İdman

Premyer Liqanın formatı dəyişdirildi

Futbol üzrə Premyer Liqanın formatı dəyişib. Belə ki, 2013-2014-cü il mövsümündən «altılıq» sistemi ləğv olunacaq. Komandaların sayı da 12-dən 10-a endiriləcək. Bundan sonra Azərbaycan çempionatında 10 komanda 4 dövrəli sistemdə mübarizə aparacaq.

Elimizə bahar gəldi, könlümüzə bahar gəldi.

«Şahin» hərbi-idman oyunu üzrə rayon birinciliyi

Gənclərin hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsinin gücləndirilməsində, onların fiziki hazırlıqlarının artırılmasında, ordu sıralarına hazırlanmasında mühüm rol oynayan "Şahin" hərbi-idman oyunu üzrə rayon birinciliyi Qəbələ rayon Gənclər və İdman idarəsinin təşkilatçılığı ilə 16 mart 2013-cü il tarixdə Qəbələ şəhər 2 saylı tam orta məktəbdə keçirilmişdir.

Yarışın açılış mərasimində rayon Gənclər və İdman İdarəsinin rəisi Fəxri Soltanov çıxış edərək gənc şahinləri salamlamış və «Şahin» hərbi-idman oyununun keçirilməsində məqsədin məktəblilər arasında aparılan hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi işini daha da gücləndirmək, orta məktəb şagirdlərini hərbi-idman oyunlarına geniş cəlb etməklə onların ordu sıralarında xidmətə hazırlığını inkişaf etdirməkdən ibarət olduğunu bildirdi. Daha sonra rayon təhsil şöbəsinin metodisti İbrahim Faxulov çıxış edərək bildirdi ki, «Şahin» hərbi-idman oyunu üzrə məktəbdaxili seçmə yarışlar artıq yekunlanmışdır, bu gün oyunların ikinci mərhələsi olan rayon birinciliyi yarışıdır və hər bir komandaya bu mərhələdə uğurlar arzulayıram.

Rayonun tam orta məktəblərinin X-XI sinif şagirdlərinin iştirak etdiyi yarış gərgin idman mübarizəsi şəraitində keçmişdir. Yarışın əsasnaməsinə uyğun olaraq sıra hazırlığı mərhələsi keçirilmiş, daha sonra komandalar estafet mərhələsində mübarizələrini davam etdirmişlər.

Yarışın yekun nəticəsinə əsasən Qəbələ şəhər 3 saylı tam orta məktəbin komandası I yeri, şəhər 1 saylı tam orta məktəbin komandası II yeri və Soltannuxa kənd tam orta məktəbin komandası III yeri tutmuşdur. Qalib komandalara Gənclər və İdman İdarəsinin diplomları təqdim edilmişdir.

M. SƏFƏRÇİNOV,
gənclər və idman idarəsinin baş məsləhətçisi.

Həkim məsləhəti

Qrip qorxulu xəstəlikdir

Qrip geniş yayılmış kəskin yoluxucu xəstəliklərdəndir. Xəstəliyi adi mikroskopla görünə bilməyən süzülən viruslar törədir. Xəstəliyin A, B, S, D, A2 kimi virusları məlumdur.

Qrip törədici virusların növləri ilk dəfə 1933-cü ildə öyrənilib. Viruslar soyuq hava şəraitində öz aktivliyini bir neçə ay saxlamaq qabiliyyətinə malikdir.

Xəstəliyin əhali arasında yayılmasına səbəb qrip viruslarını orqanizmində gəzdirən şəxslərdir. Qripli xəstə öskürdükdə, asqırdıqda virusları damcı vasitəsilə ətrafa ötürür, sağlam şəxslər üçün təhlükə yaradır. Viruslarla çirklənmiş hava şəraitində nəfəs alan şəxslər tənəffüs yolu vasitəsilə qrip xəstəliyinə yoluxurlar. Xəstə şəxslərin iştifadə etdikləri qab-qacaq və əşyalar da yoluxma vasitəsi ola bilər.

Əhalinin sıx olduğu şəraitdə xəstəlik daha çox yayılır. Qış fəslində və yazın ilk aylarında xəstəlik daha geniş müşahidə edilir.

Qripə yoluxmada yaş xüsusiyyətinin əhəmiyyəti də böyükdür. 6 aylığa qədər körpələr qripə təsadüfi halda tutulurlar. 1,5-3 yaş arasında uşaqlar qripə həssas olurlar. Məktəblilər və sıx iş şəraitində çalışanlarda da xəstəliyə həssaslıq böyükdür.

