Şabalıdın bilmədiyimiz faydaları

Dadlı və qidalı meyvəsinə, yüksək keyfiyyətli oduncağına görə böyük əhəmiyyət kəsb edən şabalıd qiymətli bitki olmaqla yanaşı, həm də bir çox xəstəliklərin profilaktikasında və müalicəsində əla vasitədir. Şabalıdın meyvəsi karbohidratlar və zülallarla zəngindir.

Şabalıd meyvəsinin ləpəsində nişasta, şəkərlər, zülal, yağ, üzvi (alma və limon) turşular, vitaminlər, fermentlər var. Tam yetişməmiş meyvələrdə 1500 milliqram C vitamini olur.

Təzə halda şabalıd meyvələrinin kaloriliyi hər 100 qram meyvə üçün 166 kilokalori təşkil edir. Şabalıd ləpəsi təzə halda yeyilməkdən başqa qızardılır, suda pörtlədilir, qovrulduqdan sonra üyüdülərək qənnadı məmulatları hazırlamaq üçün unla qarışdırılır. Şabalıd bir sıra milli xörəklərin hazırlanmasında çərəz kimi də işlədilir. Yarpaqlarında qlükozidlər, pektin və dabbaq maddələri, K vitamini vardır. Oduncağı, gövdə qabığı, tumurcuq və yarpaqları 10-16 faiz dabbaq maddələrinə malikdir.

Xalq təbabətində şabalıdın yarpağından, oduncağından, gövdə qabığından, tumurcuğundan hazırlanmış həlim və ya dəmləmə büzüşdürücü, yarasağaldıcı və yanığa qarşı vasitə kimi istifadə olunur. Eyni zamanda, yarpaq həlimi və yarpaq dəmləməsi daxili qanaxmalar zamanı faydalı sayılır.

Quru meyvə həlimi və yarpaq dəmləməsi yuxarı nəfəs yolları xəstəliyi, təzə yarpaq dəmləməsi isə göyöskürək zamanı işlədilir. Qurudulmuş çiçəklərin spirt məhlulu xroniki dizenteriya və sidik kisəsinin iltihabı zamanı tətbiq olunur.

Təzə meyvə ləpəsi qan damarlarının varikoz genişlənməsi, kəskin ağrılı və xroniki tromboflibit, baldırlarda trofik yaralar, arterit, atreskleroz, xırda qan damarlarının tromboemboliyası zamanı faydalıdır.

Xalq təbabətində qızardılmış meyvələri analığın və qemerroidal qanaxması zamanı istifadə olunur. Şabalıd ləpəsi zəifləmiş orqanizm üçün faydalıdır. Ondan acqarına yeyilməklə qurdqovucu vasitə kimi istifadə edilir.

Şəkərli diabet xəstəliyi olanlara şabalıd məsləhət görülmür.

İdman xəbərləri

«Qəbələ» ilk yoxlama oyununda qələbə qazandı

2018-2019-cu illər mövsümünün ikinci yarısının hazırlıqlarını davam etdirən "Qəbələ" qış fasiləsində ilk yoxlama oyununu keçirib. "Qırmızı-qaralar" "Qaradağ Lökbatan"la qarşılaşıb.

İlk dəqiqələrdən fəallıq göstərən "Qəbələ" fasilədək hesabı açıb. Birinci hissənin 20-ci dəqiqəsində Rauf Əliyev rəqib qapısına yol tapıb.

Komandamızın 62-ci dəqiqədə vurduğu 2-ci qola Sabien Lilay imza atıb. Beləliklə, "Qəbələ" 2019-cu ilin ilk matçında 2:0 hesabı ilə qalib gəlib.

«Qəbələ» Antalya toplanışına start verdi

2018-2019-cu illər mövsümünün ikinci yarısının hazırlıqlarını davam etdirmək üçün yanvarın 13-də Türkiyəyə yollanan "Qəbələ" Antalya toplanışına start verib. Komandamız qonşu ölkədəki hazırlıq prosesinin ilk günündə bir məşqlə kifayətləniblər. Hazırlıq günün ikinci yarısına təsadüf edib. Fitnes zalda çalışan futbolçularımız fiziki təmrinləri yerinə yetiriblər.

