



D I Q Q Ė T !

SƏS QƏZETİNDƏN NOVBƏTİ YENİLİK!

Səs qəzeti artıq Azərbaycanda ilk dəfə olaraq Video qəzet formatında nəşrə başladı.

Video xəberi izləmək üçün telefonunuzun kamerasını daxil olub QR kodunu telefonunuza oxuduraq ekrana gələn linkə daxil olun.

QEYD: Android telefonlar üçün QR Code Reader skine programını telefonunuza yükləyərək videolara daxil ola bilərsiniz.



"Səs" qəzeti mənim
üçün ən əziz qəzətdir

SƏS

QOY ƏDALƏT ZƏFƏR ÇALSIN!



Qəzet 1991-ci il yanvarın 11-dən çıxır

№ 156 (6120) 9 sentyabr 2020-ci il. Qiyməti 40 qəpik

"Ölincə" Azərbaycan Xeyriyyə Cəmiyyətinin orqanı.

İlham Əliyev faktoru güclü lider, qüdrətli dövlət amilinin bariz göstəricisidir

Aparılan sorğunun nəticəsi bir daha onu sübut edir ki,
Prezident İlham Əliyev alternativsiz siyasi
lider kimi xalqın inam unvanıdır



Bax 2

Hotellərdə karantin qaydalarına
əməl
edilirmi?



Hotellərin karantin qaydalarına necə əməl etmələri ilə bağlı aparılan monitoringlərin neticələri məlum olub. Ölkə üzrə 600-ə yaxın otelden 250-də yoxlamalar olub. Neticədə bir sıra otellərə "sahman" nişanı verilib.

Xezerxeber.az-in məlumatına görə, bunu Azərbaycan Hotel Assosiasiyanının icraçı direktoru Gündə Sağlıq deyib. O qeyd edib ki, monitoringin əvvəlində hotellərin qaydalara əməl...

Bax 4



Şagirdlərin
distant təhsili ilə bağlı valideynlər
üzərlərinə öhdəciliğ götürəcək



Ümumi təhsil müəssisələrinin yeni tədris ilində necə fəaliyyət göstərəcəyi məlum olub. Bakı, ilində Sumqayıt şəhərləri və Abşeron rayonunun əmələmələrinin fəaliyyəti xüsusi tədris təhsil müəssisələrinin fəaliyyəti xüsusi tədris təhsil planlarına uyğun təşkil olunacaq və distant təhsil sentyabrın 15-də start veriləcək.
Şagirdlərin əyani və distant təhsil alması üçün bəzi...

Bax 3



Prezidentin köməkçisi Hikmət
Hacıyev İstanbulda fəaliyyət
göstərən beynəlxalq media
nümayəndələri ilə görüşüb

Bax 3

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin köməkçisi-Prezident Administrasiyasının Xarici siyaset məsələləri şöbəsinin müdürü Hikmət Hacıyevin rəhbərlik etdiyi nümayəndə heyətinin Türkiyə səfəri davam edir. AZERTAC xəber verir ki, sentyabrın 8-de Azərbaycan nümayəndə heyətinin rəhbəri Hikmət Hacıyev İstanbulda fəaliyyət...

Bu gün regionda əldə edilən
üğurlar Türkiyənin və
Azərbaycanın birgə səyləridir

Azərbaycan və Türkiyənin dətluq və qardaşlıq
tellərinin möhkəm təməllərə söykənməsi özü-
nün bir sıra tarixi aspektlərdən təsdiq etməkdə-
dir. Məhz bu sarsılı-
maz və əbədi bağla-
rin hər birində şə-
ref, qürur, əzm, ira-
de və qətiyyətə xas
olan mübarizlik...



Bax 8

**Səfir Seyid Abbas Musəvi: "İran Dağlıq
Qarabağ münaqışasında Azərbaycanın
ədalətli və haqq mövqeyini
dəstəkləyir"**



Bizim qonşuluq,
dostluq münasibətlə-
rimiz xüsusi münas-
ibətlərdir və heç bir
üçüncü qüvvə bu münasibətlərə xə-
ləl getirə bilməz. AZERTAC xəber verir ki...

Bax 4

**Avropa
Məhkəməsi
ermənilərin Ramil
Səfərovla bağlı
iddiasını rədd etdi**



Bax 4

**Ermenistan
hakimiyətində
xaos...**



Bax 12

**Hadise
Azərbaycana
təşəkkür etdi**



Bax 16

Her bir ölenin sosial-iqtisadi inkişafının qiymətləndirilməsində nəzərə alınmalı olan faktorlardan biri də vətəndaşların layıqli həyat şəraitinin təmin edilməsi, onların təhlükəsizliyinin təmin edilməsidir. Bugündüklə qlobal problem olan koronavirusla bağlı ölkə rəhbəri də öz növbəsində bütün qabaqlayıcı və operativ tədbirlər həyata keçirir.

