"Öz məqsədlərini yaşat" devizi altında qadın futbol festivalı

AFFA-nın təşkilatçılığı ilə 31 oktyabr 2015-ci il tarixdə Qəbələ şəhər stadionunda təşkil olunan festivalda orta məktəblərin I-V sinif qızlarının iştirakı ilə maraqlı əyləncəli proqram nümayiş etdirilmişdir. Tədbirin açılışında Qəbələ Rayon Gənclər və İdman İdarəsinin rəisi Fəxri Soltanov çıxış edərək respublikada, o cümlədən Qəbələ rayonunda futbolun inkişafından, futbolun kütləviliyi üçün görülən işlərdən və dövlət tərəfindən yaradılmış şəraitdən danışmışdır.

"Öz məqsədlərini yaşat" ("Live your goals") devizi altında festival təşkil olunmuşdur. Azərbaycanda bu deviz altında silsilə tədbirlər 2012-ci ildən keçirilməkdədir. FİFA-nın bayrağı altında

Daha sonra beynəlxalq dərəcəli hakim-inspektor Asim Xudiyev və 21 yaşadək qızlardan ibarət Azərbaycan yığmasının baş məşqçisi Patrisiya Qonzales çıxış edərək iştirakçıları salamlamış, onlara uğurlar arzulamışlar.

Layihənin məqsədi qadın futbolunun kütləviliyinin artırılması, qızların futbola cəlb olunması, onların idmanın bu növü ilə mütəmadi məşğul olmalarına zəmin yaradılması, xüsusilə bölgələrdə qadın futboluna marağın gücləndirilməsidir.

Elçin OSMANOV,
gənclər və idman idarəsinin aparıcı məsləhətçisi.
Foto İ. Vəlizadənindir.

Yeni tamaşa hazırlanmışdır

Oktyabrın 28-də Qəbələ Mədəniyyət Mərkəzində "Şəms" uşaq teatrının "Tülkünün kələyi" adlı tamaşası nümayiş olunmuşdur. Tamaşada nağıl qəhrəmanları Cırtdan, Keçəl, Tıq-tıq xanım, Göycək Fatma, Tülkü obrazları aktyorlar tərəfindən məharətlə canlandırılmışdır.

Tamaşa balaca tamaşaçılar tərəfindən böyük maraqla qarşılanmışdır. Xəyal Gəncimovun quruluş verdiyi tamaşada rolları Müsavər Qasımov, Elşən Salehov, Səbinə Sabirli, Sabir Baxışov, Aytən Rəhimova, Cahanə Əzizli oynamışdır. Musiqi tərtibatçısı Şəbnəm Kamallı olan tamaşanın yaradıcı qrupunda Süleyman Yaqubov və Qismət Məsimov iştirak emişdir.

Mədəniyyət mərkəzindən bildirilmişdir ki, balaca tamaşaçıları sevindirmək üçün teatrda yeni repertuarlara müraciət edilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Foto İ. Vəlizadənindir.

Oxucuların nəzərinə!

«Qəbələ» qəzetinə

2016-cı ilin birinci yarısı üçün abunə yazılışı başlanmışdır.

Qəzet ayda dörd dəfə çıxır.

İllik abunə qiyməti 30 manat, yarımillik 15 manatdır.

Abunə qəzetin «Kapitalbank»ın Qəbələ filialındakı hesabına köçürmə və ya redaksiyanın özündə kassaya nəqd ödəmə yolu ilə aparılır.

Hesab № AZ36AİİB 33080019444900218149. VÖEN 4400103601.

Ünvan: Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 56.

Telefonlar: (024)20 5-19-14, (024)20 5-15-56, mob. (050) 328-11-42.

Sizin sağlamlığınız üçün

Qoz suyu möcüzəsi

Təbii üsullarla arıqlamaq istəyənlər üçün hər gün yeni yol tapılır. Onlardan biri də son günlər haqqında çox danışılan qoz suyu möcüzəsidir. Sadəcə su və qozla hazırlanan, içdikcə insanı arıqladan bu qarışıq ideal çəkidə qalmaq istəyənlərin ən yaxşı köməkçisi olacaq.

