Naringi hansı xəstəliklərə qarşı faydalıdır?

Hər birimizin daha çox iştaha artıran meyvə kimi tanıdığımız naringi qonaqpərvər azərbaycanlı süfrəsinin bəzəyi olmaqla yanaşı, həm də bir çox xəstəliklərin müalicəsində əla vasitədir.

Sortlardan asılı olaraq naringinin tərkibi müxtəlifdir. Bir qrup sortlar yüksək şəkərliliyi, digərləri isə tərkibində çoxlu üzvi turşular olması ilə fərqlənir. Eyni zamanda, bütün sortlar yüksək vitaminlidir. Tərkibində şəkər (fruktoza, qlükoza), limon turşusu, pektin maddələri, A, B1, B2, C, PP vitaminləri, mineral maddələr və digər elementlər var. Naringi meyvələri bədxassəli şişlərin, aterosklerioz, piylənmə, podaqra, sinqa, anemiya, hipertoniya, soyuqdəymə, infeksion xəstəliklər, şişmə, qəbizlik, dəri və digər xəstəliklərin kompleks müalicəsində istifadə olunur.

Fitonsid xüsusiyyəti olduğundan naringi meyvələri mikrob əleyhinə təsir göstərərək bağırsağın işini nizamlayır. Yüngül səviyyədə bərkidici fəaliyyət göstərir. Ümumi əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, həzmi gücləndirir, iştahanı artırır.

Naringinin qabığının sulu məhlulu iştahanı artırır, həzmi yaxşılaşdırır, öskürəyi yumşaldır, qurudulmuş qabıqdan alınmış həlim öskürəyi kəsir, bronxit, ürək bulanması zamanı sakitləşdirici təsir göstərir.

İdman xəbərləri

«Səbail»-«Qəbələ»-0:0

“Qəbələ” 2018-ci ildə son çempionat oyununu səfərdə keçirib. Dekabrın 9-da “Qırmızı-qaralar” mövsümün ikinci dövrəsini “Səbail”lə qarşılaşma ilə başa vurub. Matç “Bayıl Arena”da baş tutub.

Komandamız oyuna daha fəal başlayaraq təşəbbüsə yiyələnsə də hesab açılmayıb.

Beləliklə, “Qəbələ” Topaz Premyer Liqasında mövsümün ilk yarısını ardıcıl ikinci qolsuz sülhlə başa vurub.

U-16-dan böyük hesablı qələbə

“Qəbələ” futbol akademiyasının komandaları AFFA-nın təşkil etdiyi liqalarda növbəti oyunlarını keçirib. Gənclər Liqasında çıxış edən U-19 səfərdə “Zirə”yə qalib gəlib - 2:1. “Neftçi”ni PFK qəbul edən U-17 isə 1:3 hesabı ilə uduzub. “Viləş”lə səfər oyununa çıxan U-16 böyükhesablı qələbə əldə edib - 5:0. Evdə “Sabah”la qarşılaşan U-15-in görüşü qolsuz başa çatıb.

İki komandamız paytaxt zonasında qüvvəsini sınayıb. U-14 “Zirə”ni 2:0 hesabı ilə məğlub edib, U-13 “Neftçi” İK İB ilə heç-heçə oynayıb - 2:2.

Aşağı yaş qrupları üzrə komandalarımız isə Şimal-Qərb və Qarabağ zonasının Qəbələdəki oyunlarında iştirak edib. U-12 Liqasında “Qəbələ” UGİM “Rabitəçi”ni (Yevlax) 5:0 hesabı ilə yenib. UGİM-lə (Yevlax) qarşılaşan UGİM “Qəbələ” meydandan xalsız ayrılıb - 0:3. U-11 komandası UGİM “Rabitəçi” (Yevlax) üzərində 3:2 hesablı qələbə qazanıb. U-10 Liqasında hər iki təmsilçimiz qələbə əldə edib. UGİM “Qəbələ” UGİM “Rabitəçi”ni (Yevlax) 3:1, “Qəbələ” UGİM-i (Yevlax) 10:1 hesablı məğlubiyyətə uğradıb.

