Faydalı göyərti

Son elmi araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, kərəvizin daim qəbulu yaşlı insanlarda təfəkkürün və yaddaşın zəifləməsinin qarşısını alır, qocalma prosesini ləngidir.

Kərəvizdə olan bəzi nadir maddələr yaşlı insanlarda tez-tez inkişaf edən çox ağır alsqeymer xəstəliyinin inkişafının qarşısını alır.

Bu bitkinin tərkibində çox vacib aminturşuları (karotin, asparaqin, nikotin turşusu, tirozin), efir yağları, A, K, E, C, B qrupu vitaminləri, çoxlu sayda minerallar (kalium, fosfor, kalsium, maqnezium, sink, dəmir və s.) var.

Kərəviz çox təsirli arıqladan vasitə kimi həzm proseslərini sürətləndirir, bağırsaqları şlaklar, toksinlər və digər zəhərli maddələrdən təmizləyir, piylərin parçalanmasını sürətləndirir. Məşhur diyetoloqlar bu göyərtini şirə, kokteyl, hətta şorba şəklində arıqlamaq məqsədi ilə tutulan pəhrizlərdə istifadə etməyi tövsiyə edir.

Liflərlə olduqca zəngin olan kərəviz orqanizmə işlədici təsir edir və bu səbəbdən qəbizlikdən əziyyət çəkən insanlar bu göyərtini öz gündəlik qidalanmasına daxil etməlidir.

Qastrit və xora xəstəliyi olan insanlar da mütləq kərəviz yeməlidir. Bu göyərtinin tərkibində xüsusi U vitamini var ki, bu vitamin mədənin selikli qişasını bərpa etməyə kömək edir, iltihabı və ağrını azaldır.

Kaliumla zəngin olan kərəviz ürəyin fəaliyyətinə çox müsbət təsir edir, ödemləri azaldır, qan damarlarını möhkəmləndirir.

Kərəviz kişilərdə potensiyanı artırır, prostatitin inkişafına mane olur. Belə adamlar hər gün 1 stəkan kərəviz şirəsini içməlidir. Şirə hazırlamaq üçün bitkinin qalın gövdələri və yarpaqlarından istifadə olunur.

İltihab əleyhinə və sidikqovucu təsirə malik olan kərəviz şirəsi sidik ifrazı sistemi iltihabları zamanı müalicəvi vasitə kimi istifadə oluna bilər.

Kərəviz qadınlar üçün də çox xeyirlidir - klimaksın simptomlarını azaldır, saçları, dırnaqları, dərini daha sağlam və gözəl edir.

Eləcə də tərəvəz bitkisi immun sisteminə müsbət təsir edir, infeksion xəstəliklərinin inkişafının qarşısını alır.

Bu bitki sinir sistemimiz üçün də çox faydalıdır - sakitləşdirir, əhvalruhiyyəni yaxşılaşdırır. Streslər və həyəcanlamalar zamanı qidalanmanıza kərəvizi və onun şirəsini daxil edin. Bu streslə mübarizədə sizə yaxşı kömək edəcək.

İdman xəbərləri

«Qəbələ» - «Neftçi» 3:1

Oktyabrın 20-də futbol üzrə Topaz Premyer Liqasının 8-ci turuna "Qəbələ"-"Neftçi" oyunu ilə start verilib.

Qəbələ şəhər stadionunda oynanılan görüş ev sahiblərinin 3:1 hesablı qələbəsi ilə başa çatıb

Beləliklə, cari mövsümdə "Neftçi" komandasının məğlubiyyətsizlik seriyasına səkkizinci turda son qoyulub. Hazırda hesabında 19 xal olan flaqman turnir cədvəlində birinci pillədədir.

«Qəbələ» idman klubunun MMA döyüşçüsündən növbəti qələbə

"Qəbələ" idman klubunun MMA döyüşçüsü Nəriman Abbasov növbəti qələbəsini qazanıb.

İdmançımız "Fight Night Global 90" çərçivəsində qüvvəsini sınayıb.

İyirmi dörd yaşlı təmsilçimiz Moskvadakı "MOİK Arena"da keçirilən yarışda Mixail Qoqitidze ilə üz-üzə gəlib. Yüngül çəki dərəcəsində baş tutan döyüş Nəriman Abbasovun rusiyalı rəqibi üzərində qələbəsi ilə başa çatıb.

Bu, Nərimanın karyerasında 23-cü qələbə olub. İndiyədək 27 döyüş keçirən idmançımız yalnız 4 dəfə məğlubiyyətlə üzləşib.

