İdman xəbərləri

"Qəbələ"-"Etar" oyununda hesab açılmayıb

Antalyada təlim-məşq toplanışında olan "Qəbələ" futbol klubu yanvarın 22-də növbəti yoxlama oyununu keçirib.

Komandamız Bolqarıstanın "Etar" klubu ilə üz-üzə gəlib. Bakı vaxtı ilə saat 17:00-da start götürən matçda hesab açılmayıb.

Qeyd edək ki, "Qəbələ" bundan əvvəlki yoxlama oyununda Macarıstanın MTK komandasına 0:3 hesabı ilə uduzub, "Çayka"ya (Rusiya) eyni hesabla qalib gəlib.

"Qəbələ" yanvarın 25-də Rumıniyanın "Konkordiya" klubu ilə qarşılaşacaq.

"Qəbələ" yeni oyunçu transfer edib

2019-2020-ci il mövsümünün ikinci yarısının hazırlığını davam etdirən "Qəbələ" qış transfer pəncərəsində ilk futbolçu keçidini rəsmiləşdirib.

Komandamız Ehtiram Şahverdiyevi heyətinə qatıb. İyirmi üç yaşlı yarımmüdafiəçi ilə 1,5 illik müqavilə imzalanıb.

"Qəbələ" Futbol Akademiyasının yetirməsi olan Ehtiram Şahverdiyev üçillik fasilədən sonra komandaya qayıdıb. 2017-2019-cu illərdə "Sumqayıt"ın şərəfini qoruyan yarımmüdafiəçi bunadək "qırmızı-qaralar"ın heyətində çıxış edib. O, 2015-2016-cı il mövsümündə "Qəbələ"nin əsas komandasında 2 oyun keçirib.

Faydalı bitkilər

Yerkökü

Qış aylarında yerkökü vitamin və mineralların ən yaxşı mənbələrdən biridir.

Karotinlə (A vitamini) zəngin olan yerkökü görməyə müsbət təsir edir. Karotindən əlavə yerkökündə göz büllurunun və torlu qişanın sağlamlığını qoruyan lütein və zeaksantin maddələri var. Həftədə 2 porsiya kök yeyən insanlarda qlaukomanın riski 64% azalır.

Karotin həmçinin immun sisteminə də yaxşı təsir edir. A vitamini selikli qişaların normal fəaliyyətində çox böyük rol oynayır. Selikli qişalar orqanizmdə baryer funksiyasını yerini yetirir, mikrobların orqanizmə daxil olmasına mane olur.

Kök həzm olunmayan liflərlə zəngindir. Bu liflər bağırsaqların fəaliyyətini yaxşılaşdırır, qanda xolesterinin səviyyəsini aşağı salır, arıqlamağa kömək edir.

Güclü antioksidant xüsusiyyətlərə malik olan karotinoidlər ağciyər xərçənginin riskini azaldır. Həmçinin yerkökünün tərkibində olan maddələr düz bağırsaq, prostat xərçənginin və leykemiyanın riskini azaldır.

Yerkökü ürək və damarlar üçün əvəzsiz olan kaliumla zəngindir. Kalium ürək əzələsini möhkəmləndirir və həmçinin orqanizmdən artıq natriumu xaric etməyə yardım edir. Natrium orqanizmdə artıq mayeni saxlayaraq arterial təzyiqinin qalxmasına səbəb olur.

Mütəxəssislər qeyd edir ki, kökü yağla birlikdə istehlak etmək daha faydalıdır. Yerkökünün tərkibində olan karotinoidlər yağla birlikdə daha yaxşı mənimsənilir.

Arıqlamaq üçün faydalı qidalar

Artıq çəkiyə malik olan insanların zərərli intuitiv piylərin parçalanmasına səbəb olan və bağırsaqların işini yaxşılaşdıran məhsullarla qidalanması çox faydalıdır.

Qarın nahiyəsində piylə mübarizə aparmaq üçün paxlalı bitkilərdən, lobya, noxud, bişmiş kartof, qulançar, balqabaq, yumurta, avokado və gül kələmindən istifadə etmək məsləhət görülür. Həmin məhsullar kalium, antibiotik, zülal və sinklə zəngindir və onlarla qidalanmaq immuniteti yüksəldir, tezdoyma hissi yaradır.

Həmçinin şişman qarınla mübarizədə yaşıl banan, qəhvə və çaydan istifadə etmək də faydalıdır. Onlar sitrus, süd və ağartı məhsulları kimi həzm prosesinin yaxşılaşmasına kömək edir. Qoz, fındıq, badam və püstə də orqanizmə eyni təsir göstərir.

Soğan, zeytun yağı, yulaf, pomidor, qızıl balıq və tuna balığı da minerallar və D vitamini ilə zəngin olduğuna görə çəki itirməyə kömək edir.

Müəyyən olunub ki, yalnız idman məşğələləri ilə qarın piyindən xilas olmaq mümkün deyil. Həmin məşğələlərlə birlikdə arıqlamağa səbəb olan qidaların qəbul edilməsi normal çəkiyə sahib olmaqda əsas vasitələrdən biri olmalıdır.

Bunları bilmək maraqlıdır

● Ən çox - 468 stansiya Nyu-York metropoliteni sistemindədir. Onları gəzib qurtarmaq üçün 23 saat vaxt lazımdır.