Şərabçılıq turizmi inkişaf etdirilir

Ölkədə şərabçılıq turizminin inkişafına dair yerli şərab istehsalçıları ilə keçirilən görüşdə Qəbələ rayonunun da şərab istehsalçıları iştirak ediblər.

Toplantıda Azərbaycanda şərabçılıq üzrə turizmin inkişaf etdirilməsi və şərab marşrutlarının hazırlanması barədə mülahizələr aparılıb. Görüşdə şərabçılıq turizminin beynəlxalq səviyyədə təbliğatının genişləndirilməsi ilə bağlı müvafiq təşviqat kampaniyalarının aparılması qərara alınıb.

«Qəbələ»

“Super-şəhər” inşa ediləcək

Yaponiya hökuməti “super-şəhər” adlı layihənin reallaşdırılmasını planlaşdırır. Bu şəhərdə qabaqcıl texnologiyaların sürətləndirilmiş rejimdə məqsədəuyğunluğun dəqiqləşdirilməsi nəzərdə tutulur.

AZƏRTAC NHK telekanalına istinadla xəbər verir ki, həmin şəhərin sabiq sənaye meydançalarının birində inşa edilməsi planlaşdırılır. Həmin ərazidə insanların yaşayacağı da bildirilir.

“Super şəhərdə” qabaqcıl texnologiyaların, o cümlədən pilotsuz avtomobillərin, video rabitə vasitəsilə telesəhiyyə texnologiyalarının və digər yeniliklərin intensiv şəkildə sınaqları aparılacaq.

Bunları bilmək maraqlıdır

● Təmiz su -33°C-dək donmur, +200°C-dək isə qaynamır.

● Əgər kompyuterə eyni zamanda iki və ya daha artıq maus qoşulmuşsa (PS/2 USB1, USB2 və s.) onların hamısı işləyəcəkdir, amma kursorun bir dənə olduğunu nəzərə almaq lazımdır.

● Sakit okeanın qərbində yerləşən Marian çökəkliyi dünyada məlum olan çökəkliklərdən ən dərinidir.

● Meksikanın 34-cü prezidenti olmuş Pedro Laskurain tarixdə ən qısa müddət - cəmi 45 dəqiqəlik prezident vəzifəsini tutaraq "Ginnesin Rekordlar Kitabı"na düşmüşdür.

Topladı: Səfa ASLANOV.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti

205-19-14, 205-15-56

İTMİŞDİR

116 saylı Qəbələ Dairə Seçki Komissiyasının böyük məsləhətçisi **Kərimov Aqil Adil oğluna** 01 avqust 2008-ci il tarixdə Mərkəzi Seçki Komissiyası tərəfindən verilmiş **116/11 nömrəli vəsiqə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 oktyabr 1998-ci il tarixli 19 saylı qərarı ilə Vəndam qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Hacıyev Vaqif Səfaralı oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 1173 A nömrəli (kod 40600048) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 fevral 2001-ci il tarixli 03 saylı qərarı ilə Qəbələ şəhər sakini **Atakişiyev Bəxtiyar Mustafa oğluna** verilmiş JN seriyalı 1643 F nömrəli (kod 40601004) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

10 saylı Ərazi Vergilər İdarəsi tərəfindən 30 mart 2010-cu il tarixdə **«Gilan Qəbələ Beton zavodu» MMC-yə** verilmiş **VÖEN 4400427411 nömrəli şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Bələdiyyəsi tərəfindən Qəbələ şəhər sakini **Gərayzadə Uriya Mahmud qızına** bələdiyyənin ərazisindən 0,0388 hektar torpaq sahəsinin satılması barədə 30 avqust 2003-cü il tarixli 07 saylı qərarla verilmiş **alqı-satqı aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

QƏBƏLƏ
Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti
qəzetinə
2019-cu ilin birinci 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.

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