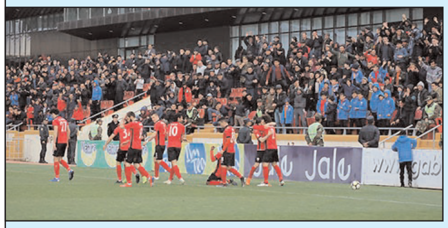
İdman xəbərləri

"Qəbələ" mövsümü uğurla başa vurub

"Qəbələ" mövsüm ərzində UEFA Avropa Liqası, Azərbaycan kuboku və Topaz Premyer Liqasında ümumilikdə 35 oyun keçirib. Komandamız 4-cü yeri tutduğu Premyer Liqada 28 matçda qüvvəsini sınayıb.



Mövsüm ərzində 31 qol vuran "Qəbələ"nin heyətində 12 futbolçu fərqlənib. "Qırmızı-qaralar"ın ən yaxşı bombardiri Ceyms Adeniyidir. Nigeriyalı legioner 10 qola imza atıb.

Oyunçularımızdan Stiven Monrozun 6, Rauf Əliyevin 4, Davit Volkovun hesabında 2 top var.

Digər 8 futbolçu hərəyə 1 dəfə qol sevinci yaşayıb.

31 qoldan biri rəqibin avtoqolu sayəsində gerçəkləşib. Bəxtiyar Həsənalızadə (Zirə) öz qapısına qol vurub.

İdmançımız mükafat qazanıb

"Qəbələ" İdman Klubunun təmsilçisi Bəxtiyar Abbasov növbəti mükafatını qazanıb. İspaniyanın Xixon şəhərində keçirilən Avropa çempionatına qatılan idmançımız döyüş sambosunda qüvvəsini sınayıb. 82 kq çəki dərəcəsində çıxış edən Bəxtiyar Abbasov ilk qarşılaşmada ispaniyalı Luis Alteratsı, ardınca Dillon Manninqi məğlubiyyətə uğradaraq yarımfinala yüksəlib.

Bu mərhələdə ukraynalı Vladislav Rudniyevə uduzan samboçumuz bürünc medal uğrunda görüşə çıxıb və Ermənistan samboçusu Davit Petrosyanla qarşılaşmada qalib gələrək Avropa çempionatının bürünc mükafatçısı olub.

Cüdoçularımızdan bürünc medal

"Qəbələ" İdman Klubunun cüdoçuları Naxçıvan Olimpiya-İdman Kompleksində keçirilən ümummilli lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 96-cı ildönümünə həsr edilən beynəlxalq turnirdə çıxış ediblər. Cüdoçularımız komanda yarışında Gürcüstan, Rusiya və Culfa komandaları ilə qarşılaşmalarda qələbə əldə edib.

Yalnız Sumqayıtla görüşdə uduzan cüdoçularımız turniri 3-cü pillədə başa vurublar.

Komandamız fəxri kürsüyə bürünc mükafatların sahibi kimi çıxıb.

Faydalı bitkilər

Yerkökü arıqlamağa kömək edir

Başqa karbohidrat pəhrizlərində olduğu kimi, yerkökü pəhrizinin əsas xüsusiyyəti orqanizmə hər gün yeni və daim yenilənən hüceyrələrin əmələ gətirməsi, həmçinin hormon və fermentlərin sintezi üçün vacib olan zülal yaratmasıdır.

Yerkökünün tərkibində artıq çəkinin qarşısını almaqda vacib rol oynayan yod və sellüloza çoxluq təşkil edir. Əvvəlcə yerkökünü səliqə ilə yumaq və xüsusi bıçaqla təmizləmək lazımdır. Bitkinin üst qatında faydalı maddələr toplandığına görə onun qabığını nazik soyanda həmin maddələr itkiyə getmir. Cavan yerkökünü soymadan, axar su altında şotka ilə tərtəmiz yuyaraq istifadə etmək daha yaxşıdır.

Meyvəköklərini çiy halda yemək çox faydalıdır. Tərkibində təbii sellüloza olduğuna görə, yerkökü pis həzm olunur və ondan, əsasən, salatlara qatqı şəklində istifadə edilir. Yerkökündən hazırlanan şirə də çox faydalıdır. Dietoloqlar yerkökünü termik şəkildə hazırlamağı məsləhət görmürlər.

On gün qəbul edilən yerkökü pəhrizi çox sadə və primitivdir. Həmin müddətdə yalnız yerkökü və xama yeyilir. Böyük həcmdə yerkökü sürtgəcdən keçirilir və bir az xama əlavə edilərək gün ərzində yeyilir. Sutkada bir dəfə bişmiş yerkökü hazırlanaraq qəbul edilir. Yerkökünün tərkibində orqanizmdən toksin və xolesterin çıxaran təbii sellüloza çəkini azaltmağa kömək edir. Həmin pəhrizə əməl etdikdə minimum 5 kiloqram çəki itirmək mümkündür. Onun qəbulu babasilin müalicəsində mühüm rol oynayır. Enterit və kəskin formada mədə xorası olmadıqda da hər gün yerkökü şirəsi içmək olar. Vitamin qıtlığı zamanı yerkökünü qida ilə qəbul etmək faydalıdır. 100 qram yerkökü şirəsi sutka normasını təmin edir. Lakin şirənin çox qəbul edilməsi dərinin saralmasına səbəb ola bilər.

Körpələrə yerkökü şirəsini ikinci-üçüncü aydan sonra bir neçə damcı su ilə qarışdırıb vermək olar.

