Faydalı bitkilər

Qaragilə şəfalı giləmeyvədir

Qaragilə müalicəvi xüsusiyyətlərinə görə rekord göstəricilərə malik giləmeyvədir. Apteklərdə onun əsasında hazırlanmış preparatlar satılır. Pəhriz saxlayan insanlar arasında şəkərsiz qaragilə cemi çox məşhurdur. Bəs, bu giləmeyvə nə üçün belə faydalıdır?

Qaragilənin tərkibində manqanın miqdarı başqa meyvə-tərəvəzlərə nisbətən daha yüksəkdir. Bundan əlavə, onun tərkibində C, B1,B2 vitaminləri, karotin, dubil maddələr, pektinlər, şəkər, alma, kinə, kəhrəba və süd turşuları vardır. Bu giləmeyvəni, ilk növbədə avitaminozdan əziyyət çəkənlərə tövsiyə edirlər.

Qaragilənin görmə qabiliyyəti üçün faydalı olduğunu hamımız bilirik. Bu giləmeyvə təbii antioksidantlarla zəngindir. Onların müntəzəm qəbulu katarakta və qlaukoma xəstəliklərinin profilaktikası üçün əvəzsiz vasitədir.

Lakin həkimlər qaragilə əsasında dərmanlardan çox təbii giləmeyvəni, yaxud ondan hazırlanmış mürəbbəni yeməyi tövsiyə edirlər.

Qaragilənin tərkibindəki antioksidantlar varikozdan, babasildən, ürək-damar və onkoloji xəstəliklərdən qoruyur.

Qaragilə beyinin fəaliyyəti üçün də faydalıdır, ona görə də beyinlə işləyən və yaşlı insanlara tövsiyə edilir. Qaragilə insultdan sonra beyinin fəaliyyətinin bərpasına kömək edir.

Tərkibində şəkərin olmasına baxmayaraq, qaragilə qanda şəkəri salır. Odur ki, şəkərli diabetdən əziyyət çəkənlər üçün əvəzsiz vasitə sayılır.

Bu bitkinin ifraz etdiyi fitosidlər bəzi viruslara məhvedici təsir göstərir. Dizenteriya, difteriya, qarın yatalağı, stafilokoklu angina, bronxial ağ ciyər, kəskin və xroniki bronxitlər, ağ ciyər enfizemi, habelə hepatit, anemiya, podaqra, yel, sidik daşı və dermatit kimi xəstəliklərdə də qaragilə yeməyi tövsiyə edirlər.

Qaragilə qadın sağlamlığının keşiyində durur, mədə xorasının qarşısını alır.

Qaragilə giləmeyvələrin şahı, dərdlərin dərmanıdır. Dondurulmuş qaragilə, onun cövhəri uzun müddət öz keyfiyyətini itirmir, tərkibindəki vitaminlərin və bəsləyici maddələrin miqdarına görə təzə giləmeyvədən əsla geri qalmır.

İdman xəbərləri

Komandamız qələbə ilə başladı

2019-2020-ci illər mövsümünün hazırlığını Türkiyənin Bolu şəhərində davam etdirən "Qəbələ" toplanış çərçivəsində iyulun 7-də ilk yoxlama oyununu keçirib. "Qırmızı-qaralar" Ukraynanın "Mariupol" klubu ilə görüşüb.

Hendek Atatürk Stadionunda baş tutan qarşılaşma erkən qolla başlayıb. Ülvi İsgəndərov oyunun 2-ci dəqiqəsində ukraynalıların qapısına yol tapıb. Matçın 17-ci dəqiqəsində komandamız daha bir dəfə fərqlənib. Bu dəfə Roman Hüseynov qapıya yol tapıb.

İki top buraxdıqdan sonra fəallaşan "Mariupol" komandasının oyunçusu Ruslan Fomin 34-cü dəqiqədə hesabda fərqi azaldıb və oyun 2:1 hesabı ilə başa çatıb.

Asteroid tədqiq olunacaq

ABŞ-ın Aeronavtika və Kosmik Tədqiqatlar Agentliyi (NASA) Mars və Yupiter planetlərinin arasında yerləşən "qızıl asteroid"i tədqiq edəcək. Astronomlar qeyd edirlər ki, sahəsi 225,3 kilometr, çəkisi Yerin təbii peyki olan Aydan cəmi 1 faiz az olan olan bu göy cismi platin, dəmir, nikel və qızıl kimi qiymətli metallarla zəngindir. Onların ümumi dəyəri təqribən 700 kvintilyondur.

