İdman xəbərləri

İki qızıl medal

"Qəbələ" İdman Klubunun MMA döyüşçüləri növbəti uğura imza atıblar. Nəriman Abbasov və Hüseyn Əliyev Ukraynanın Odessa şəhərində təşkil olunan WMMAF üzrə beynəlxalq çempionatın qalibi adına yiyələnib. 70 kq çəki dərəcəsində çıxış edən Hüseyn bütün rəqiblərinə qalib gələrək qızıl medal qazanıb. Nəriman isə eyni uğura 77 kq çəki dərəcəsində imza atıb.

Bir qələbə, bir məğlubiyyət

Macarıstanın paytaxtı Budapeştdə keçirilən 15 yaşadək futbolçular arasında Qallini Dünya Kubokuna yekun vurulub. "Qəbələ"nin U-15 komandası turnirin son günündə iki matç keçirib. 5-8-ci yerlər uğrunda mübarizədə ilk rəqib İtaliya təmsilçisi "Kavolano" olub. "Qırmızı-qaralar" bu görüşdə böyükhesablı qələbə qazanıb - 6:0. Mehrac Baxşəliyev və Kamal Kazımovun dubl etdiyi qarşılaşmada Gülağa Əsədovla Ümüd Həmzəyev hərəyə 1 qol vurub.

"Qəbələ" 5-ci yer uğrunda matçda Macarıstanın "Uypeşt" klubu ilə görüşüb. 0:2 hesabı ilə

uduzan komandamız turniri 6-cı pillədə başa vurub. Yarışın qalibi adına isə İtaliya "Udineze"si yiyələnib.

Şəfalı bitkilər

Çiyələk

Çiyələk Azərbaycanın dağ-meşə rayonlarında çox geniş yayılmışdır. Xalq təbabətində çiyələyin meyvəsindən podaqra və böyrəklərdə daş əmələgəlmə xəstəliyində, yarpaqlarından isə sidikqovucu dərman kimi istifadə edilir. Çiyələk eyni zamanda orqanizmin maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, həzmetməni asanlaşdırır, qaraciyərin və öd kisəsinin iltihabını aradan qaldırır. Çiyələk avitaminoz xəstəliyinə qarşı da yaxşı təsir göstərir.

Meşə çiyələyinin meyvələrində bir sıra vacib maddələr vardır. Bunlardan: alma, limon və xinin turşularını (2,5 - 4 %-ə qədər), qlükoza və saxarozanı (6 - 9,5 %), aşı maddələrini (0,4 %), C vitaminini (20 - 50 mq %), karotini (3,5 %), pektin maddələri, dəmir duzlarını və efir yağını göstərmək olar. Yarpaqlarında isə 250 - 280 mq % C vitamini, 2 - 3 %-ə qədər aşı maddəsi, üzvi turşular vardır.

Xalq təbabətində çiyələyin qurudulmuş yarpaqlarını moruq meyvəs ilə birlikdə çay kimi dəmləyib soyuqdəymədən baş verən xəstəliklər zamanı tərlədici dərman kimi işlədilir. Həmçinin ödem xəstəliyinə qarşı, sidik yollarında daşsalıcı və iltihabı aradanqaldırıcı və sidikqovucu dərman kimi istifadə olunur.

Eləcə də xalq təbabətində təzə toplanmış çiyələk meyvələrinin 1 q şirəsini 10 qram suda həll etməklə "çiyələk suyu" hazırlayıb körpə uşaqlarda baş verən sidik ifrazı çətinliyində sidikqovucu kimi işlədilir.

Elmi təbabətdə də çiyələyin meyvələrindən və yarpaqlarından istifadə olunur. Meyvələrini tam yetişəndə quru havalı gündə toplanıb, həmin vaxta günün qabağında və ya çadır altında, yaxud peç üzərində qurudulur. Yarpaqlarını isə bitki çiçəkləyən fazada toplayıb kölgəli yerdə və ya quru havalı binalarda qurudurlar. Qurudulmuş meyvələri və yarpaqları havası daim dəyişilən, quru havalı binalarda saxlanılır.

Çiyələyin təzə dərilmiş meyvələrindən və onlardan hazırlanan şərbətdən son dərəcə faydalı dietik vasitə kimi istifadə olunur.

Qurudulmuş meyvələrindən və yarpaqlarından çay kimi dəmləyib, öd yolları xəstəliklərində ödqovucu, böyrək xəstəliklərində və böyrəkdə daş əmələ gəlmə zamanı daşı salmaq məqsədilə, eləcə də podaqrada və uşaqlıq qanaxmalarında qankəsici və şəfaverici dərman kimi istifadə edilir.

Çiyələyin təzə meyvələrindən, eləcə də qurudulmuş kökümsovlarından sulu bişirmə hazırlayıb ödqovucu dərman kimi qəbul edilir. Kökümsovlarını toplayıb soyuq suda yuyub qurudandan sonra çay kimi dəmləyərək babasil xəstəliyinə qarşı içirlər.

Qurudulmuş meyvələrindən və yarpaqlarından çay hazırlayıb yel xəstəliyi və podaqra xəstəliklərinə qarşı içirlər. Bu məqsədlə qurudulmuş meyvələri və yarpaqları ayrı-ayrılıqda xırdalayıb qarışdırır, sonra ondan 2 xörək qaşığı 1 stəkan qaynar suda çay kimi dəmləyib gündə 2 dəfə, hər dəfə də yarım stəkan qəbul edirlər. Çiyələyin meyvələri qanazlığında və ümumi zəiflikdə, eləcə də ağciyər xəstəliklərində qüvvətverici kimi çox faydalıdır.

