Faydalı bitkilər

Min bir dərdin dərmanı şüyüd

Diabet günümüzdə çox rast gəlinən və insanın həyat keyfiyyətini azaldan çox ciddi bir xəstəlikdir. Qeyri-sağlam qidalanma nəticəsində yarana biləcək artıq çəki və diabet xəstəliyinə qidalanma vərdişlərini tənzimləyərək nəzarət edilə bilər.

Ekspertlər tərəfindən tövsiyə olunan şüyüd salatlara əlavə etdiyimiz dadlı bir bitkidir. Şüyüd istehlakı ilə 1 həftə ərzində gözə çarpacaq dərəcədə çəkinizi aşağı sala bilərsiniz.

Tərkibindəki faydalı qida maddələri sayəsində, bir çox müxtəlif yeməklərdə mineral və vitamin deposu kimi işlədilir. Balıq yeməklərindən başqa şorba, salat və souslarda istifadə edilməsi məqbuldur.

Bir az doğranmış şüyüdü yeməkdən təxminən 15 dəqiqə əvvəl qəbul edərək özünüzü uzun müddət tox hiss edə bilərsiniz. Onun tərkibində bol miqdarda fosfor, maqnezium, mis, dəmir, sink, A və C vitaminləri vardır.Bir tutam şüyüd yeyərək gündəlik A vitamini ehtiyacınızın 43% -ni və gündəlik C vitamini ehtiyacının 40% -ni qarşılaya bilərsiniz.

Bu bitki həm də həzm sistemində əmələ gələn pozğunluqlar, mədə ağrısı, bağırsaq köpü və s. kimi sağlamlıq problemlərinin müalicəsində istifadə edilən təbii bir üsuldur.

Şüyüdün tərkibindəki bol miqdarda kalsiumun olması sümük sağlamlığını da qoruyur.

Bu bitkinin B vitamini və içərisindəki yağlar insanı yuxusuzluqdan qoruyur, sakitləşdirici təsir yaradır.

Şüyüd eyni zamanda xərçəngin müalicəsində istifadə olunur, revmatizm, iltihab, qurd, artrit xəstəliklərinin yaratdığı ağrıları azaldır.

Ağız və diş xəstəliklərinə qarşı qoruyucu təsir göstərən şüyüd yarpaqlarından ağız boşluğu infeksiyaları zamanı istifadə edilə bilər.

Şüyüd həm də depressiyanı azaltmağa kömək edir. Ondan təbii insulin kimi diabet xəstəliyində istifadə olunması faydalıdır. Bu təravəz bitkisi eləcə də xolesterolu azaldır, tənəffüs yolu xəstəliklərində də terapevtik təsir göstərir.

İdman xəbərləri

Kikboksçumuz qalib gəlib

"Qəbələ" İdman Klubunun kikboksçusu Pərviz Abdullayev Türkiyənin İstanbul şəhərində təşkil olunan "Vendetta Fight" turnirində 77 kq çəki dərəcəsində "Ülker Spor Arena"-sında qüvvəsini sınayıb. Albaniyalı Şkodran Veselı ilə üz-üzə gələn Pərviz üç raundluq döyüşün son hissəsində rəqibini nokdauna salıb və növbəti qələbəsini qazanıb.

«Qəbələ»dən səfər qələbəsi

Aprelin 14-də Topaz Premyer Liqasında XXIV turun ikinci oyununda "Qəbələ" Bakıdakı "ASK Arena"da "Keşlə"nin qonağı olub

Görüşün ilk hissəsi qarşılıqlı hücumlarla yadda qalsa da qapılara qol vurulmayıb.

İkinci hissədə qapıçı ilə üz-üzə qalan Ceyms Adeniyi mövsümdə 9-cu qolunu vurub - 1:0. Komandamızın növbəti əks-həmləsi də qolla nəticələnib. Davit Volkovinin qüvvətli zərbəsinə qapıçı mane ola bilməyib - 2:0.

Ardıcıl hücumlar təşkil edən paytaxt təmsilçiləri 76-cı dəqiqədə fərqi minimuma endiriblər.

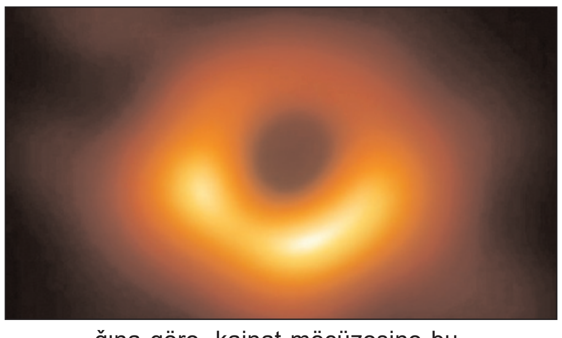
Beləliklə, "Qəbələ" səfər matçından 2:1 hesablı qələbə ilə ayrılıb.

Bürünc medal qazandı

"Qəbələ" İdman Klubunun taekvondoçusu Cavad Ağayev növbəti uğurunu qazanıb. Təmsilçimiz Ukraynanın Xarkov şəhərində təşkil olunan G-1 kateqoriyalı beynəlxalq turnirdə 68 kq çəki dərəcəsində "Ukraine Open"də qüvvəsini sınayıb. O, yalnız bir məğlubiyyət aldığı yarışın mükafatçıları sırasına düşüb və turnirin bürünc medalına yiyələnib.

