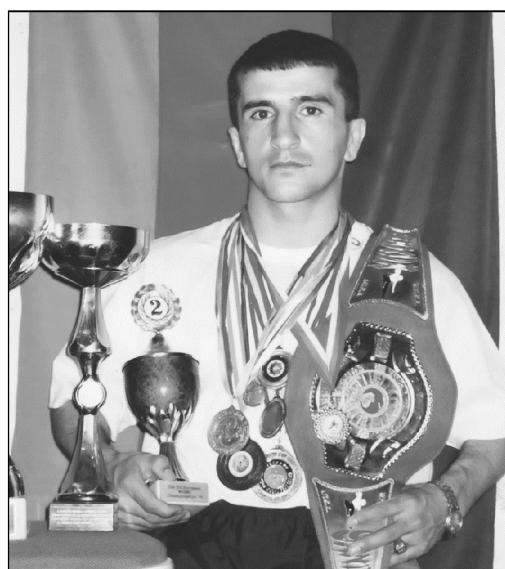


# Dünyada və Avropada şərəfli təmsilcimiz

Oxuyaq, tanıyaq vətən oğlunu,  
Qəbələ diyarı yetirib onu.  
Gümüşdən, qızıldan var mükafatı,  
Yurduma şərəfdür çempion adı.  
Zəngin elmlidir, çox təvazökar,  
O şəxsə ölkəde bir ehtiram var.  
Dünya və Avropa kubok sahibi,  
Qəbələ elinin yüksəri kimini.  
Rəfail Axundov belə tanınır,  
Beynəlxalq mətbuat hey ondan yazır.  
Ləyaqət ünvanı Azərbaycanın,  
Nurlu salnamədir şöhrəti-şanı.

Dünya və ölkə çempionatlarının qalibi, sinəsi qızıl və gümüş medallı, adı xalqın, vətənin fəxaret ünvanı olan yenilməz idmançı Rəfail Nəsib oğlu Axundov Qəbələ rayonunun Uludaş kəndində anadan olmuşdur. Doğma kənddə 8 illik təhsil almış



və əvvəl Bakı Maliyyə-Kredit Texnikumunu, sonra isə Azərbaycan Dövlət İqtisad İnstitutunu bitirmişdir.

Hər iki təhsil müəssisəsini Fərqlənmə diplomu ilə başa vurmuşdur.

İdmana hələ texnikumda təhsil aldığı illərdən həvəs göstərmışdır. Əvvəl, bir ildən artıq müddətə idmançı sərbəst güləş növü üzrə məşşələmiş və yarışlarda iştirak etməyə başlamışdır.

Həmin illərdə ilk uğuru respublika birinciliyində qazandığı qəlebə olmuşdur.

1994-cü ilin noyabrında "525-ci qəzet" də, 1998-ci ilin dekabrında "Hürriyət" qəzetində, 2001-ci ilin iyun ayında "Yeni Azərbaycan" qəzetində və digər mətbuat səhifələrində, elektron saytlarda Rəfail Axundovun əldə etdiyi nailiyyətlərdən söhbət açılmışdır.

Dəfələrlə çempionatlıarda birincilik qazanaraq, yüksək təltiflərlə vətəne qayıdan Rəfail Axundov öz uğurlarıyla Azərbaycan idmanının şərəfini yüksəklərə qaldıranlardan biridir. O, yetişməkdə olan yeniyetmə və gencləre örnek olur və bu yolla zirveləre doğru inkişaf etməkdədir.

Rəfail Axundov 1992-ci ildə "Baltika-92" Beynəlxalq turnirin bürünc mükafatçısı, 1993-cü ildə respublika birinciliyinin gümüş mükafatçısı, 1994-cü ildə respublika çempionatının qalibi, Almaniyanın Münhen şəhərində keçirilən Avropa çempionatının gümüş mükafatçısı, 1995-ci ildə respublika çempionatının qalibi, Türkiyədə Avropa kubokunun sahibi, Amerikanın Baltimor şəhə-

rində keçirilən Dünya çempionatının iştirakçısı, 1997-ci ildə peşəkarlar arasında respublika çempionu, (60 kq), Qazaxstan Açıq Birinciliyinin qızıl mükafatçısı, İtaliyada keçirilən Dünya çempionatının 4/1 finalçısı, 1998-ci ildə Yunanistanın Afina şəhərində keçirilən Avropa Çempionatının bürünc mükafatçısı, 1999-cu ildə Dağıstan Açıq Birinciliyinin qalibi, Honk-Qonkda keçirilən Dünya Çempionatının 4/1 finalçısı, 2001-ci ildə İtaliyanın Peruciya şəhərində keçirilən Dünya Kuboku yarışının, 2014-cü ildə isə İtaliyanın Verona şəhərində keçirilən Dünya Çempionatının qalibi olmuşdur.

