Şəfalı bitkilər

Yemişan dəmləməsi

Yemişanın müalicəvi xüsusiyyətlərinə görə ondan həm xalq təbabətində, həm də ənənəvi tibbdə çox geniş istifadə olunur.

Bəzən yemişanı "qoca ürəyin dərmanı" adlandırırlar. Lakin bu bitki tək yaşlılar üçün deyil, cavanlar üçün də çox faydalıdır.

Yemişan ürək əzələsini möhkəmləndirir, təzyiqi salır, damarları genişləndirir, damarlarda xolesterinin yığılmasına mane olur.

Bundan əlavə yemişan sinir sistemi üçün də olduqca faydalıdır. Bu bitkinin meyvələri əsəbləri sakitləşdirir, orqanizmin gərginliyini azaldır, stress və nevrozun götürülməsinə yaxşı təsir göstərir. Yemişan meteohəssaslıqla bağlı olan pozulmaların azalmasına da kömək edir.

Ürəyinizi və sinirlərinizi möhkəmləndirmək istəyirsinizsə hər gün belə faydalı dəmləmə hazırlayın:

1 xörək qaşığı yemişan meyvələrini bir qədər əzin, üzərinə 1 stəkan isti su tökün və termosda 1 saat ərzində dəmləyin. Sonra dəmləməni yaxşı süzün və gündə 2 dəfə yarım stəkan olmaqla 2-3 həftə ərzində için.

Dəmləmənin dadını yaxşılaşdırmaq üçün bal əlavə edə bilərsiniz.

«Qəbələ»

Bilirsinizmi?

İnsanlar hər il ən azı 1460 yuxu görür.

* * *

Timsahlar daha dərinə batmaq üçün daş udur.

* * *

Zəhərli ox qurbağasının bədənində olan zəhər 50 insanı öldürə biləcək gücə malikdir. Kiçik bir toxunuş belə bütün bədəni iflic edə bilər.

* * *

İnsanların dırnağı 3,75 metrə qədər uzanır.

İdman xəbərləri

Şahmat üzrə xatirə turniri

Rayon gənclər və idman idarəsi uşaq-gənclər-idman-şahmat məktəbi ilə birlikdə yeniyetmələr arasında ümummilli lider Heydər Əliyevin xatirəsinə həsr edilmiş şahmat üzrə xatirə turniri keçirmişdir.

Tədbirin açılış mərasimində ulu öndər Heydər Əliyevin xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilmişdir.

Uşaq-gənclər idman-şahmat məktəbinin direktoru Ədalət Əliyev dahi şəxsiyyət Heydər Əliyevin siyasi fəaliyyəti haqqında turnir iştirakçılarına ətraflı məlumat vermişdir.

Gənclər və idman idarəsinin aparıcı məsləhətçisi Elçin Osmanov çıxışında yarış iştirakçılarına turnirin məqsədi və vəzifələri barədə danışmış və onlara uğurlar arzulamışdır.

8-16 yaş qruplarında yeniyetmələr dairəvi sistem üzrə mübarizə aparmışlar. Yarışda 60-a qədər oğlan və qız öz qüvvəsini sınamışdır.

Turnirin yekununa əsasən bütün yaş qruplarında oğlanlar arsında Elmar Eldarlı, Əli Osmanlı, Fuad Məmmədov, Fərhad Əliyev, Sərvan İbrahimov, qızlar arsında isə Selcan Rəşidova, Fidan Cabbarova, Mədinə Xitilova, Güllər Alcanova və Səmra Abdurahmanlı birinci yerə layiq görülmüşlər.

Hər yaş qrupunda I, II və III yeri tutan qaliblərə rayon gənclər və idman idarəsinin diplomları təqdim edilmişdir.

Məhəmmədəli SƏFƏRÇİNOV,
gənclər və idman idarəsinin aparıcı məsləhətçisi.

«Qəbələ»nin qış hazırlıq planı müəyyənləşdi

"Qəbələ"nin qış fasiləsindəki hazırlıq planı müəyyənləşib. Komandamız mövsümün ikinci yarısına Türkiyənin Antalya şəhərində hazırlaşacaq. "Qəbələ"nin qonşu ölkədəki hazırlığı iki hissədən ibarət olacaq. İlk mərhələ 2018-ci il yanvarın 5-dən 17-dək davam edəcək və bu müddətdə üç yoxlama oyunu keçirəcək. Həmyerlilərimiz yanvarın 10-da Türkiyənin "Akhisar Bələdiyyəspor" ilə, 17-də isə İsveçrə təmsilçisi "Sürix"lə qarşılaşacaq. Daha bir

matç ayın 14-də baş tutacaq ki, həmin rəqibin adı dəqiqləşməyib.

