İdman xəbərləri

Taekvondoçularımız qızıl və bürünc medala yiyələniblər

"Qəbələ" İdman Klubunun taekvondoçuları Məhəmməd Məmmədovla Cavad Ağayev Hollandiyanın Eyndhoven şəhərində təşkil olunan "Dutch Open" turnirində fərqləniblər.

63 kq çəki dərəcəsində mübarizə aparan Cavad Ağayev bütün rəqiblərinə qalib gələrək turnirin qızıl medalını qazanıb. O, finalda italiyalı Simon Kreskenzini məğlub edib.

68 kq çəki dərəcəsində çıxış edən Məhəmməd Məmmədov isə yarımfinala qədər bütün rəqiblərini mübarizədən kənarlaşdırıb. Finalın bir addımlığında uduzan taekvondoçumuz bürünc medala yiyələnib.

Kikboksçumuz Fransadan qələbə ilə dönüb

"Qəbələ" İdman Klubunun kikboksçusu Alim Nəbiyev növbəti döyüşünü Fransanın Strasburq şəhərində təşkil olunan "Glory 64" görüşündə keçirib.

Yarımorta çəki dərəcəsində mübarizə aparan Nəbiyev Surinam əsilli hollandiyalı Murtela Qroenhartla qarşılaşıb. "Glory" seriyasının reytinq birincisi olan idmançımız görüşdən qalib ayrılıb. Alim rəqibini 4:1 hesabı ilə məğlub edib.

Bu, kikboksçumuzun peşəkar rinqdə keçirdiyi 58-ci döyüşdə 51-ci, "Glory" seriyasında keçirdiyi 6-cı görüşdə 5-ci qələbəsi olub.

Şəfalı bitkilər

Yaşıl çay güclü təsirə malikdir

Yaşıl və qara çay eyni koldan yığılsa da, fərq yalnız çay yarpaqlarının emalındadır. Qara çay xüsusi şəraitdə qurudulur və bunun nəticəsində onun tərkibi bir qədər dəyişərək fermentasiya olunur. Yaşıl çay isə xüsusi emala məruz qalmır, onun istehsalı zamanı yarpaqlar soldurulmadan kəskin su buxarına verilərək qurudulur. Belə emal nəticəsində yaşıl çay yarpağının tərkibindəki xlorofil, aşı maddələr və S vitamininin miqdarı azalmır. Ona görə də isti və quru iqlim şəraitində yaşıl çay bədənin tonusunu və gümrahlığını yüksəldir, hətta az miqdarda içəndə də susuzluğun qarşısını alır və sərinlik bəxş edir.

Şərqdə min bir dərdin dərmanı sayılan yaşıl çay güclü antioksidant xüsusiyyətlərə malikdir, orqanizmi müxtəlif zərərli maddələrdən təmizləyir və nəticədə immun sistemi möhkəmlənir, insan cavanlaşır. Yüksək hərarətlə müşayiət olunan müxtəlif iltihabı xəstəliklər və soyuqdəymələr zamanı yaşıl çay yaxşı tərlədici təsir göstərir və zəhərlənmə ilə uğurla mübarizə aparır.

Alimlərin fikrincə, güclü mikrob əleyhinə təsirə malik olan yaşıl çay insanı fəallaşdırır, əqli və fiziki aktivliyi artırır, əhvali-ruhiyyəni qaldırır. Həkimlər onun axşam vaxtlarında qəbul edilməsini məsləhət görmürlər. Səhər

tezdən içilən bir fincan yaşıl çay əmək qabiliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olur.

Yaddaşı və diqqəti artıran yaşıl çay sinir sisteminə müsbət təsir göstərir, depressiyadan çıxmağa kömək edir. Bundan başqa onun qəbulu həm də ürək-damar sistemi üçün faydalıdır, aterosklerozun əmələ gəlməsi riskini azaldır, arterial təzyiqi aşağı salır. Ona görə də hipotoniyadan əziyyət çəkənlərin yaşıl çay içməsi tövsiyə edilmir.

Yaşıl çay damaq iltihabı profilaktikasında ən yaxşı vasitələrdən sayılır, üstəlik də gözəl kosmetik vasitədir. Antiseptik xüsusiyyətləri sayəsində üz dərisindəki səpgilərlə mübarizə aparır, dəriyə tonuslaşdırıcı təsir göstərir. Kosmetoloqlar onu soyuducuda xırda kub formasında dondurmaq və sonra həmin buzlarla üzü silməyi məsləhət görürlər.

Yaşıl çay çini fincanda dəmlənilir. Su çox qaynar olmamalıdır, çünki qaynar su çayın dadını və ətrini dəyişir. Yalnız təzə dəm içilməsi məsləhət görülən yaşıl çay süzüləndən sonra ona qaynar su əlavə olunur.

İlaxır çərşənbələr

Yel çərşənbəsi

Yel ünsürü ilə bağlanan çərşənbə xalq arasında "Yel çərşənbə", "Külək oyadan çərşənbə", "Küləkli çərşənbə" və "Yelli çərşənbə" kimi tanınır. "Yel" şifahi xalq ədəbiyyatımızdan müa-

sir ədəbiyyatımıza kimi əksər nümunələrdə öz əksini tapmışdır. Xalq bədii nümunələrində və inanclarda müxtəlif mənalarda işlənən "yel" kainatın yaradılmasında əsas yer tutan dörd ünsürdən biridir.

Əcdadlarımız inanmışlar ki, Yel baba xırmana gəlməmişdən qabaq oradan taxıl bitkiləri götürməzlər. Belə inanc var ki, sovurulandan sonra ilk buğda götürənin oğlu olar.