● Ümumi olaraq 29 fərqli qan qrupu növləri var. Onlardan ən nadir tapılanı A-H adlanır. Bu yalnız Yaponiyada yaşayan bir neçə ailədə mövcuddur.

● Gürcü şərabı ən qədim şərab olaraq Ginnesin Rekordlar Kitabına salınıb. Şərab Erkən neolit (e.ə 6000-5800) dövrünə aid edilir.

● Aralıq dənizinin sahilində 22 dövlət yerləşir.

● Ən çox rəqəmli olan beynəlxalq telefon kodu Vatikanın (+39066), ən kiçiyi isə Kanadanındır (+1).

● Çəngəli yemək masasında ilk dəfə 1630 -cu il 25 iyununda amerikalı Con Unitrop istifadə etmişdir.

● Təyyarədə uçan zaman insanın saçı ikiqat sürətlə uzanmağa başlayır.

● Qədim yunan filosofu Sokrat ömrü boyu heç bir kitab yazmayıb, öz fikirlərini şifahi şəkildə yayıb.

● Mars və Yupiter planetləri arasında yerləşən bölgə Günəş sistemində asteroidlərin ən çox rast gəlindiyi asteroid qurşağıdır.

Topladı: Səfa ASLANOV.

Səsi aydın ötürən qulaq implantatı hazırlanıb

İngiltərənin Qrinviç Universitetinin alimləri eşitmə qabiliyyəti az olan insanlar üçün unikal implantat hazırlayıblar. İmplantat eşitməni demək olar ki, 100 faiz təmin edir.

Yeni implantat ətraf mühitdən gələn səsləri laylar üzrə yazır. Bu, səsli informasiyanı ayırd etməyə imkan verir. Sistemin işləməsi üçün mikrofon qulaq arxasına, əsas qurğu isə kəllə daxilinə yerləşdirilir. Kənardan gələn səslər eşitmə sinirinə birbaşa qoşulmuş daxili qurğuda qeydə alınır və ötürülür. Bu sinir səs siqnallarını beyinə yollayır. Nəticədə maksimal təmiz səs alınır.

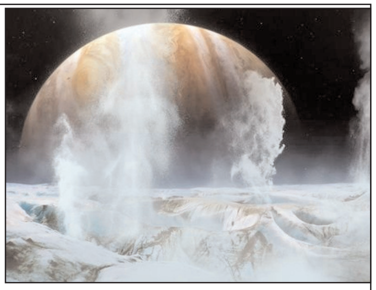
Yupiterin peykində böyük su buxarı aşkar edilib

ABŞ-ın Aeronavtika və Kosmik Tədqiqatlar Milli Agentliyi Yupiter planetinin "Europa" təbii peykində böyük su buxarı aşkar ediblər.

Astronomlar bu qənaətə gəliblər ki, su buxarının yaranması əvvəllər hesab olunduğu kimi o qədər də aktiv baş vermir. Onlar ayrı-ayrı intensiv püskürmə nəticəsində meydana gəlirlər.

Qeyd olunur ki, NASA-nın qarşıdakı "Europa Clipper" missiyası 2023-cü ildək Yupiter planetinin buzlu təbii peykinin səthini təfərrüatı ilə öyrənməyə imkan verəcək.

İyirmi il əvvəl də NASA-nın "Qaliley" kosmik gəmisi və "Hubble" kosmik teleskopu bu göy cismində buz və su buxarının olması barədə məlumatlar əldə etmişdi.



İtmişdir

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 oktyabr 1998-ci il tarixli 19 saylı qərarı ilə Vəndam qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Məmmədova Əsli Bəhərçin qızına** verilmiş JN seriyalı 110 nömrəli (kod 40600048) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır

---

Qəbələ Rayon Aqrar İslahat Komissiyasının 28 oktyabr 1998-ci il tarixli 19 saylı qərarı ilə Vəndam qəsəbə (əvvəlki kənd) sakini **Məmmədova Əsli Bəhərçin qızına** verilmiş JN seriyalı 129 A nömrəli (kod 40600048) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Dövlət Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Mıxlıqovaq kənd sakini **İsmayılov Əvəz Mirzə oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 464 A nömrəli (kod 40614018) **torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair şəhadətnamə** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Qəbələ Rayon Dövlət Aqrar İslahat Komissiyasının 22 noyabr 1997-ci il tarixli 25 saylı qərarı ilə Mıxlıqovaq kənd sakini **İsmayılov Əvəz Mirzə oğluna və ailə üzvlərinə** verilmiş JN seriyalı 364 nömrəli (kod 40614018) **torpağa mülkiyyət hüququna dair dövlət aktı** itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

Emin Baratoğlu ailəsi ilə birlikdə **Əlibaba, Əflatun və Eynulla Məmmədovlara** anaları,

ŞƏFİQƏ XANIMIN

vəfatından kədərləndiklərini bildirir, dərin hüznlə başsağlığı verir.

QƏBƏLƏ
Qəbələ rayonunun ictimai-siyasi qəzeti
qəzetinə
2020-ci ilin birinci 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

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 «Son dəqiqə» MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.
Dizayner Rais Rəşidov
Oxucu məktublarına cavab verilmir və əlyazmaları geri qaytarılmır.
Tiraj 1159