Cümlədən xalqın bu virusun təsirindən müdafiəsi Azərbaycan dövləti üçün ən vacib və prioritet məsələdir. Azərbaycan güclü dövlətdir, öz vətəndaşlarını bütün növ təhlükələrdən etibarlı müdafiəsini təşkil etmək üçün zəruri potensiala malikdir. Bu günlərdə Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi tərəfindən açıqlanan sorğunun nəticələri də bir daha sübut edir ki, ölkə əhalisinin mütləq eksriyyətinin Prezident İlham Əliyevin fealiyyətini, Onun qlobal təşəbbüsünü, həyata keçirdiyi sosial-iqtisadi, siyasi islahatları, daxili və xarici diplomatiyanı, o cümlədən dünyani bürüyən koronavirus pandemiyası dövründə gördüyü qabaqlayıcı tədbirləri tam dəstəkləyir. Bu, Azərbaycan reallığını əks etdirən sosioloji sorğunun nəticəsidir. Belə ki, hesabat 2020-ci ilin ikinci rübü - aprel-iyun aylarını əhatə edir. Respondentlərin Prezidentə və hakimiyyətin hər üç qoluna (qanunverici, məhkəmə və icraedici) münasibətini öyrənmək məqsədilə bu qurumlara etibarlılıq öyrənilib. Belə ki, respondentlərin mütləq eksriyyəti 90,8 faizi Prezidentə etibar etdiyini bildirib. Sənəddə, həmçinin xüsusile də məhz korrupsiya hallarının qarşısının alınması ilə bağlı dövlət başçısının həm kadr islahatlarının, həm də institutional islahatların aparılması ilə bağlı respondentlərin 95,2%-i Prezident tərəfindən icra başçılarının vəzifədən azad olunmasında ictimai rəyin olması fikrindədir. Həmçinin bu istiqamətdə ölkə Prezidentinin fealiyyəti 56,1% respondent tərəfindən çox səməralı və bundan sonra da daha uğurlu olacaqları bildirilir. Ümumiyyətlə, Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin siyasi fealiyyəti ilə bağlı keçirilən bütün sorğuların nəticələri həmişə yüksək rəqəmlərle müşahidə olunur.

Ardıcıl və düşünülmüş siyasi kurs

Bütün bunlar neyi ifadə edir? Hər şədən əvvəl onu vurgulayaq ki, Azərbaycanda dünyadan nüfuzlu sorğu mərkəzləri tədqiqat aparıblar. Heç kəs unutmamalıdır ki, reallığı da siyasetçinin sözüne yox, həyata keçirdiyi işlərə qiymət verilir. Prezident İlham Əliyev də məhz 17 illik fealiyyətine görə Azərbaycanda yeganə lider olduğunu sübut etmişdir. Həmçinin, bu sorğu bir daha sübut edir ki, Azərbaycanda İlham Əliyev siyasi lider kimi, alternativsiz lider kimi xalqın inam ünvanıdır.

Prezidentin siyasetinin mərkəzində Azərbaycan vətəndaşının dayandığına bariz nümunədir

Bu real faktardar ki, ölkə rehbərinin qlobal təhlükə ilə mübarizədə ön sıradə durması, vətəndaşlarını pandemiya təhlükəsindən qoruması mübarizədə iştirak edən digər insanlarda stimul, həvəs yaradır. Hər kəs çalışır ki, ölkə Prezidenti kimi ümumi bəla ilə mübarizə aparsın, əlindən gələni etsin. Odur ki, Azərbaycanın bu sahədə mütəxəssis olan həkimləri, tibb bacıları, ümumən tibb personalı gecə, gündüz demədən işləyir, karantində olan vətəndaşlara, virusa yoluxmuş şəxslərə xidmət edirlər. Çox qururvericidir ki, hər zaman olduğu kimi cənab İlham Əliyev həkimlərin əməyini, fədakarlığını yüksək qiymətləndirir.

"Pandemiya ilə əlaqədar Azərbaycan həkimlərinə xüsusi diqqət göstərilir. Prinsip etibarılı, sehiyye sisteminde çalışan insanlar daim dövlət tərəfindən qayğı ilə əhatə olunur. Tikilmiş xəstəxanalar həkimlərin iş yeridir və həkimlərin həm iş yerlərinin müasirləşdirilməsi, eyni zamanda, onların maliyyə vəziyyətinin yaxşılaşdırılması daim di-

İlham Əliyev faktoru güclü lider, qüdrətli dövlət amilinin bariz göstəricisidir

Aparılan sorğunun nəticəsi bir daha onu sübut edir ki, Prezident İlham Əliyev alternativsiz siyasi lider kimi xalqın inam ünvanıdır



qət mərkəzində olub. Pandemiya dövründə bu diqqət daha da genişmiqyaslı olub". Bu-nu dövlət başçımız İlham Əliyev avqustun 31-də Fövgələdə Hallar Nazırlığının Tibb Mərkəzinin koronaviruslu xəstələrin müalicəsi üçün nəzərdə tutulan modul tipli növbəti hospitalının açılışında videoformatda çıxişi zamanı bildirib.

