çox qida qəbuluna şərait yaradır".

Bədən yağlarından necə xilas olaq?

Bədən yağlarından xilas olmaq üçün yemək verdişlərinin tamamilə dəyişdirilməsi məsləhət görülür. Bununla yanaşı, dietoloqlar salatlarla, meyvə və tərəvəzdə olan lif istehlak etməyin vacibliyini qeyd edir. Qızardılmış və sadə karbohidratlardan imtina etmək, onları qaynadılmış və bişmiş yeməklə əvəz etmək tövsiyə olunur.

Bütün bunlarla yanaşı, fiziki fəaliyyətin aktivliyinə diqqət etmək önə çəkilir. Əgər incə belə sahib olmaq istəyirsinizsə, həftədə ən azı iki dəfə idman salonuna getməli, bundan əlavə, yuxu rejiminə diqqət etməli, yuxu öncəsi qadjetlərdən uzaq durmalısınız.

Nailə Məhərrəmov

Avtomobil qaçırmaqda şübhəli bilinən Lerik rayon sakini saxlanılıb

Lerik Rayon Polis Şöbəsi əməkdaşlarının keçirdikləri əməliyyat-axtarış tədbirləri nəticəsində dekabrın 15-də Divağac kənd sakini C.Ağayevin "VAZ-2107" markalı avtomobilini qaçırmaqda şübhəli bilinən Şonayçola kənd sakini, ruhi xəstə E.Məhərrəmov saxlanılıb.

Daxili İşlər Nazirliyinin mətbuat xidmətindən AZƏRTAC-a verilən məlumata görə, həmin gün Metropolitəndə Polis Şöbəsinə müraciət edən Beyləqan rayon sakini A.Allahyarzadə metronun "28 May" stansiyasında cibindən mobil telefonunun oğurlandığını bildi. Oğurluğu törətməkdə şübhəli bilinən Yevlax rayon sakini, əvvəllər məhkum olunmuş E.Hümmətov keçirilmiş əməliyyat-axtarış tədbirləri nəticəsində polis əməkdaşları tərəfindən yaxalanıb. Lənkeran Şəhər Rayon Polis Şöbəsinin əməkdaşları dekabrın 12-də rayondakı evlərin birindən 45 min ABŞ dolları və 3500 manat dəyərində qızıl-zinət əşyaları oğurlamaqda şübhəli bilinən Veravul kənd sakini F.Əhədşadəni tutublar. Faktlarla bağlı araşdırmalar davam etdirilir.

ELAN

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Coğrafiya müəllimliyi ixtisası üzrə IV kurs tələbəsi Nəbiyeva Aytən Ramiz qızının adına verilmiş tələbə bileti itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Baş redaktor:

Bəhruz Quliyev

Baş redaktorun müavinləri:

Valeh Məhərrəmli
Fətulla Həsənov

Ünvanımız: Bakı şəhəri,
Üzeyir Hacıbəyov
küçəsi, 66.

Şəhadətnamə: № 022492

<http://www.ses-news.az>

<http://www.sesqazeti.az>

E-mail: ses@sia.az

Tel: 598-33-90 Faks: 493-11-62

Redaksiyanın mövqeyi ilə müəllifin mövqeyi üst-üstə düşməyə bilər.

Qəzet "Səs" in komputer mərkəzində yığılır, səhifələnilir.

"Azərbaycan" neşriyyatında çap olunur

Qəzetdə AzərTAc, SİA və AZADİFORM informasiya agentliklərinin məlumatlarından istifadə olunur.

Qəzet bazar və bazar ertəsindən başqa hər gün nəşr olunur
Tiraj: 4600

SƏS

Son səhifə

17 dekabr

YAP Səbail rayon Könüllülər Birliyinin təşkilatçılığı ilə məşhur təlimçi Orxan Şahbaz gənclərə "Özünü ifadə və natiqlik" mövzusunda təlim keçib

YAP Səbail rayon Könüllülər Birliyinin təşkilatçılığı ilə gənclər üçün növbəti təlim-seminar təşkil olunub. Məşhur təlimçi Orxan Şahbaz gənclərə "Özünü ifadə və natiqlik" mövzusunda təlim keçdi. İnteraktiv sual-cavab formatında təşkil olunan təlim gənclərin böyük marağına səbəb olub.

Tədbiri açıq elan edərək gəncləri salamlayan YAP Səbail rayon Könüllülər Birliyinin sədri Rəşad İmanov, birliyin ictimai əlaqələr departamentinin sədri Taleh Mansurov, YAP Səbail rayon təşkilatı



bildiriblər. Bu mövzularda təşkil olunan təlimlərin gənclərin dünyagörüşünün genişlənməsi və inkişafındakı rolundan danışan çıxışçılar Könüllülər Birliyinin gələcəkdə nəzərdə tutulan layihələri haqqında məlumat veriblər. Vurğulanıb ki, bu cür təlimlər silsilə şəklində davam edəcək.

Təlimçi Orxan Şahbaz auditoriya qarşısında çıxış edərək bildirib ki, gənclər ölkəmizə, dövlətimizə layiqli vətəndaşlar olaraq, ümummilli inkişafımıza töhfə vermək üçün yüksək biliyə, savada, bacarıqlara yiyələnməli və dövrün çağırışlarına uyğun olaraq, daim öz üzərlərində işləməlidirlər.

Mövzu ətrafında aparılan diskussiyada gənclərin təlimçiyə çoxsaylı sualları ətrafı cavablandırılıb. Sonda xatirə şəklində çəkilib.

R.HÜSEYNOVA



nin əməkdaşı Bəyim Nəbiyeva və PR Akademiyasının məzunu, bir çox layihələrin rəhbəri və meneceri Ümid Orucov YAP Səbail rayon təşkilatının sədri, Milli Məclisin de-

putatı professor Şəmsəddin Hacıyevə gənclər üçün yaradılan şəraitə və müxtəlif səpkili təşəbbüslərin reallaşdırılması üçün göstərilən dəstəyə görə öz minnətdarlıqlarını

Narkotiklərin qanunsuz dövriyyəsində şübhəli bilinən şəxs saxlanılıb

Daxili İşlər Nazirliyinin (DİN) Baş Narkotiklərlə Mübarizə İdarəsi əməkdaşlarının əldə etdiyi məlumat əsasında Sumqayıt şəhəri ərazisində keçirdikləri əməliyyat-axtarış tədbirləri nəticəsində narkotiklərin qanunsuz dövriyyəsində şübhəli bilinən Cəbrayıl rayon sakini N.Quliyev saxlanılıb. DİN-in mətbuat xidmətindən AZƏRTAC-a bildirlə ki, şəxsi axtarış zamanı ondan 3 qrama yaxın heroin və 9 qrama yaxın metamfetamin götürülüb.

Araşdırmalarla onun Cinayət Məcəlləsinin 234-cü (qanunsuz olaraq narkotik vasitələri, psixotrop maddələri və ya onların prekursorlarını hazırlama, istehsal etmə, əldə etmə, saxlama, daşıma, göndərmə və ya satma) maddəsi ilə axtarışda olması da müəyyən edilib. Davam etdirilən tədbirlərlə onun qohumu X.Quliyevin Kotec qəsəbəsindəki evindən 245 qramdan çox heroin, 241 qrama yaxın metamfetamin və 2 elektron tərəzi aşkarlanaraq götürülüb. Hadisə ilə bağlı araşdırmalar davam etdirilir.

