İdman xəbərləri

Millimiz dünya çempionatına Qəbələdə hazırlaşır

Azərbaycanın güllə atıcılığı idman növü üzrə paralimpiya komandası Qəbələdə təlim-məşq toplanışına başlayıb.

İki həftədən artıq davam edəcək hazırlıq prosesi oktyabrda Avstraliyanın Sidney şəhərində keçiriləcək dünya çempionatına hazırlıq məqsədi daşıyır.

Çempionat "Tokio 2020" Yay Paralimpiya Oyunlarına birbaşa lisenziya qazandıracaq.

Komandalarımız mövsümə böyük hesablı qələbə ilə başlayıb

"Qəbələ"nin futbol akademiyasının komandaları AFFA-nın təşkil etdiyi liqalarda qüvvələrini sınayıblar.

U-19 Gənclər Liqasında "Tufan"ın qonağı olub. Ötən mövsümün çempionu olan "Qəbələ" rəqibini böyükhesabla məğlub edib - 6:1. İki turdan sonra 4 xala malik "qırmızı-qaralar" 3-cü pillədə qərarlaşıb.

Mövsümdə ikinci matçına çıxan U-17 "Sabah"ı qəbul edib. Komandamız meydandan üç xalla ayrılıb - 3:1. İki turdan sonra 3 xala malik "Qəbələ" 9-cu pillədə qərarlaşıb.

U - 16 "Neftçi" ilə səfər görüşündə heç-heçəyə nail olub - 1:1. İki turda 4 xal yığan komandamız 5-ci sırada yer alıb.

U-15 mövsümdə ilk görüşünü keçirib. "Qəbələ" doğma meydanda "Turan Tovuz" 8:0 hesabı ilə qalib gəlib.

Faydalı bitkilər

Zoğalın faydaları

Zoğalın təzə dərilmiş meyvəsindən və şirəsindən xalq təbabətində şəkər xəstəliyi zamanı sərinlədici və ürək yanğısının qarşısını alan vasitə kimi istifadə edirlər. Bundan əlavə, meyvəsinin tumunu qovurub toz halına salandan sonra uşaqlarda baş verən ishala qarşı işlədirlər. Zoğal meyvələrindən hazırlanmış çaxır demək olar ki, ishalın və dizenteriyanın ən vacib dərmanıdır. Zoğalın yarpağından çay surqatı kimi də istifadə edilir. Azərbaycan xalq təbabətində zoğalın meyvələrindən çox qədimdən isitməyə (malyariyaya) qarşı istifadə olunur. Bu məqsədlə zoğalın qurudulmuş meyvəsindən suda çay kimi dəmləyib gündə 2-3 dəfə, hər dəfə də bir stəkan xəstəyə içirirlər.

Zoğaldan hazırlanan keyfiyyətli lavaş da insanlara çoxdan məlumdur. Zoğal lavaşından bir sıra xörəklərdə dadverici, iştahaartırıcı, mədənin həzm prosesini yaxşılaşdırıcı kimi geniş istifadə edilir.

Zoğal meyvələri yetişdikcə turşuluğu azalır, şəkəri isə xeyli artır. Odur ki, zoğalı al-qırmızı rəng aldıqda toplamaq məsləhətdir.

Qabıqlarından hazırlanan ekstraktını arpa unu ilə qarışdırıb pasterizəyə bənzər maddə hazırlayıb səpki və çibanların üzərinə yaxıb müalicə edirlər. Qabıq və yarpağından hazırlanan dəmləmə və cövhərlərdən böyrək, qaraciyər

və diabetdə istifadə edilir. Şirəsindən damcı kimi göz xəstəliklərində istifadə edilir. Meyvəsindən sinka, qan azlığında, soyuqdəymələrdə, qızdırmada, mədə-bağırsaq xəstəliklərində, şirəsindən, lavaşanasından hazırlanan spirtsiz içkilərdən malyariyada, iştahanın artırılmasında, şirəsini nişasta ilə qarışdırıb şəkərli diabetdə, eləcə də iştahaartırıcı vasitə kimi istifadə edilir. Meyvəsinin ət hissəsindən hazırlanan preparatlardan zülalın asan həzm olunmasında geniş istifadə olunur.