Dövlət başçısı bildirib ki, görülən işlər bu gün öz nəticəsini verir: "Görülən bütün işlər öz səməresini verir. Tesadüfi deyil ki, son həftələr erzində COVID ilə mübarizədə vəziyyət daha müsbətdir. Biz müsbət dinamikanı görürük və ümidi edirəm ki, bu dinamikanı bundan sonra da qorunub saxlanılaçaq".

Prezident İlham Əliyev bütün bu nailiyyətlərə düşünülmüş addımlar atmaqla, Ümumdünya Şəhiyyə Təşkilatı ilə ilk günlərdən six təmasda olmaqla nail olunduğunu deyib: "Bu gün də bu təmaslar davam edir. Bildiyiniz kimi, Ümumdünya Şəhiyyə Təşkilatı Azərbaycanda bu sahədə görülən işlərə çox yüksək qiymət vermişdir və Azərbaycanı nümunəvi ölkə adlandırmışdır. Bu, həqiqətən də belədir. Yəni, görülmüş işlər, bu sahəyə ayrılan dövlət vəsaiti, səfərberlik işləri, xəstəxanaların, laboratoriyaların inşası, sosial proqramların həyata keçirilməsi, bütün bunlar, əminəm ki, bizim mübarizədə əsas rol oynamışdır. Ona görə bu gün də bu təmaslar davam edir və əminəm ki, birgə səyrlərə biz bu məsələni - COVID-in nəzarətdə saxlanması təmin edəcəyik".

"İnsanların rifahi, onların sosial vəziyyəti və əlbəttə ki, sağlamlığı bizim üçün əsas məsələdir"

Bu gün birmənalı şəkildə demək olar ki, Azərbaycanda aparılan uğurlu sosial-iqtisadi siyaset nəticəsində əhalinin bütün təbəqlərinin, xüsusi ilə də, sosial cəhətdən həssas insanların sosial-rifah hali dahada yaxşılaşır. "Əsl siyaset konkret, real iş görməkdən ibarətdir"- deyən dövlət başçısı İlham Əliyevin öten illərdə qəbul etdiyi fundamental qərarlar, imzaladığı sərəncamlar cənab Prezidentin daim xalqın mənafeyindən çıxış etdiyini, habelə verdiyi vədlərin sırf əməli fealiyətindən yaxşılaşdırılması daim di-

yətə, pragmatizmə söykəndiyini, gerçəkliyə adekvat olduğunu göstərməsidir. Çünkü bugünkü Azərbaycan vətəndaşı həyata başqa nəzərlərə baxır, özüne və ölkəsinin bundan da daha böyük uğurlar əldə edəcəyinə inanır. Bu inam hər il görülen daha böyük uğurların neticələrini gördükcə sabaha daha böyük bağlılıqla inanır. Bu yerdə Prezident İlham Əliyevin 2003-cü ildə keçirilən andığımə mərasimində söylediyi bu fikirləri bir dəha yada salmaq istərdim: "Mən Azərbaycanın xoşbəxt gələcəyinə inanıram. Əminəm ki, ölkəmiz bundan sonra da inkişaf edəcək, daha da güclənəcəkdir. Azərbaycanda demokratiya daha da inkişaf edəcək, siyasi plüralizm, söz azadlığı təmin olunacaqdır. Ölkəmiz müasir dövlətə çevriləcəkdir. Bütün bunları etmek üçün Azərbaycanda çox işlər görmək lazımdır. Ancaq bütün bunları həyata keçirmək və Azərbaycanı qüdrətli dövlətə çevirmək üçün ən başlıcası ölkədə Heydər Əliyevin siyaseti davam etdirilməlidir. Bu gün yüksək kürsüdən çıxış edərək men Azərbaycan xalqına söz verirəm ki, bu siyasetə sadiq qalacağam, heç vaxt bu yoldan dönməyəcəyəm, Ulu Önder Heydər Əliyevin siyasetini davam etdirəcəyəm".

"Vətəndaşlarımız bir daha gördülər ki, Azərbaycan dövləti və Prezidenti daim onları yanındadır"

İctimai rəydə birmənalı olaraq səslənən fikir ondan ibarətdir ki, Prezidentin sosial siyaseti həqiqətən də, inqilabi xarakter daşıyır. Vətəndaşlarımız bir daha gördülər ki, Azərbaycan dövləti və Prezidenti daim onları yanındadır. Hər hansı bir forsmajor siyasi yaranarsa, dövlət onların problemlərini həll etməyə qadirdir. Bunun üçün Azərbaycan Prezidentinin siyasi iradəsi var. Bir sözlə, mövcud faktlar bir daha təsdiq edir ki, Prezident İlham Əliyev Azərbaycanda əhalinin sosial müdafiəsinin gücləndirilməsi istiqamətində tədbirləri davam etdirir. Əhalinin sosial təminatı sahəsində bütün lazımı tədbirlərin görülməsi isə, heç şübhəsiz, Azərbaycanda əhalinin həyat şəraitinin yüksəldilməsi istiqamətində müntəzəm addımların