Psixeya adlanan bu asteroidə kosmik missiya göndərilməsi 2022-ci ilin avqustuna nəzərdə tutulub.

NASA-nın kosmik missiyası asteroidin olduğu orbitdə 21 ay qalacaq və asteroidin səthinə enərək tədqiqatlar aparacaq.

Vətəndaşların nəzərinə!

Rayonun elektrik enerjisi və təbii qaz təchizatında yarana biləcək fasilələrin həmin xidmət sahələrində aparılan bərpa-təmir işləri ilə əlaqədar olduğunu nəzərə almağınızı xahiş edirik.

Qəbələ Şəhər İnzibati Ərazi Nümayəndəliyi.

"Qəbələ"də növbəti transfer

2019/20 mövsümünün hazırlıqlarını davam etdirən "Qəbələ" növbəti transferini gerçəkləşdirib.

Bunadək Fernan Ferreyra Lopes, Merab Qiqauri, Kamal Mirzəyev, Sadiq Quliyev və Kristian Kouakounu heyətinə qatan "qırmızı-qaralar" Mozambik yığmasının üzvü Klesio Palmirim David Bauk ilə anlaşıb.

25 yaşlı hücumçu ilə 1+1 illik müqavilə imzalanıb.

Maraqlı faktlar

- Arının beyni saniyədə 16 milyard iş görür. Bu ən güclü kompüterdən 100 milyon dəfə daha sürətlidir deməkdir.
- Arının 2 qarnı var, biri bal üçün biri də yemək üçün.
- Çox məcbur qalmadıqca qar yeməyin. Çünki onu əritmək üçün bədəndə olduqca çox enerji sərf edilir.
- Hazırda dəniz aləmində 180-nə yaxın balıq növü işıq görmədən yaşayır.
- Dəvədəlləyi yeganə həşəratdır ki, başını çevirə bilir.
- Dünyanın heç bir dilində dizin arxa hissəsinin adını verən bir söz yoxdur.
- Kişiləri ildırım vurması ehtimalı, qadınlardan 6 dəfə daha çoxdur.
- Ən böyük kitab XVII əsrdə nəşr olunmuş və Berlin kitabxanasında olan coğrafiya atlası sayılır (hündürlüyü 2 metr, eni 1 metr).
- Qallium adlı metal insan əlinin istiliyindən belə əriyir.
- Günəşə ən yaxın planet Merkuri olsa da, Günəş sisteminin ən isti planeti Veneradır (423 dərəcə).

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

Nohurqışlaq kənd sakini **Əhmədov Alay Səmid oğluna** Qəbələ (əvvəlki Qutqaşen) Rayon Hərbi Komissarlığı tərəfindən 24 yanvar 1989-cu il tarixdə verilmiş A seriyalı 468291 nömrəli **vəsiqə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 19 yanvar 1998-ci il tarixli 13 saylı qərarı ilə Hacıalılı kənd sakini **Haqverdiyev Elşən Məhəmməd oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 235 F nömrəli (kod 40604018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Azərbaycan Respublikası ƏMDK yanında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reyestri Xidmətinin 9 saylı Ərazi İdarəsi tərəfindən Mıxlıqovaq kənd sakini **Şirinov Əzim Abdulla oğluna və ailə üzvləinə** 13 may 2014-cü il tarixdə verilmiş RX seriyalı 0398884 nömrəli (qeydiyyat nömrəsi 1914003523, reyestr nömrəsi 406013031390) hüquqların dövlət qeydiyyatı haqqında daşınmaz əmlakın dövlət reyestrindən **çıxarış** və həmin idarə tərəfindən vətəndaşa 13 may 2014-cü il tarixdə verilən AA seriyalı 004319 nömrəli **torpaq sahəsinin planı və ölçüsü** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 26 dekabr 2002-ci il tarixli 17 saylı qərarı ilə Nohurqışlaq kənd sakini **Allahverdiyeva Zənfilə Şah qızına** verilmiş JN seriyalı 334 nömrəli **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün ettibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 may 1998-ci il tarixli 09 saylı qərarı ilə Həmzəli kənd sakini **Əhmədova Masibə Abdulla qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 142 G nömrəli (kod 40605018) **torpağın mülkiyyətə verilmsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsfz sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 15 noyabr 2001-ci il tarixli15 saylı qərarı ilə Yenikənd kənd sakini **Yəhyayev Səfər Hüseyin oğluna və ailə üzvlərinə** verilmmiş JN seriyalı 223 A nömrəli (kod 40807048) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

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.