Xəstəliyin gizli dövrü 12-48 saatdır. İlkin əlamətləri bədəndə əzginlik, ümumi halsızlıq, hərarətin yüksəlməsi, baş ağrısı, bütün oynaqlarda narahatlıqdır. Xəstənin hərarəti 3-4 gün, bəzən həftədən artıq davam edə bilər. Bu müddətin uzanması xəstəliyin ağırlaşmasının əlamətidir.

Xəstəliyin uzun müddət davam etməsi bronxitə gətirib çıxarır, həmçinin ağciyərləri də zədələyə bilər. Xəstəliyin kəskinləşməsi ürək əzələsini də zədələyir.

Qrip yaşlı adamlarda ağır fəsadlarla keçir.

Xəstələrin ilk növbədə həkimə müraciət etməsi zəruridir. Qaynar çay içmək, limondan, baldan, isti süddən istifadə etmək faydalıdır. Dərman müalicəsi isə həkimin təyinatı ilə aparılır.

Sahib MƏSİMOV,
rayon poliklinikasının həkimi.

Faydalı məsləhətlər

Çini qabların ləkəsini aparmaq üçün suyun içinə bir az naşatır spirti tökmək lazımdır. Su isti olmamalıdır.

* * *

Nikel əşyalarda pas əmələ gələrsə, ona bir neçə gün hər hansı bir yağ çəkir, sonra naşatır spirti ilə silib yumaq lazımdır.

* * *

Çini qabları istifadə etməmişdən qabaq bir neçə saatlığa soyuq suya qoyub sonra isti su ilə yaxaladıqda daha möhkəm olur.

* * *

Büllur qablar öz görüntüsünü uzun müddət saxlaması üçün onu lilli (sinka) suda yuyaraq, parıldayana qədər yun əski ilə silmək lazımdır.

* * *

Samovarın ərpini təmizləmək üçün dolu su ilə qaynayan samovara 1 (bir) stəkan şəkər tozu tökün.

* * *

Bərk yanmış qazan və tavalara duz və su töküb, 5-6 saat saxlayın, sonra yuyun.

* * *

Təzə xalçaları ilk 6 ayda tozsoranla təmizləmək olmaz.

* * *

Təzə alınmış emallı qazanda ilk dəfə su, təzə alüminium qazanda isə süd qaynatmaq lazımdır.

* * *

Qara kostyumda ütüdən əmələ gəlmiş parıltını çayın dəmi ilə, ya da naşatır spirti (qaynadılmış su əlavə etməli) ilə aparmaq olar.

* * *

Təzə ayaqqabı ayağınızı sıxırsa, onun içinə bir az spirt və ya odekolon tökün və o saat geyinin.

* * *

Üstünə rəngli saplarla naxışlar salınmış süfrə və salfetlərin rəngi getməsin deyə, onları qatı duzlu suya qoyduqdan sonra yaxalayıb adi qayda ilə yuyurlar.

* * *

Lak ayaqqabını süddə isladılmış əski ilə silir, quruyandan sonra kəsilmiş soğan sürtür, 15 dəqiqədən sonra əski ilə parıldadırlar.

* * *

Xəzin tükünün parıltısı artsın deyə, onu sirkə məhlulunda isladılmış əski ilə silin.

Topladı: S. BAYRAMOVA.

ELAN

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyası tərəfindən 28 oktyabr 1998-ci il tarixli 19 saylı qərarla Vəndam qəsəbə sakini Abdullayev Ağabala Veyis oğlunun və ailə üzvlərinin adına verilmiş 983 №-li (kod 40600048) Torpağın mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN

«Qəbələ» qəzetinin kollektivi iş yoldaşları **Səhrab** və **Nailə Umuyevlərə**, yaxınları

TEYMURUN

vəfatı münasibətilə dərin hüznlə başsağlığı verir və kədərləndiyini bildirir.

Redaktor
O. Ə. Məmmədov.

TƏSİSÇİLƏR:
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.

Məsul növbətçi
N. R. Atakişiyev.

ÜNVANIMIZ:
AZ 3600, Qəbələ şəhəri, Nizami küçəsi, 3.
Redaktor: (024)20 5-19-14.
Ümumi: 5 - 15 - 56.
e-mail: gabalanews@mail.ru

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeydən keçmişdir.
"Kapitalbank"ın Qəbələ filialında hesab № Az36AIIB 33080019444900218149
VÖEN: 4400103601
Lisenziya AV № 022611

Qəzet "Qəbələ" qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində "E-Q" MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.
Tiraj 2300.