atılmasını bir daha sübut edir. Çünkü Prezident İlham Əliyevin 17 illik Prezidentlik fealiyyətində həyata keçirdiyi sosial-iqtisadi və siyasi islahatlar müasir Azərbaycanın müstəqilliyini daha da möhkəmləndirib, regional gücünü və qlobal əhəmiyyətini kifayət qədər artırıb. Ancaq daha bir fakt budur ki, tale hər bir xalqa bu cür mühüm xarizmalara sahib ola biləcək lider bəxş etmir. Və nə xoşdur ki, Azərbaycan xalqı Ümummilli Lider Heydər Əliyev döhrəsinin tarixi Liderliyini qəbul etməklə, yaşıatmaqla bərabər, həzirdə Onun layıqli davamçısı İlham Əliyev Liderliyi dövrünü yaşayır! Bununla yanaşı, Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə realaşdırılan strateji kurs daxili ictimai-siyasi sabitliyi və tərəqqini də ən yüksək səviyyədə təmin edib.

Prezident İlham Əliyev tarixi çıxışlarının birində vurğulayıb ki, Azərbaycan bu gün dənə üçün çox önemli tərəfdənəşərən: "Bu gün Azərbaycanın dünyada artan hörməti, eyni zamanda, bizim prinsipial mövqeyimizdən qaynaqlanır. Bizim tərəfdənlərim bilirlər ki, Azərbaycan etibarlı tərefədar. Bizim sözümüz əməlimiz arasında heç bir fərqli yoxdur".

Budur xalqa qayıq, budur hər bir vətəndaşın Prezidenti olmaq. Çünkü hər bir ölkənin sosial-iqtisadi inkişafının qiymətləndirilməsində nəzərə alınmalı olan faktorlardan biri də vətəndaşların layıqli həyat şəraitinin təmin edilməsi, onların təhlükəsizliyinin təmin edilməsidir. Sözsüz ki, bütün bunlar ölkə Prezidenti İlham Əliyevin düşünləmiş uğurlu siyaseti nəticəsi və xalqın öz Prezidentinə inamıdır. Beləliklə, keçirilən bütün sorğular bir daha onu təsdiqləyir ki, İlham Əliyev faktor güclü lider, qüdrətli dövlət amilinin bariz göstəricisidir.

Beləliklə, yuxarıda misal göstərdiyimiz sorğuların nəticələri arxasında məhz bu istiqamətdə aparılan və böyük zəhmət tələb edən işlər durur! Və respublikamız Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə geləcəyə doğru inamla addımlayacaq və dövlət başçımızın dediyi kimi - "Əminəm ki, dövlətimiz və xalqımız bu sınaqdan da üzüağ çıxacaq".

RƏFİQƏ KAMALQIZI

Məlum olduğu kimi, avqustun 26-da Azərbaycan Respublikası Prezidentinin köməkçisi-Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Administrasiyasının Xarici siyaset məsələləri şöbəsinin müdürü Hikmət Hacıyev ölkənin bir çox feal qeyri-hökumət təşkilatları rəhbərlərinin daxil olduğu "İctimai Liderlər Platforması"nın üzvləri ilə onlayn görüş keçirib. Görüşü giriş sözü ilə açan Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurasının sədri Azay Quliyev Prezidentin köməkçisi Hikmət Hacıyevə QHT-lərlə görüşdүүнө görə təşəkkür edib və bu təşəbbüsün QHT-hökumət münasibətlərində yeni keyfiyyət mərhələsinin başlangıcı olacağına və QHT sektorun üçün prioritet olan məsələlərin həllinə təkan verəcəyinə əminliyini ifadə edib.