Zoğal meyvəsindən insanlar qida kimi təzə, qurudulmuş və bişirilmiş halda istifadə edir. Bundan başqa zoğaldan hazırlanan şirə mədə-bağırsaq pozğunluqlarının aradan qaldırılmasında da istifadə olunur. Meyvəsindən hazırlanan şirəyə bal və yumurta sarısı qataraq qarın yatalağının müalicəsində istifadə edirlər. Zoğalın meyvəsindən maddələr mübadiləsinin nizama salınmasında, qan azlığında və mədə xəstəliyində də istifadə olunur. Zoğalın yarpaq və cavan budaqlarından spirtli cövhər - ödqovucu və sidikqovucu kimi istifadə edilir. Onun çəyirdəyindən, şirəsindən, qabığından və meyvəsindən hazırlanan spirt qızdırma xəstəliyini sağaldır, orqanizmin fəaliyyətini gücləndirir.

Zoğalın çəyirdəyini qurudub üyüdəndən sonra yaranın üstünə səpdikdə yara tezliklə sağalır.

Bu möcüzə meyvənin çəyirdəyindən qəhvə hazırlamaq da mümkündür.

Siqaret insan ömrünü qısaldır

Ona yox deyək

İnsan orqanizminə mənfi təsir göstərən ən zərərli vərdiş hec şübhəsiz siqaret çəkməkdir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına əsasən hər il dünyada 5 milyon insan tütün çəkmədən həyatını itirir. Bu təşkilatın apardığı tədqiqatlara əsasən siqaret tüstüsündə 4000-dək kimyəvi maddənin olduğu müəyyənləşdirilib ki, onlardan ən azı 250-si zərərli maddələr, 50-si isə kanserogen (xərçənk yaradan) maddələrdir. Tütünün tərkibində nikotin, qatran, zəhərli qazlar (dəm qazı, hidrogen siayanit, azot oksidi və s.) radioaktiv maddələr (polonium, bismut və s.) vardır.

Tütünün tərkibində olan 100-120 milliqram nikotin, hər hansı bir şəxsin damarına yeridilsə onun ölümünə səbəb ola bilər. Bu miqdarda nikotin cəmi iki qutu siqaretdə vardır. Siqaret yandırılarkən nikotin havaya yayılır və yalnız müəyyən bir hissəsi orqanizmə düşür.

Aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, psixi pozğunluqları olan adamlar sağlam adamlara nisbətən 4 dəfə cox siqaret çəkirlər.

Tütün çəkmək iştahanın pozulmasına, həzm prosesinin çətinləşməsinə, dişlərin saralmasına, mədə yarası, qırtlaq, ağciyər, dodaq, dil və qida borusu xərçənginin yaranmasına səbəb olur. Öskürmə, xronik bronxit və ağciyərlərin emfizeması yaranır.

Tütün çəkmə damar divarlarının elastikliyini pozmaqla, ətrafların damarlarında qanın paylanmasını maksimum azaldaraq endoartritə və qanqrenaya səbəb olur. Bu isə son nəticədə əl və ayaqların amputasiyasına (kəsilməsinə), şikəstliyə gətirib çıxara bilər.

Beyini qidalandıran damarlarda da elastikliyin azalması iflic törədə bilir. Ürək xəstəliklərinin, xüsüsən ölkəmizdə və bütün dünyada ölümə ən cox səbəb olan xəstəliklərdən biri olan miokard infarktının əmələ gəlməsinə zəmin yaradır.

Tütünün böyük bəlalarından biri də onun passiv şəkildə yayılmasıdır. Tütünçəkmə ətrafdakı insanlar üçün çox təhlükəlidir. Belə ki, siqaret çəkən şəxsin yanında durmaq və ya onunla təmasda olmaq nəticəsində tütünün zəhərli maddələri insan orqanizminə daxil olur ki, bu da passiv tütünçəkmə adlanır.

Aparılan təhlillər göstərmişdir ki, tütünçəkmənin təsirinə məruz qalan tütün çəkməyən insanlarda ağciyər xərçənginin yaranma riskinin yüksəlməsi 30-35 faiz, ürək xəstəliklərinin yaranma riskinin yüksəlməsi isə 15 faiz təşkil edir.

Tütünün fəsadlarının nə demək olduğunu bilməyən uşaqlar onun tüstüsünü qəbul edirlər.. Bu onların hələ tam formalaşmayan orqanizminə dəhşətli dərəcədə mənfi təsir göstərir, gələcəkdə bir çox xəstəliklərin yaranmasını sürətləndirir. Əgər hər hansı valideyn tütün çəkirsə, öz övladı ilə təmasda olarkən nəfəs alanda belə uşağa mənfi təsir göstərir.

Tədqiqatlarla müəyyən edilib ki, tütündən aktiv şəkildə istifadə edən uşaqlar və yeniyetmələrdə isə vəziyyət daha acınacaqlıdır. Qnlarda sonsuzluq, kütbeyinlik, əsəb xəstəliklərinin yaranması riski çox yüksək olur.