Çiyələyin sağlamlıq üçün çox mühüm əhəmiyyəti vardır. Ondan geniş istifadə etmək məsləhət bilinir.

Maraqlı faktlar

1. İnsan orqanizmində yaşayan bakteriyaların ümumi çəkisi 2 kiloqram təşkil edir.

2. Ayın bütöv şəkildə görünmədiyi yeganə tarix 1865-ci ilin fevralıdır.

3. Bir qarışqa yuvasına gündə təxminən 2 500 böcək daşıyır.

4. "Guinness World Records" kitabının özünün də rekordu var - bu kitab kitabxanadan ən çox oğurlanan kitab olub.

5. Fillərin rəngi əslində boz deyil qızılı-torpaq rəngidir. Boz görünmələrinin səbəbi palçıqlı suların üzərlərində qurumasıdır.

6. Bir saniyə ərzində insanın beynində 100 min kimyəvi reaksiya baş verir.

7. Bir asqırıq, saatda 160 km. sürətlə ağzımızdan çıxar. Asqırmağınız gəldiyində özünüzü tutmayın. Çünki həmin təzyiq ilə beyin qanaması, iflic riski vardır.

8. Gün ərzində 1 qutu siqaret çəkən insan il ərzində yarım stəkan qatran içmiş hesab olunur.

9. Bir sözü tələffüz etmək üçün 72 əzələ hərəkət edir.

10. Qiymətli daşların çoxu bir neçə elementin birləşməsindən meydana gəlir, yalnız brilyant tamamilə karbondan əmələ gəlir.

Topladı: Səfa ASLANOV.

Evlərində zəngin kitabxana olan uşaqlar gələcəkdə daha savadlı və ağıllı olurlar

Evlərində zəngin kitabxana olan uşaqlar gələcəkdə daha savadlı və ağıllı olurlar. Bu qənaətə ispan alimləri apardıqları araşdırmalar zamanı gəliblər.

Belə ki, evində ən azı 500 kitab olan uşaq daha mədəni atmosferdə böyüyür və daha zəngin dünyagörüşünə sahib olur. İspaniyanın bütün ziyalı ailələri evlərində kitabxana yaradaraq övladlarını kiçik yaşlardan oxumağa maraq oyadır.

Həmçinin kitaba meyilli uşaqlar müasir qadjetlərdən uzaq olurlar, bu da onların əsəb sisteminə müsbət təsir edir.

Təhsil alanların bilik səviyyəsini ölçən PİSA-nın (Beynəlxalq Şagird Qiymətləndirilməsi Proqramı) apardığı araşdırmalarda göstərib ki, 15 yaşlı uşaq ildə azı 11 kitab oxuyarsa, keçirilən testlərdə minimum 423 bal toplayar. PİSA sorğusunda hər 40 bal bir təhsil ilinin hər fənn üzrə ümumi nəticələrinə bərabər ölçülür.

Bu gün qədim köklərə malik və ya istənilən ispan ziyalısının evində azı 50 kitab və bir musiqi aləti var. Belə ailələrin övladlarının ümumi bilik səviyyəsi digərlərindən yüksəkdir.

İspaniya hökuməti ailələrdə kitab sayının və uşaqların kitaba marağının artırılması üçün müxtəlif sosial layihələr həyata keçirir. Bunlardan biri də gənclərin daha çox istifadə etdikləri metro vaqonlarında müxtəlif əsərlərdən kiçik hissələrin nümayişidir.

QƏBƏLƏ

Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə

2018-ci ilin ikinci yarısı üçün abunə yazılışı davam edir

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.

İTMİŞDİR

Daxili İşlər Nazirliyinin Şəki Regional Qeydiyyat İmtahan və Texniki Baxış Şöbəsi tərəfindən Zirik kənd sakini **Hacıbabayev Fuad İbrət oğluna** 16 may 2018-ci il tarixdə verilmiş AE seriyalı 728718 nömrəli «B», «C» dərəcəli **sürücülük vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin 9 saylı Ərazi İdarəsi tərəfindən Vəndam qəsəbə sakini **Abdunov Yavər Famil oğluna** verilmiş 02 avqust 2017-ci il tarixli RX seriyalı 1104372 nömrəli (qeydiyyat nömrəsi 1917005154) **hüquqların dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın Dövlət reyestrindən çıxarış** və 02 avqust 2017-ci il tarixli 406-46/3699 inventar nömrəli (reyestr nömrəsi 406013017513-10301) **fərdi yaşayış evinin texniki pasportu** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ rayonunun Zarağan-2 yaşayış massivində məskunlaşmış Ağdam rayonunun Qarabağlı kənd sakini **Rəhimov Salman Oqtay oğluna** Qəbələ Regional «ASAN xidmət» tərəfindən 21 may 2016-cı il tarixdə verilmiş AF seriyalı, 200 891 nömrəli **sürücülük vəsiqəsi, etibarnamə** ilə idarə etdiyi Bakı şəhər sakini Rəhimova Səmayə Kazım qızına məxsus HYUNDAİ IX35 markalı 90 LT 810 qeydiyyat nişanlı avtomobilə Bakı Dövlət Yol Polisi İdarəsi tərəfindən 25 iyul 2011-ci il tarixdə verilmiş AB seriyalı 629810 nömrəli **qeydiyyat şəhadətnaməsi** və Naftalan şəhər Dövlət Notariusunun 2011-ci ildə təsdiq etdiyi **baş etibarnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti

205-19-14, 205-15-56

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, 226.
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 1769