Toplanışın ilk hissəsini başa vurduqdan sonra üçgünlük istirahətə buraxalacaq komanda yanvarın 21-də yenidən bir araya gələcək. "Qırmızıqaralar"ın hazırlıq prosesi fevralın 3-dək davam edəcək. Bu müddətdə "Qəbələ" daha 4 yoxlama görüşünə çıxacaq. Yanvarın 24-də Makedoniyanın "Rabotniçki", 27-də Rusiyanın "Arsenal" (Tula), 31-də Çexiyanın "Bohemians" klubu ilə görüşəcək komandamız fevralın 3-də Makedoniya "Şkendiya"sı ilə qarşılaşmada qüvvəsini sınayacaq.

QƏBƏLƏ
Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə
2018-ci ilin birinci yarısı üçün abunə yazılışı davam edir

İllik abunə qiyməti 30 manat, yarımillik abunə qiyməti 15 manatdır.

Qəzetimizə «Kapitalbank»ın Qəbələ filialında abunə yazılmaq olar.
Hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149. VÖEN 4400103601.

Redaksiyanın ünvanı: Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 56 (rayon icra hakimiyyətinin inzibati binası, I mərtəbə).

Telefonlar: (024)205-19-14, (024)205-15-56, mob. (050) 671-06-94.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti
205-19-14, 205-15-56

İTMİŞDİR

Mıxlıqovaq kənd sakini **İsmayılov Elçin Vahid oğluna** SHXÇDX-nin Qəbələ Rayon Şöbəsi tərəfindən 17 oktyabr 2008-ci il tarixdə verilmiş AO seriyalı 1036371 nömrəli **hərbi bilet** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Əmlak Məsələləri Dövlət Komitəsi yanında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin Qəbələ Ərazi İdarəsi tərəfindən 08 oktyabr 2010-cu il tarixdə Yengicə kənd sakini **İsmayılova Sudavər Yaqub qızına** verilmiş MA seriyalı 0104723 nömrəli (inventar nömrəsi 406013007627, qeydiyyat nömrəsi 1910002290) **hüquqların dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən çıxarış** və AA seriyalı 007667 nömrəli (inventar № 406-248/47) **torpaq sahəsinin planı və ölçüsü** sənədi itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 oktyabr 1998-cil tarixli 19 saylı qərarı ilə Vəndam qəsəbə əvvəlki (kənd) sakini **Musayev Aslan Əsgər oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 231 nömrəli (kod 40600048) **dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

«Qəbələ» qəzeti redaksiyasının kollektivi iş yoldaşları **Qüdrət Səmədova** və **Rais Rəşidova** yaxın qohumları

VİDADİNİN

vəfatından kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

Bunud kənd tam orta məktəbinin kollektivi

SƏDİYAR HÜSEYNOVUN

vəfatından kədərləndiklərini bildirir və mərhumun yaxınlarına dərin hüznlə başsağlığı verir.

Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzinin kollektivi iş yoldaşları

SƏDİYAR HÜSEYNOVUN

vəfatından kədərdəndiklərini bildirir və mərhumun yaxınlarına dərin hüznllə başsağlığı verir.

Redaktor Varis Yaqubov.

TƏSİSÇİLƏR: Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.

Redaksiya ilə müəllifin mövqeyi fərqli ola bilər

Məsul katib Qüdrət Səmədov.

ÜNVANIMIZ: AZ 3600, Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 56.
Redaktor: (024) 205-19-14.
Ümumi: (024) 205-15-56.
e-mail: news@qebele-ih.gov.az

Elanların və reklamların mətnlərinə görə redaksiya məsuliyyət daşımır.

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyində qeyddən keçmişdir. Lisenziya AV № 022611

«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № Az36AİİB 33080019444900218149 VÖEN: 4400103601

«Qəbələ» qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində «Azərmedia» MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.

Dizayner Rais Rəşidov

Oxucu məktublarına cavab verilmir və əlyazmaları geri qaytarılmır.
Tiraj 1900