Siqaret çəkənlər unutmamalıdır ki, yalnız özünüzü deyil, ailənizi, birlikdə çalışdığınız iş yoldaşlarınızı zəhərləyirsiniz.

Odur ki, siqaretə yox deyərək siqaret çəkməni dayandırmaq həm siqaret çəkənlərin, həm də ətrafdakıların sağlamlığının mühafizəsi üçün mühüm qərardır.

Atif MƏMMƏDOV,
rayon GEM-nin şöbə müdiri.

Bilirsinizmi?

● Sekvoya ağacı qələmlə çoxaldılır.

● Mortal Kombat video oyununda Conni Keyc personajı Jan-Klod Van Dammın parodiya formasıdır.

● Neptunu adi gözlə görmək mümkün deyildir və Günəş sistemində varlığı riyazi hesablamalarla qabaqcadan xəbər verilərək empirik müşahidələrlə tapılan ilk planetdir .

● Yer üzündəki qadınların təxminən 2 faizinin gözlərində nadir genetik mutasiya var. Həmin mutasiya onlara 100 mln. rəngi ayırd etməyə imkan verir.

● Balı yaşayarımdan kiçik körpələrə yedirtmək olmaz. Onların mədə-bağırsaq sistemində botulizm xəstəliyi yarada bilər.

● Pluton planetində bir ilin uzunluğu Yerdəki 247,7 il qədərdir.

İtmişdir

Qəbələlə Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 29 noyabr 1997-ci il tarixli 26 nömrəli qərarı ilə Aydınqışlaq kənd sakini **Rəsulov Cəmil Şamil oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 0015 nömrəli (kod 40608038) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 25 fevral 1999-cu il tarixli 04 saylı qərarı ilə Nic qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Danakari Ernest Yekişiyə və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 391 nömrəli (kod 40600068) **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 **Hacıyeva Zənfilə Məhərrəm qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 531 nömrəli (kod 40608018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 29 noyabr 1997-ci il tarixli 26 saylı qərarı ilə Zarağan kənd sakini **Hacıyeva Zənfilə Məhərrəm qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 014 F nömrəli (kod 40608018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Rolis Şöbəsi tərəfindən 14 sentyabr 2009-cu ildə Laza kənd sakini **Qocayev Eyvaz Əfsər oğluna** verilmiş AZE seriyalı 07135467 nömrəli **şəxsiyyət vəsiqəsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Ağcabədi RQİ və TBŞ tərəfindən **Aslanova Şövkət Əhməd qızına** məxsus, 2000-ci ildə istehsal olunmuş 99 EM 726 dövlət nömrə nişanlı Opel Astra minik maşınına 30 iyul 2018-ci il tarixdə verilmiş AD seriyalı 217293 nömrəli **qeydiyyat şəhadətnaməsi** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Mıxlıqovaq kənd sakini **Mikayılova Sona Məcid qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 534 A nömrəli (kod 40614018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Mıxlıqovaq kənd sakini **Mikayılova Sona Məcid qızına və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 0606 nömrəli (kod 40614018) **torpağa mülkiyyət hüququna dar dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 07 noyabr 1997-ci il tarixli 19 nömrəli qərarı ilə Böyük Əmili kənd sakini **Əhmədov Yavər Əziz oğluna** verilmiş JN seriyalı 106 nömrəli (kod 40604028) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Fotoaparat mühüm innovasiyalı əmtəələr siyahısına daxil edilib

Yaponiya Milli Təbiət və Elm Muzeyi müəyyən sahəni formalaşdıran və insanların həyat tərzinə təsir edən 26 adda məhsulu innovasiyalı əmtəələr siyahısına daxil edib.

AZƏRTAC xəbər verir ki, elm və texnologiyalar sahəsində mühüm tarixi obyektlərin siyahısı Yaponiyada yaradılan texnologiyaların əbədiləşdirilməsi məqsədi daşıyır.

Cari ildə həmin siyahıya 1959-cu ildə yaradılmış təkobyektivli, güzgülü Nikon F fotoaparatı daxil edilib. Bu fotoaparatın yüksək keyfiyyətli çəkilişləri və funksiyaları onu bütün dünyada həm peşəkarlar, həm də həvəskarlar arasında məşhurlaşdırıb. Məhz bu fotoaparat Yaponiyanı fototexnika istehsalı sahəsində lider mövqeyə çıxarıb.

Hazırda həmin siyahıda 285 əmtəənin yerləşdiyi bildirilir.

Redaktor
Varis Yaqubov.

TƏSİSÇİLƏR:
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.

Redaksiya ilə müəllifin mövqeyi fərqli ola bilər

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 1360