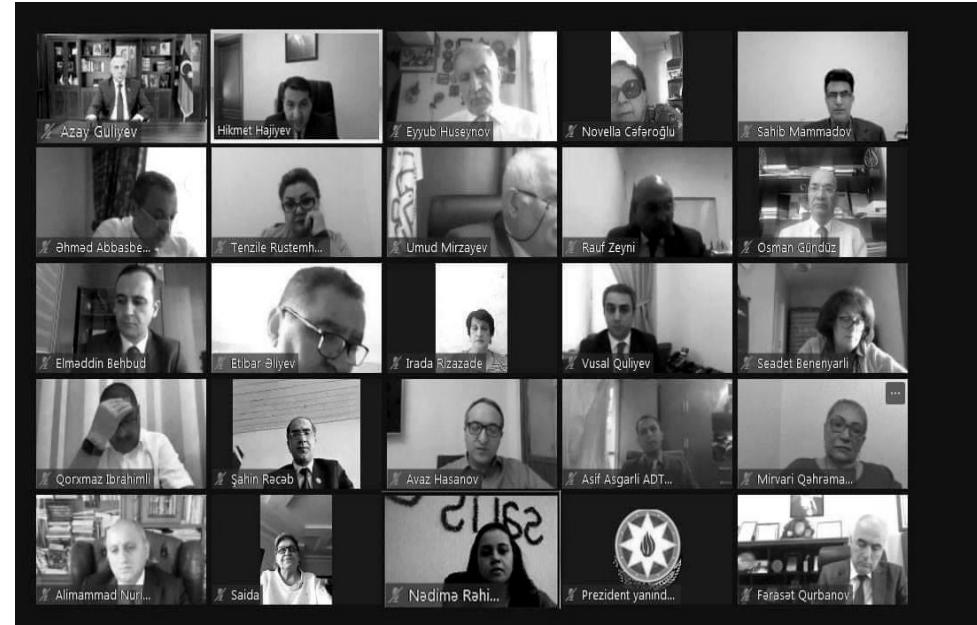
Azərbaycan Respublikası Prezidentinin köməkçisi Hikmət Hacıyev Prezident İlham Əliyevin cəmiyyətimizde QHT-lərin fealiyyətinə və ictimai nəzarət mexanizmlərinin gücləndirilməsinə xüsusi önem verdiyini qeyd edib. H.Hacıyev QHT sektorunun ölkəmizin ictimai həyatında feal iştirakını vurğulayıb, hökumətin QHT-lərlə dialoqun genişlənməsində və QHT-lərin diqqətində olan məsələlərin müzakirəsində maraqlı olduğunu bildirib. O, vətəndaş cəmiyyəti institutlarının ölkəmizin dayanıqlı sosial iqtisadi inkişafı, vətənpərvərliyin gücləndirilməsi, milli maraqlarımızın qorunması, həmçinin təhsil, humanitar və ictimai əhemmiyyət daşıyan digər sahələrdə mühüm rolluna toxunub, dövlət başçısının qeyd etdiyi kimi, ictimai nəzarət mexanizmlərinin və onun tətbiqinin səmərəliliyinin artırılması nəzəriliyini diqqətə çatdırıb.

Azərbaycanda vətəndaş cəmiyyətinin inkişafı dövlət siyasetidir

Azərbaycan dövləti ölkədə fealiyyət göstərən vətəndaş cəmiyyəti institutlarının, o cümlədən qeyri-hökumət təşkilatlarının formallaşmasına və inkişafına daim ciddi önem verir. Azərbaycan müstəqilliyini ikinçi dəfə elan etdikdən sonra demokratik, hüquqi və dünyevi dövlət quruculuğu prosesinin davamı kimi vətəndaş cəmiyyəti təsisiatlarının da daha münbit şəraitdə inkişaf etməsi istiqamətində bir sıra işlər görüldü. 1993-cü ildən başlanan proses çərçivəsində vətəndaş cəmiyyəti, eləcə də QHT-lərlə bağlı qanunvericilik sisteminin yaradılması, hökumətlə münasibətlər, bir sıra mühüm QHT hadisələri və s. nəzərə çarpdı. Müstəqilliyin ilk illerində "İctimai birliliklər haqqında qanun"un qəbul olunması və 200-e yaxın qeyri-hökumət təşkilatı dövlət qeydiyyatına alınsa da, demək olar ki, bu sahədə heç bir irəliləyiş hiss olunmamışdı. Ölkədə davam edən qeyri-sabitliyin, vətəndaş mühərribəsi təhlükəsinin qarşısını almaq üçün 1993-cü ildə xalqın telebi ilə Ulu Öndər Heydər Əliyevin yenidən siyasi hakimiyətə qayıtması ilə 1993-1995-ci illerde aparılan mühüm tarixi tədbirlər nəticəsində ölkədə siyasi sabitlik və cəbhədə atəşkəs təmin olundu. Ulu Öndər Heydər Əliyevin tərəxsi mübarizəsi öz məntiqi və hüquqi nəticəsini 1995-ci ildə qəbul olunmuş Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyasında tapdı. Bu konstitusiya dövlətçiliyimiz və həm də vətəndaş cəmiyyətimiz üçün mühüm tarixi sənəd oldu. Məhz QHT-lərin inkişafı istiqamətində Ulu Öndər Heydər Əliyev tərəfindən atılan mühüm addımlar bu gün de Prezident İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir. Çünkü bu gün Azərbaycanda vətəndaş cəmiyyətinin inkişafı dövlət siyasetidir və bu sahədə qanunver-

Vətəndaş cəmiyyətinin inkişafı hüquqi dövlət quruculuğunun əsas istiqamətidir

Hakimiyətlə QHT-lər arasında yeni dialoqun başlaması bu faktorun göstəricisidir



cilik daim təkmilləşdirilir, vətəndaş cəmiyyəti üzvlərinin fealiyyətinin dəsteklənməsi ilə bağlı mühüm işlər görülür, onların inkişafı üçün əlverişli mühit yaradılır. Bunun nəticəsidir ki, ölkəmizdə qeyri-hökumət təşkilatlarının fealiyyəti ildən-ilə genişlənir. Son 25 il ərzində dövlət qeydiyyatına alınmış təşkilatların sayı 3 dəfə artaraq, hazırda 3 mini ötüb. Bu gün qeyri-hökumət təşkilatları ictimai həyatın müxtəlif sahələrində çox mühüm işlər görərək, uğurlu program və layihələr həyata keçirirlər. Bununla da dövlətimiz və cəmiyyətimiz davamlı inkişafında onların rolü getdikcə artır.