Bacarıqlı idmançı hal-hazırda "Qəbələ" idman mərkəzində məşqçi işləyir.

Cox qədim və zəngin tarixə malik Qəbələ idmanının şan-söhrəti olan Rəfail Nəsib oğlu Axundov dəyərli fəaliyyətini uğurla davam etdirməkdədir. Ailəlidir. Bir oğul və bir qız övladı var. Ona müqəddəs qibləgahımız Kəbəni ziyanat etmək nəsib olmuşdur. Haqq-ədalət yolu ilə, öz fitri istedadı, bilik və bacarığı, yenilməz qüvvəsi ilə zirve fəth etməyə qadir vətən oğluna--Hacı Rəfail bəyə ailəsi ilə bərabər xoşbəxt həyat və yeni-yeni nailiyyətlər arzu edirik.

Fəxr etsin ellərim, öyünsün xalqım,  
Ərənlər məskəni Azərbaycanım.  
İgidə şəfqəli yollar açılsın,  
Tanrıdan bu yola nurlar saçılsın.  
Haqqın sədasiyla hər an baş-başa  
Kamallı övladlar yetirsin qoşa.  
Xoşbəxt böyüşünələr Həqiqət, Rəvan,  
Səadət bəxş etsin sizə Yaradan.

Gülnar SÜLEYMANOVA.

## Bir stəkan suda min bir fayda var

gSu, hamiləlik zamanı ürek bulantılarını azaldır. Zehni və bədən funksiyalarını integrasiya edir, hədəfləri təyin etmə qabiliyyətini artırır;

gSu qocalıqda yaddaş itkisinin önlenməsinə köməkçi olur;

gKofein, spirt və bəzi dərmanlardan asılılığın aradan qaldırılmasına yardımçı olur;

gBədəndə infeksiya və xərcəng hüceyrələrinin inkişaf etdiyi bölgələrdə immunitet sistemi gücləndirmək üçün çox lazımdır;

gQanı durulaşdırır və qan dövranı prosesinde ləxtalamanın qarşısını alır;

gQadınlarda isə əvvəl ağrını və atəşin olmasını yüngüləşdirir;

gÜrək döyüntülləri ilə birlikdə qanı duruldur, dalğalandırır və qan dövranında qatı maddələrin dize çökməsinə mane olur;

gGün boyunca nizamlı olaraq su içmək lazımdır. Su stress, gərginlik və depressiya-nın yüngüləşməsinə də köməkçi olur;

gSu yuxunu tənzimləyir. Yorğunluğun aradan qaldırılmasına köməkçi olur;

gDərini yumşaldır və yaşlanmanın simptomlarının azalmasına kömək edir. Gözləre canlılıq və parlaqlıq verərək, qlaukomadan qorunmasına kömək edir;

gSümük iliyində qanın istehsal sistemlərini nizamlayır, qan

xərcənginin meydana gəlməsinin önlenməsinə maneçilik törədir olur. Uşaqlarda və yetkinlərdə diqqətsizlik problemlərinin həllində yardım göstərir. Səmərəli iş əmsalını artırır və diqqəti gücləndirir;

gBağırsaqları ən yaxşı seviyyədə işlədən yağılayıcı madadır;

gÜrək xəstəliyi (infarkt) və iflicə qarşı qoruyucudur. Ürək və beyin damarlarında ləxtalamanın qarşısını alır;

gBədənin soyutma və isitmə sistemləri üçün əvəz olunmazdır;

gBel ağrılarının əmələ gəlmesinin qarşısını almağa kömək edir;

gAğciyərdə oksigen yiğan qızılı qan hüceyrələrinin iş səmərəsini artırır. Hüceyrəyə çatan su, o hüceyrəyə oksigen verir və tullantı qazların bədəndən kənarlaşdırılması üçün onları ağıciyərə daşıyır;

gİmmunitet sisteminin mərkəzi olan sümük iliyini, xərcəng də daxil olmaqla müxtəlif xəstəliklərin qarşısını almağa kömək edir;

gArtıq çəkidən azad olmanın ən doğru yolu su içməkdir. Rejimli şəkildə su için və pəhriz saxlamadan artıq çəkidən azad olun. Acdığınız zaman həddindən artıq yeməməli, amma süsadığınız zaman suyunuzu doyunca içməlisiniz.