Əvvəlcə onu qeyd edək ki, qoz suyu içmək insanı sadəcə, arıqlatmır, həm də sağlamlığa müsbət təsir edir. Qoz suyu hamı üçün yararlıdır. Uşaq əmizdirən analar, zob xəstələri, xolesterindən əziyyət çəkənlər, bir sözlə hər kəs qoz suyu içə bilər. Qoz omeqa-3 yağ turşuları və zülalla zəngindir. Ona görə də insanı uzun müddət tox saxlayır, bədəndə yağları əridir. Qoz suyunu əldə etmək çox asandır. Sadəcə 1 ədəd qoza və 1 stəkan otaq temperaturunda suya ehtiyacınız var. Qozu suyun içinə salın və səhərə kimi qaranlıq yerdə saxlayın. Beləliklə qozun tərkibindəki bütün yararlı maddələr və materiallar suya çıxacaq. Həmin suyu səhər acqarına için və suyun içində qalan qozu yeyin. İstədiyiniz çəkiyə qovuşana qədər bu prosesi davam etdirin.

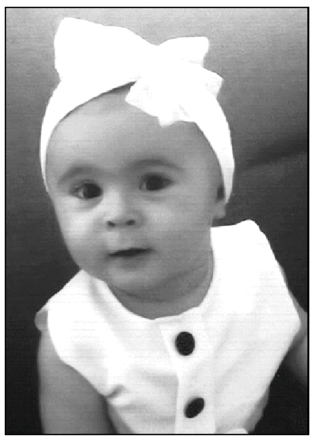
* * *

Səhər tezdən oyananlar daha xoşbəxtdir

Erkən yatıb, erkən yuxudan oyananlar digərlərindən fərqli olaraq daha xoşbəxtdir. Araşdırmalar zamanı bu nəticə ortaya çıxıb. 17-38 yaş arasında 300 insanın yuxu vərdişləri və əhvalı dəyərləndirilib.

Nəticədə erkən yatıb, erkən yuxudan oyananların daha xoşbəxt olduğu, gec yatan və oyanmaqda çətinlik çəkənlərin isə 8 saat iş marafonuna güclə tab gətirdiyi ortaya çıxıb. Yuxudan tez oyananların əhvallarıyla yanaşı, ümmunitet sistemi də güclü olur, Mütəxəssislər əsasən, yaşlı insanlara tez oyanmağı məsləhət görür. Yuxudan tez oyananların daha sağlam olduğu araşdırmalar sayəsində bir daha təsdiqlənib.

Təbrik edirik!



Əziz və sevimli balamız Fatimə, 1 yaşının tamam olması münasibətilə səni təbrik edirik!

Arzu edirik ki, böyüyüb Vətənimizə, elimizə-obamıza ailələrimizə layiqli bir övlad olsan, səninlə bütün yaxınların fəxr etsin!

Baban Əliağa, nənələrin Qəzalə, Lətifə, atan Azər, anan Sevinc, əmilərin Arif, Vüqar, Aydın, əmidostun Şəlalə xalan Nurcahan, bibin Yeganə.

ELAN

Qəbələ rayonu Bunud kənd sakini Musayev Müslüm Əvəz oğluna 16.02.2009-cu il tarixdə Qəbələ Rayon Polis şöbəsi tərəfindən verilmiş AZE 06635457 №-li Azərbaycan Respublikası Vətəndaşının şəxsiyyət vəsiqəsi itdiyi üçün etibarsız sayılır.

ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN

Qəbələ Rayon Uşaq-Gənclər İdman məktəbinin kollektivi məktəbin direktor müavini

RAFİQ KƏRİMOVUN

vəfatı ilə əlaqədar mərhumun ailə üzvlərinə və digər əzizlərinə dərin hüznlə başsağlığı verir.

Redaktor
O. Ə. Məmmədov.

TƏSİSÇİLƏR:
Qəbələ Rayon İcra Hakimiyyəti və redaksiyanın jurnalist kollektivi.
Məsul növbətçi:
Q. C. Səmədov.

ÜNVANIMIZ:
AZ 3600, Qəbələ şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 56.
Redaktor: (024)20 5-19-14.
Ümumi: (024)20 5-15-56.
e-mail: gabalanews@mail.ru

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

Qəzet «Qəbələ» qəzetinin kompüter mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və Bakı şəhərində «E-Q» MMC-nin mətbəəsində ofset üsulu ilə çap edilmişdir.
Tiraj 2300.
Oxucu məktubları geri qaytarılmır.