Qeyd edək ki, Azərbaycanda demokratik dövlətin əsas göstəricilərindən sayılan vətəndaş cəmiyyəti institutlarının inkişaf seviyyəsi Avropa və ümumilikdə Qəribin hər hansı ölkəsinin müvafiq qurumlarının seviyyəsindən heç də aşağı deyil. Əksinə, bir sıra göstəricilərinə, məsələn, çox tərəflə və əhatəli dövlət dəstəyinə görə, Azərbaycan bu sahədə bir çox inkişaf etmiş Avropa ölkələrini üsteləyib. Bu isə, ilk növbədə, dövlətin ölkədə vətəndaş cəmiyyəti institutlarını yüksək səviyyədə formalasdırmaq əzmində irəli gelib.

Prezident yanında QHT-lərə Dövlət Dəstəyi Şurası - dövlət münasibətlərinin uğurlu modeli

Azərbaycan dövləti ölkədə fealiyyət göstərən vətəndaş cəmiyyəti institutlarının, o cümlədən qeyri-hökumət təşkilatlarının formallaşmasına və inkişafına daim ciddi önem verir. Təsadüfi deyil ki, dövlətlə vətəndaş cəmiyyəti institutları arasında münasibətlər modelinin uğurlu nümunəsi kimi Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Şurasının ve Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Gəncələr Fondunda təsis olunması dövlət ilə QHT-lərlə arasında əməkdaşlığın inkişafının bir nümunəsinə çevrilib. Hazırda dövlət münasibətlərinin uğurlu modeli vətəndaş cəmiyyəti institutları və dövlətə bərabər hüquqlu tərəfdalar kimi bir-birinin fealiyyətinə mane olmadan, İndiya qədər mövcud olan neqativ faktorları neytrallaşdırmaqla cəmiyyəti narahat edən problemlərin həllində əməkdaşlıq etməyə imkan verir.

rüleçk işlərin effektivliyinin daha da artırılması məqsədilə onlayn ümumirespublika konfransı keçirilib. Prezident İlham Əliyevin Fərmani ilə yaradılan Koronavirusla Mübarizəyə Dəstək Fonduna Şura üzvlərinin və Katibliyin əməkdaşları, eləcə də QHT-lər vəsait köçürüblər. Martin 27-dən etibarən Şuranın REAL TV ilə birlikdə "Evde qal, cəmiyyəti qor!" adlı ictimai monitoring və melumatlandırma kampaniyasına keçiriblər. QHT-lər ister əhalinin nisbətən çox olduğu yerlərdə - küçələrdə, parklarda, isterse də sosial şəbəkələrdə və mediada vətəndaşları özlərini təcrid etməyə və evdə qalmaya çağırırlar. İndiki həssas dönmədə QHT-lərin dövlətimiz və cəmiyyətimiz ilə yüksək həmreylilik nümayiş etdirməsi vətəndaşların karantin qaydalarına riayət etmələri, birlik göstərmələri üçün önemli motivasiyadır. Şura Mətbuat Şurası ilə birlikdə COVID-19 pandemiyası ilə mübarizədə QHT-Media əməkdaşlığının gücləndirilməsinə həsr olunan onlayn konfrans da keçirib".

A.Quliyev onu da bildirib ki, bu il QHT-lər Dövlət Dəstəyi Şurası tərəfində maliyyə yardımı ayrılan 423 layihə var və həmin layihələrin 290-ni pandemiya dövrünə həsr olunub. Həmin QHT-lər də həm əraqə yardımımı, həm də tibbi yardımçılar göstərir-lər.

Şura rəsmisi onu da bildirib ki, pandemiya qarşı mübarizədə ilk növbədə görülməli olan iş maarifləndirmə işidir. Əhalinin maarifləndirilməsi məsəlesi çox vacibdir: "Birincisi, insanlar bilməlidir ki, pandemiyanın doğurduğu təhlükə nedən ibarətdir? Hər bir kəs təhlükədən qorunmaq üçün karantin qaydalarına əməl etməlidirlər. Ona görə pandemiyanın tezliklə başa çatması yalnız dövlətimiz üçün yox, həm də bizim hər birimiz üçün həyati əhemmiyyət kəsb edir. Bu cəhdən Şura da mühüm ictimai institut olan QHT-ləri ümumi təhlükəyə qarşı mübarizə məqsədi ilə konsaldasiya edərək həm televiziyaların, həm internet saytlarının, həm də sosial medianın imkanlarından istifadə edərək vətəndaşları maarifləndirməye çalışır. Vətəndaşlardan yalnız və yalnız məsuliyyət tələb edirik. Xahiş edirik, məsuliyyəti olun, öz yaxınlarınıza arxa olun, dayaq olun, yaşılı nəslin nümayəndələrinə arxa olun, onları qoruyun, özünüzi qoruyun, uşaqlarınızı qoruyun. Mən əminəm ki, həm milli həmreylilik, həm məsuliyyət, həm də milli birliliyimiz bize imkan verəcəki, bu xəstəliyə qalib gələk. Biz birlikdə güclüküy".