Yerkökü pəhrizindən mədə-bağırsaq sistemi xəstəlikləri zamanı, hamiləlik və laktasiya zamanı istifadə etmək yolverilməzdir.

Pəhrizin ziyanlı cəhəti qidada zülalın uzun müddət olmamasıdır. Zülal qıtlığı nəticəsində orqanizmdə əzələ toxumalarının azalması baş verir.

Bunları bilmək maraqlıdır

● Xudafərin körpüsü 1027 -ci ildə Şəddadi hökmdarı Fəzl bin Məhəmməd tərəfindən Rəvvadilərlə mübarizə aparmaq üçün inşa olunub.

● Avropada hündürdaban ayaqqabıdan ilk dəfə Yekaterina Mediçi istifadə etmişdir.

● 2028 Yay Olimpiya Oyunları ABŞ -ın Los-Anceles şəhərində keçiriləcək.

● İnsan həyatı boyu təxminən min dəfə dərisini dəyişir.

● Elektromaqnit induksiya hadisəsini 1831-ci il avqustun 29-da ingilis fiziki Maykl Faradey kəşf etmişdir.

● Dünyada ilk kalkulyator olan arifmometrdən 90 il ərzində istifadə edilmişdir.

● Hunza türkləri 110-120 il yaşayırlar və xərçəng xəstəliyinə tutulmurlar.

● Hər hansı bir elm haqqında təsəvvür bu elmin obyektini, predmetini , metodunu və prinsipini öyrənməkdən başlayır.

● Ürəyin işləməsini yazan ilk elektrokardioqrafiya cihazını 1903-cü ildə Vilhelm Eyndhoven quraşdırıb. Buna görə ona 1924 -cü ildə tibb üzrə Nobel mükafatı verilib.

● Dünyada əsasən üç təqvim işlədilir: qriqorian təqvimi, hicri təqvimi və yəhudi təqvimi.

QƏBƏLƏ

Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti

qəzetinə

2019-cu ilin ikinci 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.

«QƏBƏLƏ» qəzetinin reklam xidməti

205-19-14, 205-15-56

İtmişdir

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 aprel 2002-ci il tarixli 03 saylı qərarı ilə Zarağan kənd sakini **İslamova Gülbarə Şükür qızına** verilmiş JN seriyalı 513 nömrəli (kod 40608018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 aprel 2002-ci il tarixli 03 saylı qərarı ilə Zarağan kənd sakini **İslamov İmamverdi Abduhüseyn oğluna** verilmiş JN seriyalı 508 nömrəli (kod 40608018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə Həmzəli kənd sakini **Əhmədov Bəhram Kənan oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 112 nömrəli (kod 40605018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə Həmzəli kənd sakini **Əhmədov Mehdi Bəhram oğluna** verilmiş JN seriyalı 113 nömrəli (kod 40605018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə Həmzəli kənd sakini **Əhmədov Mübariz Bəhram oğluna** verilmiş JN seriyalı 114 nömrəli (kod 40605018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Polis Şöbəsi tərəfindən Kiçik Pirəli kənd sakini **Məmmədov Telman İnkişaf oğluna** 21 yanvar 2012-ci il tarixdə verilmiş AZE seriyalı 09265873 nömrəli **şəxsiyyət vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Azərbaycan Respublikası Baş Dövlət Yol Polisi İdarəsinin Şəki Rayonlararası Qeydiyyat-İmtahan şöbəsi tərəfindən 21 fevral 2011-ci il tarixdə **Məmmədov Telman İnkişaf oğluna** verilmiş ABN seriyalı 577362 nömrəli **sürücülük vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Azərbaycan Respublikası Baş Dövlət Yol Polisi İdarəsinin Şəki Rayonlararası Qeydiyyat-İmtahan Şöbəsi tərəfindən 23 dekabr 2015-ci il tarixdə **Məmmədov Telman İnkişaf oğluna** məxsus 36 BH 562 dövlət nömrə nişanı olan VAZ 21063 markalı avtomobilə verilən AC seriyalı 565010 nömrəli **nəqliyyat vasitəsinin qeydiyyat şəhadətnaməsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Aqrar İslahat Komissiyasının 26 may 1998-ci il tarixli 10 saylı qərarı ilə Tüntül kənd sakini **Məmmədov Fazil Seyfulla oğluna** verilmiş JN seriyalı 217 G nömrəli (kod 40616018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti başçısının 03 mart 2000-ci il tarixli 52 saylı sərəncamı əsasında Soltannuxa kənd sakini **Mustafayev Şahin Mirzərəhim oğluna** rayon icra hakimiyyəti tərəfindən verilmiş 07 mart 2003-cü il tarixli 96 nömrəli **torpaq sahəsinin icarəyə verilməsi haqqında müqavilə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Aqrar İslahat Komissiyasının 07 noyabr 1997-ci il tarixli 19 saylı qərarı ilə Böyük Əmili kənd sakini **Məmmədrəhimova Sibxanım Abdulqəd qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 150 F nömrəli (kod 40604028) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

«Qəbələ» qəzetinin kollektivi iş yoldaşları Varis Yaqubova yaxın qohumu

AKİF MÜƏLLİMİN

vəfatından kədərləndiyini bildirir və dərin hüznlə başsağlığı verir.

Emin Baratoğlu **Varis Yaqubova** yaxın qohumu

AKİF MÜƏLLİMİN

vəfatından 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 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.

Tiraj 1780