## Təbrik edirik Əzizimiz

### Hüseyn!

*1 yaşın mübarek! Sənə uzun ömür, cansağlığı, həyatda ən xoşbəxt günlər arzulayıng.*

Babaların, nənələrin, dəyin Ümüb, xalaların və bibilərin.



## Bilirsinizmi?

—Dəvələrin üç qaşı var.

—Bir ağaçqanadın sürəti saatda 8 kilometrdir.

—Bəzi bəcəklər başının qopmasına rəğmən bir il yaşayır.

—Zürafə qulaqlarını dili ilə təmizləyir.

—İngiltərədəki bütün ququşları kral ailəsinə mənsubdu.

—Pişiklər ultrason səsləri eşidə bilirlər.

—Qarışqalar yatırlar.

—Xəstələnməyən tək heyvan köpək balığıdır.

—İlanlar kardır.

—Fillər hoppanmayan tək məməlidir.

—Delfinlər gözləri açıq yatır.

—Kenqurular arxa-axraya yeriye bilmirlər.

—Şıqırların dörd məməsi var.

—Yer üzərindəki ən təhlükəli heyvan ağaçqanaddır, çünki insan ölümünə ən çox onlar səbəb olurlar.

—Kirpi lər suda batmir.

—Son 4 min ildə heç bir yiricili heyvan əhliləşdirilməyib.

—Kəpənəklər dadi ayaqları ilə duyurlar.

—İnsanları barmaq izindən itləri isə burun izindən tanımaq mümkündür.

—Mavi delfinlərin ürəkləri saniyədə 9 dəfə vurur.

—Şokolad itləri öldürə bilər.

—Normal bir insanın bədənidən enerji 25 voltluq lampanı bir neçə dəqiqəyə yandırmağa qadirdir.

## ELANLAR

Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reystri Xidməti Qəbələ Rayon Ərazi İdaresi tərəfindən 27 iyul 2007-ci il tarixdə Əhmədov Sabir Rəmzi oğlunun adına verilmiş seriya MN 0003864 №-li torpaq sahəsi barədə Hüquqların Dövlət qeydiyyatı haqqında Daşınmaz Əmlakın Dövlət Reystrində çıxarış **itdiyi üçün** etibarsız sayılır.

Qəbələ rayon Ağrar İslahat Komissiyası tərəfindən 29 noyabr 1997-ci il tarixdə 26 sayılı qərarla Zarağan kənd sakini Ömerov Həziran Əmirəslan oğlunun və ailə üzvlərinin adına verilmiş JN-402T №-li (kodu 40608018) Torpağın mülkiyyətə verilməsinə dair Şəhadətname **itdiyi üçün** etibarsız sayılır.

## ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN

Rəşidov Allahyar, Musayev Müsalim, Eyyubov Abdulhəmid, Səlimov Qabil, Aslanov Zahir, Bayramov Rasim, Məmmədov Əsabəli, yaxın dostları **Xanlar Yaqubova**, bacısı, **RƏNA XANIMIN**

vəfatı ilə əlaqədar dərin hüznlə başsağlığı verirlər.

Nadir Atakişiyev ailə üzvləri ilə birlikdə **Şahin, Aqşin, Aygün Osmanovlara**, ataları **ŞALBUZ OSMANOVUN** vəfatı ilə əlaqədar dərin hüznlə başsağlığı verir və kədərləndiriyini bildirir.

Qəzet «Qəbələ» qəzeti kompüter mərkəzində yığılıb sahifələnmiş və Bakı şəhərində «E-Q MMC» mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir. Tiraj 2300.

Oxucu məktubları geri qaytarılmır.

Məsul katib  
N. R. Atakişiyev.

TƏSISÇİLƏR:  
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalı kollektivi.  
Məsul növbətçi  
Q. C. Səmədov.

ÜNVANIMIZ:  
✉ AZ 3600, Qəbələ şəhəri, İ. Qutqaşlı küçəsi, 56.  
Redaktor: (024)20 5-19-14.  
Ümumi: (024)20 5-15-56.  
e-mail: gabalanews@mail.ru

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnförmasiya Nazirliyində qeyddən keçmişdir. Lisensiya AV № 022611  
«Kapitalbank»ın Qəbələ filialında hesab № Az36AİİB  
33080019444900218149  
VÖEN: 4400103601