A.Quliyev onu da vurğulayıb ki, ümumiyyətlə, cəmiyyəti QHT-lərsiz təsəvvür etmək olmaz: "QHT-lər bir növ dövlət üzərində arbitr rolunu oynayır, Azərbaycan həkimiyyəti de QHT-lərin cəmiyyət üçün vacibliyini nəzərə alaraq, onların inkişafı üçün hər bir şərait yaradır. Mehə bunun nəticəsidir ki, bu gün dövlətlə QHT-lər arasında əməkdaşlıq yüksək səviyyədədir. Zərbaycan hökuməti ilə vətəndaş cəmiyyəti arasında elə bir sahə yoxdur ki, əməkdaşlıq olunmasın. Artıq hökumət QHT-ləri tərəf kimi deyil, partnyor kimi qəbul edir. Eyni zamanda, dövlət qeyri-hökumət təşkilatları ilə ictimai əhemmiyyəti məsələlərlə bağlı yaxından işbirliyi qurur, həmin təşkilatları dəstəkləyir. Və bu gün keçirilən dialoq, bütövlükdə, dövlət-QHT münasibətlərinin, sözün əsl mənasında en yüksək səviyyədə olduğunu göstəricisidir".

RƏFIQƏ HÜSEYNOVA

Bu gün regionda əldə edilən uğurlar Türkiyənin və Azərbaycanın birgə səyləridir

Azərbaycan və Türkiyənin dövlət və qardaşlıq təllərinin möhkəm təməllərə söykənməsi özünü bir sıra tarixi aspektlərdən təsdiq etməkdədir. Məhz bu sarsılmaz və əbədi bağların hər birində şərəf, qürur, əzm, iradə və qətiyyətə xas olan mübarizlik tandemları dayanır. Ümumiyyətlə, əgər biz Azərbaycan və Türkiyə münasibətlərinin ən möhkəm təməllərə söykəndiyini vurğulayırsaq, əgər bir millət iki dövlət olaraq, regionda və dünyada baş verən proseslərə eyni çərçivədən yanaşırsaq, beynəlxalq diplomatiya və hərbi siyasetlərimizə dəstək göstəririkə və belə bir dəstəyin digər başqa dövlətlər arasında olduğunu faktiki olaraq görürükə, demək ki, bu bir sarsılmaz qardaşlıq amilidir.



**Məhərrəm ƏLİYEV,
Azərbaycan Respublikası
Prezidentinin köməkçisi-
Azərbaycan Respublikası
Prezidentinin Administrasiyasının
Hərbi məsələlər şöbəsinin müdürü,
general-polkovnik**

**Türkiyədə azərbaycanlı,
Azərbaycanda isə
türk şəhidlərimiz uyuyur**

Türk xalqının böyük oğlu Mustafa Kamal Atatürk "Azərbaycanın kədəri bizim kədərimiz, sevinci isə bizim sevincimizdir" kəlamını ifadə edərkən, bu kəlamın kökündə qardaşlığın ən bariz nümunəsinin özünü ne qədər ali məqamda izhar etdiyinin bir daha şahidləri olarıq. Bəli, məhz bu kəlamın nəticəsidir ki, Çanakkala zəferinin (1915-16) qazanılmasında minlərlə soydaşımızın da payı var və həmin döyüşlərdə qəhrəmanca-sına döyüşmiş şəhidlərimiz Çanakkaladakı qardaşlıq məzarlarında uyumaqdadırlar. Elece də, Azərbaycanın 1918-ci ilə üzləşdiyi siyasi böhran zamanı xalqımızın soyqırımına və erazilerinin işğal təhlükəsi ilə qarşı-qarşıya qaldığı vaxtlarda Nuru Paşanın rəhbərliyi ilə Qafqaz İsləm Ordusunun xilaskarlıq missiyasını həyata keçirməsini, azərbaycanlı qardaş və bacılarını düşmən caynağından qurtarmasını xatırlatmaqla həmin tarixi həqiqətləri şorəflə ana bilərik. Bu gün Azərbaycan torpağında da minlərlə türk qardaşlarımız şəhidlik şərbəti içərək uyumaqdadırlar.

Bu bir silinməyəcək taledir ki, Türkiyədə



azərbaycanlı, Azərbaycanda isə türk şəhidlərimiz uyuyur!

Belə bir məqamda, Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri, dahi şəxsiyyət Heydər Əliyev öz çıxışlarının birində bu gün diller əzbəri olan tarixi kəlamını səsləndirmişdir - BİR MİLLƏT, İKİ DÖVLƏT!