Astronomiya tarixində ilk dəfə çəkilən fotoşəkil

Harvard və Smitsonian Astrofizika Mərkəzində yerləşən "Event Horizon" teleskopunun astronomiya tarixində ilk fotoşəkilini çəkdiyi qara dəliyə ad qoyulub.



AZƏRTAC BBC telekanalının saytına istinadla xəbər verir ki, bu qara dəliyi havay dilində "dərin, gizli qaranlıq materiya" mənasını verən "Povehi" adlandırıblar. Havay adalarında nəşr olunan "Star Advertiser" qəzetinin yazdığına görə, kainat möcüzəsinə bu adı dilçilik üzrə professor Lari Kimuranın təklifi əsasında qoyublar.

Qara dəliyin adının Havay adalarında qoyulması isə onu kəşf edən iki teleskopun da bu ərazidə yerləşməsi ilə bağlıdır. Qeyd olunub ki, 40 milyard kilometr həcmi olan bu möcüzəvi göy cismi Yer planetindən 3 milyon dəfə böyükdür.

Layihədə iştirak etmiş 200 astronomdan biri olan Cessika Dempsi də qeyd edib ki, bu ad qara dəliyin mahiyyətini tam uyğundur.

Planetimizdən 54 milyon işıq ili (500 milyon trilyon km) uzaqlıqda yerləşən qara dəliyin fotoşəkili aprelin 10-da nümayiş etdirilib.

Bilirsinizmi?

● Yer kürəsinin üç ən dərin mağarası Abxaziyada yerləşir.

● Nepal dövlət bayrağı düzbucaqlı şəklində olmayan yeganə ölkədir.

● "Vağzalı " rəqsinin özü "vağzal" sözündən daha əvvəl yaranıb.

● Yupiter planetinin 66 təbii peyki var.

● Fransanın simvolu sayılan Eyfel qülləsinin üzərinə 72 nəfər şəxsin adı yazılmışdır.

● Manaqua gölü "Mərkəzi Amerikanın ən çirkli gölü" hesab olunur.

● Kosovo himninin sözləri yoxdur, yalnız musiqidən ibarətdir.

● Xlor Yerin Ozon təbəqəsinin dağılmasında əsas faktorlardan biri sayılır.

● Azərbaycanın ən bolsulu şəlaləsi Balakəndəki Katexzay şəlaləsidir

● "Mersedes" avtomobil markası avstriyalı iş adamı Emil Yellinekin qızı Mersedes Yellinekin şərəfinə adlandırılıb.

Topladı:
Səfa ASLANOV.

İtmişdir

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 25 iyun 1998-ci il tarixli 11 saylı qərarı ilə Bum qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Məmmədcanov Səhrab İsa oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 009 F nömrəli (kod 40800038) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Çuxur Qəbələ kənd sakini **Babayev Cavid Yevgeni oğluna** məxsus AA seriyalı 0481161 nömrəli **şəxsiyyət vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Dövlət Texniki Nəzarət Müfəttişliyi tərəfindənTövlə kənd sakini **Cəbrayılov Teymur Kitay oğluna** verilmiş 15 yanvar 2015-ci il tarixli AB seriyalı 005076 nömrəli traktor və digər texaniki nəqliyyat vasitələrini idarə etmək üçün **sürücülük vəsiqəsi** itdiyinə görə etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 may 1998-ci il tarixli 10 saylı qərarı ilə Mollaşıxalı kənd sakini **Yolçuyev Şakir Gözəl oğluna** verilmiş JN seriyalı 0029 nömrəli (kod 40607028) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

«Qəbələ» qəzeti redaksiyasının kollektivi sabiq iş yoldaşları, Azərbaycan Yazıçılar Birliyinin üzvü, şair

TACƏDDİN ŞAHDAĞLININ

vəfatı ilə əlaqədar kədərləndiyini bildirir və mərhumun yaxınlarına, ailə üzvlərinə dərin hüznlə başsağlığı verir.

Qəbələ Müalicə Diaqnostika Mərkəzinin kollektivi iş yoldaşları, həkim **Ülvi Əliyevə** atası

YUSİF MÜƏLLİMİN

vəfatı ilə əlaqədar dərin hüznlə başsağlığı verir.

Emin Baratoğlu ailəsi ilə birlikdə

TACƏDDİN ŞAHDAĞLININ

vəfatından kədərləndiyini bildirir, mərhumun əzizlərinə və yaxınlarına dərin hüznlə başsağlığı verir.

Əhəd Kərimxanov, Abbasəli Nəsirov, Emin Baratoğlu, Fərman Əzizli, Mehrəli Mehrəliyev, Mirhəsən Ağayev, Şəhla Xəlilqızı, Mərziyyə Əfəndiyeva, Gülxar Vəfalı, Eldar Quluyev, Cəlil Komradlı, Qərib Hüseynov, Elçin Dönməz, Əlövsət Aləmmədov, Fəxrəddin Bababəyli, Rasim Yaqubov, Tofiq Cəlilov, Əhməd Məmmədli, Nizami İbrahimov və Qüdrət Rəşidov şair

TACƏDDİN ŞAHDAĞLININ

vəfatından kədərləndirdiklərini bildirir, mərhumun əzizlərinə və yaxınlarına dərin hüznlə başsağlığı verirlər.

«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 1780