Fəsillərin Azərbaycana daxilolma vaxtları

Bu barədə Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının Nəsrəddin Tusi adına Şamaxı Astrofizika Rəsədxanasından AZƏRTAC-a məlumat verilib. Bildirilib ki, yaz fəslinin ölkəmizə qədəm qoyması martın 21-də yerli vaxtla saat 01:58-ə təsadüf edəcək və gecə ilə gündüz bərabərləşəcək.

İyunun 21-də saat 19:54-də yay, sentyabrın 23-də 11:50-də payız, dekabrın 22-də 08:19-da isə qış fəsli ölkəmizə qədəm qoyacaq.

İnsanı arıqladan iş metodu

Amerikalı mütəxəssislərdən ibarət tədqiqat qrupu apardığı araşdırmalar nəticəsində ofis işlərinin ayaq üstə aparılmasını məsləhət görürlər.

Gənclərin iştirak etdikləri tədqiqatlar onların iş saatlarının müəyyən hissələrə bölünməsi ilə aparılıb. Onlara bu vaxt ərzində istənilən vəziyyətdə dayanmağa icazə verilib. Tədqiqatların nəticəsində müəyyən olub ki, ayaq üstə görülən iş oturaq vəziyyətdən fərqli olaraq altı dəfə çox kalori itkisi ilə nəticələnir.

Alimlər bu üsulla artıq çəkidən asanlıqla azad olmağın mümkünlüyünü bildiriblər.

Bunları bilmək maraqlıdır

Kosmetik cərrahiyə (kosmetologiya) hələ 3-4 min il əvvəl qədim Misirdə və Hindistanda mövcud olub. Belə ki, eybəcər burunu düzəldir, dərinin müəyyən yerlərindən götürüb başqa yerə köçürür, sifətdə artıq törəmələri götürürdülər.

* * *

Insanın əsəb sisteminə ən çox musiqi, sonra faciəli səhnələr, üçüncü təbiətin gözəlliyi təsir edir.Sevgi altıncı yerdədir.

* * *

Ürək sakit halda gündə 100 min dəfə, ayda üç milyon dəfə vurur.

* * *

Beyinə gedən hər bir siqnalın sürəti saniyədə 100 metrə çatır.

* * *

Orqanizmdə ən böyük vəz (1,3-1,8 kq) qara ciyərdir. Qara ciyəri "Kimyəvi fabrik" adlandırırlar.

* * *

Insan acliğa 40-73 gün, susuzluğa 5 gün, havasızlığa isə 5 dəqiqə davam gətirə bilir.

* * *

Yer səthindən 7 km dərinlikdə istilik 50, 100 km dərinlikdə 100, 50 km dərinlikdə 1100, 2500 km dərinlikdə isə 1500 dərəcə selsiyə çatır.

Dağlar Yusifov adına Qəbələ Qızılbalıqartırma Zavodu balıq yeminin satınalınması üzrə katirovka sorğusu ELAN EDİR

Sorğular 25 yanvar 2019-cu il tarixədək qəbul olunur.
Tel: 024-20-21-1-33
050- 708- 58-19
Ünvan: Qəbələ rayonunun Çuxur Qəbələ kəndi.
Kotirovka komissiyası

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.

İTMİŞDİR

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 06 fevral 2001-ci il tarixli 02 saylı qərarı ilə Yeni Dizaxlı kənd sakini **Babayev Müxtar Zakir oğluna** verilmiş JN seriyalı 0252 nömrəli (kod 40606018) torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı və 25 iyun 1998-ci il tarixli 11 saylı qərarı ilə verilmiş JN seriyalı 252 F nömrəli (kod 40606018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 aprel 2002-ci il tarixli 03 saylı qərarı ilə Zarağan kənd sakini **Məmmədov Səhrab Qurban oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 351 B nömrəli (kod 40608018) və həmin tarixdə 03 saylı qərarı ilə verilmiş JN seriyalı 351 G nömrəli kod (40608018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamələr** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 25 iyun 1998-ci il tarixli 11 saylı qərarı ilə Bum qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Şükürov Kamal Ağamir oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 551 G nömrəli (kod 40600038) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə Corlu kənd sakini **Ağayeva Balaxanım Davud qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 371 F nömrəli (kod 40613005) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti

205-19-14, 205-15-56

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

«Qəbələ» qəzetinin kollektivi iş yoldaşları **Rais Rəşidova** yaxın qohumu **VAQİFİN** vəfatı ilə əlaqədar 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 qeydən 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.