Şahmat birinciliyi

16-18 oktyabr 2018-ci il tarixlərində Qəbələ Rayon Uşaq-Gənclər İdman-Şahmat Məktəbinin təşkilatçılığı ilə 18 Oktyabr - Dövlət Müstəqilliyi Günü münasibətilə məktəblilər arasında şahmat üzrə rayon birinciliyi yarışları keçirilmişdir. Tədbiri giriş sözü ilə açan məktəbin direktoru Ədalət Əliyev bu bayramın tarixi haqqında iştirakçılara məlumat vermiş, şahmatçılara uğurlar diləmişdir. Sonra yarışlara start verilmişdir. Maraqlı və gərgin keçən yarışmada Qəbələ şəhər 1, 2 və 4 nömrəli, Vəndam qəsəbə 1 və 2 nömrəli, Tüntül və Nohurqışlaq kənd tam orta məktəblərinin gənc şahmatçıları daha fəal iştirak ediblər.

Qaliblər Qəbələ Rayon Uşaq-Gənclər İdman-Şahmat Məktəbinin diplomları ilə təltif olunmuşlar.

Bunları bilmək maraqlıdır

- Xlor Yerin ozon təbəqəsinin dağılmasında əsas faktorlardan biri sayılır.
- Körpü bəşəriyyətin ən qədim ixtiralarından biridir.
- Bizans təqviminə görə indi 7523-ci ildir.
- Çəngəli yemək masasında ilk dəfə 1630 -cu il 25 iyununda amerikalı Con Unitrop istifadə etmişdir.
- Dünyada ilk kalkulyator olan arifmometrdən 90 il ərzində istifadə edilmişdir.
- Dünyada ən çox universitetə sahib şəhər Kanadanın Toronto şəhəridir .
- İnsan sümüklərinin təqribi yarısı bilək və pəncədə yerləşir.
- Mavi gözlü insanlar digərlərinə nisbətən ağrıya daha həssasdırlar.
- Dünyanın ən sürətli böyüyən bitkisi bambuk bir gündə 90 sm qədər uzanır.
- Dəniz atı dünyanın ən sədaqətli canlısıdır. Çünki həyat yoldaşı öldükdən qısa bir müddət sonra o da ölür.
- Balı yaşyarımdan kiçik körpələrə yedirtmək olmaz. Onların mədə-bağırsaq sistemi botulizm xəstəliyi yarada bilər.

QƏBƏLƏ

Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə

2019-cu ilin birinci yarısı üçün abunə yazılışına başlanılmışdır

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

Azərbaycan Respublikası Əmlak Məsələləri Dövlət Komitəsi yanında DƏDRX-nin 9 saylı Ərazi İdarəsi tərəfindən **Qaraxanov Nazim Şamxal oğluna** 17 yanvar 2014-cü il tarixdə verilmiş RX seriyalı 0316215 nömrəli hüquqların dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən çıxarış (qeydiyyat nömrəsi: 1914000196, reyestr nömrəsi: 406013014205), 17 yanvar 2014-cü il tarixli AA seriyalı 002086 nömrəli (reyestr nömrəsi 40603014205) **torpaq sahəsinin planı və ölçüsü,** habelə **torpaq sahəsində mövcud olan servitutlar barədə məlumat** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Azərbaycan Respublikası ƏMDK yanında DƏDRX-nin 9 saylı Ərazi İdarəsi tərəfindən **Məmmədov Sərvər Məhəmməd oğluna** 23 may 2018-ci il tarixdə verilmiş RX seriyalı 1288503 nömrəli (reyestr nömrəsi 406013065117, qeydiyyat nömrəsi 1918003776) hüquqların **dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən çıxarış** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 fevral 2001-ci il tarixli 03 saylı qərarı ilə Qəbələ şəhər sakini **Sadıqov Əhməd Şahmar oğluna** verilmiş JN seriyalı 1561 F nömrəli (kod 40601004) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 22 nöyabr 1997-ci il tarixli 25 nömrəli qərarı ilə Mıxlıqovaq kənd sakini **Mikayılov Vəfadar İmam oğluna** verilmiş JN seriyalı 612 nömrəli (kod 40614018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** və 22 noyabr 2006-cı il tarixli 25 nömrəli qərarı ilə verilmiş JN seriyalı 612 nömrəli (kod 40614018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsfz sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 25 iyun 1998-ci il tarixli 11 saylı qərarı ilə Bum qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Əfəndiyev Hərifxan Arif oğluna** və ailə üzvlərinə verilmiş JN seriyalı 859 A nömrəli (kod 40800038) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 27 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Kötüklü kənd sakini **Nəbiyev Mahir Nəbi oğluna** 0,12 hektar sahəyə verilmiş JN seriyalı 036 A nömrəli (kod 40614038) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** və həmin komissiyanın 25 noyabr 2006-cı il tarixli 25 saylı qərarı ilə 1,01 hektar sahəyə verilmiş JN senriyalı 0020 nömrəli (kod 40614038) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

FHN-nin Şimal-qərb Regional Mərkəzinin kollektivi mərkəzin rəisi **Sadiq Bəkirliyə** atası **RAMİS MÜƏLLİMİN** vəfatı ilə əlaqədar kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə 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, 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 1847