Yel çərşənbəsi günü digər çərşənbələrdə olduğu kimi, tonqallar qalanır, süfrələr bəzənir. Evlərdə plov, əsasən də südlü plov, bulğur aşı bişirilir. Süfrəyə dənli bitkilərdən hazırlanmış çərəzlərdən, quru meyvələrdən və şirniyyatlardan ibarət xonçalar qoyulur. Yel çərşənbəsində söyüd ağacının altından keçərlər ki, niyyətin qəbul olsun.

Torpaq çərşənbəsi

Novruz bayramının ən təntənəli mərasimləri axırıncı çərşənbədə keçirilir. Bu çərşənbə yazın gəlməsinə daha az vaxtın qaldığına işarədir. Bu çərşənbə xalq arasında "Yer çərşənbəsi", "İlaxır çərşənbə", "çərşənbə-suri" adları ilə də tanınır.

Torpaq ünsürü insan yaradılışının əsasını təşkil edir. Torpaq həm türk mifologiyasından, həm də milli-mənəvi dəyərlərimizdən qaynaqlanaraq müqəddəs hesab olunur.

Torpaq çərşənbəsində əkinçilər əkin - biçinə başlamalı olur. Yer şumlanır, toxum səpilir. İnanca görə, əcdadlarımız həmin çərşənbədə tarlaya çıxar, torpağı şumlayar, bunu edə bilməyənlər isə, heç olmasa, torpağı 2-3 dəfə belləyərdilər. Burada məqsəd torpağı yuxudan oyatmaq və artıq əkinçilik vaxtının yetişdiyini xəbər verməkdir. Həmin gün axşam vaxtı tonqallar qalanır, hamı od ətrafına yığışaraq, onun istisinə qızınmağa çalışırlar.

İlaxır çərşənbədə küsülülər barışmalı, hamı təzə paltar geyinməli, xoş sözlər danışmalıdır. Bu çərşənbədə niyyət tutub qulaq falına çıxır, eşitdikləri sözlə niyyətlərini yozurlar.

Torpaq çərşənbəsində süfrələr daha da təmtəraqla bəzədilir. Süfrəyə səməni, şamlar, şirniyyatlar, qoz-fındıq, bir çox çərəzlər, qovurğa qoyulur.

Süfrəyə yeddi cür nemətin qoyulması müqəddəs sayılan yeddi rəqəmin uğur gətirəcəyinə işarədir. Lap qədimlərdə son çərşənbədə süfrəyə qoyulan şərbət, şabalıd, şor, şəkər, şam, şirni, şərab, İslamdan sonra su, süd, səməni, səbzə, sumaq, sarıkök, sünbül kimi nemətlərlə əvəzlənmişdi.

Süfrədəki qırmızı qurşaqlı səməni isə öz yaşıl görkəmi ilə daha çox diqqət cəlb edir. Qurşağın qırmızı rəngdə olması şadlığı, səməni yaradılışı simvolize edir.

Qəbələ Rayon Mənzil İstismar və Kommunal Müssisələri Kombinatı 2019-cu il üçün katirovka sorğusu elan edir

1. Kamaz, JAC, QAZ-53, Maz-Haller, Volvo və Qazel markalı zibil daşıyan maşınlar.
2. JAC markalı su maşını.
3. Belarus yolsüpürən traktor.
4. Volvo markalı yolsüpürən maşın.
5. Avtoqreyder üçün lazım olan ehtiyat hissələrinin alınmasına dair katirovka sorğusu elan edir.

Katirovka sorğusu 28 mart 2019-cu il tarixədək qəbul edilir.

ÜNVAN: Qəbələ şəhəri, Elçin Kərimov küçəsi 18.

Əlaqə telefonu: (024) 205-29-83.

İtmişdir

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə İmamlı kənd sakini **Qədirov İlqar Məhəmmədəli oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 0083 nömrəli (kod 40613038) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Ağcabədi rayonunun Qaravəlli kənd sakini **Qəhrəmanov Sərdar İldırım oğluna** məxsus **VAZ-2107 markalı avtomobilə aid 04 BG 032 dövlət nömrə nişanı** itdiyinə görə onu tapanlardan həmin dövlət nömrə nişanını Qəbələ Rayon Polis Şöbəsinə vermələri xahiş olunur.

AR ƏMDK yanında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin 9 saylı Ərazi İdarəsi tərəfindən Mirzəbəyli kənd sakini **Hacıyev Tofiq Yusit oğluna** verilmiş 10 iyul 2007-ci il tarixli RX seriyalı 0854802 nömrəli (qeydiyyat nömrəsi 190703354, reyestr nömrəsi 40601300198406301) hüquqların dövlət qeydiyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən **çıxarış** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

AR ƏMDK yanında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin Qəbələ Ərazi İdarəsi tərəfindən **Vəliyev Elnur Eldar oğluna** verilmiş 12 oktyabr 2017-ci il tarixli RX seriyalı 1160301 nömrəli (qeydiyyat nömrəsi 1917007258, reyestr nömrəsi 40601306442406301) və 12 oktyabr 2017-ci il tarixli RX seriyalı 1160302 nömrəli (qeydiyyat nömrəsi 19170072012, reyestr nömrəsi 406013064423) hüquqların dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən **çıxarışlar** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 25 iyun 1998-ci il tarixli 11 saylı qərarı ilə Bum qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Cəfərov Qüdrət Nəsrəddin oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 226 F nömrəli (kod 40600038) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

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

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

Emin Baratoğlu ailəsi ilə birlikdə **NİZAMİ XANCANOVUN** vəfatından kədərləndiyini bildirir, ailəsinə və yaxınlarına 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 1750