Ulu Öndər Heydər Əliyev: "Biz tarixi ənənələr əsasında, həmin fundamental əsaslar üzərində bundan sonra da irəliyə getməliyik, inkişaf etməliyik"

Bu məfhüm xalqlarımızın qanına hərəqətini bütün məqamlarda, bütün cəhətlərdə əks etdirməkdədir. Hələ Ulu Öndərimiz Naxçıvan Muxtar Respublikanın Ali Məclisi-nə Sədrlik etdiyi vaxtlarda, yeni Muxtar Respublikanın blokada şəraitində olduğu zaman, Naxçıvan əhalisinin yağı düşmənlə ağır döyüşlərdə iştirak etdiyi anlarda Türkiyə ilə sərhəddə "Ümid" körpüsünün açılmasına, bunun ardınca isə sosial-iqtisadi, strateji və hərbi-müdafiə dəstəyinin əldə edilməsinə nail oldu. Bu kimi həssas bir məsələnin həmin dövrə nə qədər çətin bir proses olduğunu isə yəqin ki, çoxları bilir. Məhz Türkiyə dövləti belə bir çətin anda öz qucağını Azərbaycana, Naxçıvana açdı və növbəti dəfə bariz qardaşlıq nümunəsini ortaya qoysa. Çünkü qeyd etdiyimiz kimi, həmin qardaşlıq



nümunəsi tarixlərə bağlı olan bir şərəf salmaməsinin məntiqi davamı idi.

Dahi Heydər Əliyev döyüsi Türkiyəyə olan rəğbətini bu ifadələri ilə de tarixe yazişmişdi: "Mən bu gün, həqiqətən, qeyd etmək istəyirəm ki, bizim xalqlarımız əsrlər boyu bir-birinə yaxın dost olmuşdur. Biz bir kökdən, biz birdilli xalqlarıq. Bizim milli ənənələrimiz çox yaxındır, bir-birinə benzərdir, oxşardır. Ona görə də bunlar hamısı xalqlarımızı hələ biz müstəqil olmadığımız vaxtda, ayrı-ayrı dövlətlərin əsareti altında yaşadığımız vaxtda da bir-birimizdən ayırmayıb, bir-birimizə bağlayıb, bir-birimizlə daha sıx əlaqədə saxlayıb. İndi isə xalqlarımız öz müstəqiliyini əldə edəndən sonra, müstəqil dövlət kimi dünyada tanınandan sonra biz tarixi ənənələr əsasında, həmin fundamental əsaslar

üzərində bundan sonra da irəliyə getməliyik, inkişaf etməliyik".

**Azərbaycan öz yanında
Türkiyəni, Türkiyə isə öz
yanında Azərbaycanı
çıyin-çıyinə olaraq
görməkdədir**

Bəli, bu gün də həmin nümunə uğurla davam etdirilir, Ulu Öndərimizin tövsiyələri və arzuları iki qardaş ölkə tərəfindən uğurla reallaşdırılır və her anda özünü ən açıq şəkildə dünya birliyinə əzx etdirir. Belə ki, bu gün ölkələrimiz arasındaki birlik və bərabərlik

Bu gün regionda əldə edilən uğurlar Türkiyənin və Azərbaycanın birgə səyləridir

dünyanın başqa heç bir ölkələri, dövlətləri arasında mövcud deyil. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev ve Türkiye Cumhuriyyətinin dövlət başçısı cənab Rəcəb Tayyib Ərdoğanın timsalında qazanılan sosial, iqtisadi, hərbi-strateji və s. sahələrdəki nailiyyətlərin hər birinin kökündə tarixi bağlılıq reallığı, tarixi qardaşlıq gerçəkliliyi dayanır. Azərbaycan öz yanında Türkiyəni, Türkiye isə öz yanında Azərbaycanı çiçin-çiçinə olaraq görməkdədir. Bu gün dünyanın siyasi tələtümürlərə üzləşdiyi, toqquşan maraqların artdığı bir vaxtlarında belə bir qardaşlıq amili öz vacibliyini daha qabarıl fonda sərgiləməkdədir.

Türkiyənin dövlət və hakimiyət nümayəndələrindən tutmuş sırazi vətəndaşlarına qədər hər kəs Prezident İlham Əliyev cənablarının qətiyyətli bəyanatlarını alqışladı

Haşiyə çıxaraq, bu günlərdə Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev cənablarının Yaponiyanın və Yunanistanın ölkəmizə təyin olunmuş səfirlərinin etimadnamələrini qəbul etdiyi vaxt irəli sürdüyü mühüm fikirlərini bir daha xatırlatmaq yerinə düşərdi. Bildiyimiz kimi, məhz yunan səfirinin etimadnamesini qəbul etdiyi zaman dövlətimizin başçısı ali diplomatik dəyərləri ilə qardaş Türkiyənin mövqeyinə birmənalı dəstəyini ifadə etdi. O da bəllidir ki, Türkiye dövlətinin Şərqi Aralıq dənizi akvatoriyasında tədqiqat aparmasıdan narahat olduğunu bəyan edən ölkələrən biri de Yunanıstandır. Sırr deyil ki, Türkiye dövləti yalnız yataqlar məsələsində deyil, eyni zamanda Şimali Kiprde yaşayan türklerin də qaranti olaraq çıxış edir. Belə olan halda, yəni bu kimi bənzər məsələlərdə qardaş ölkə ilə təhdid dilində danişmağa çəlşanların cavabının Azərbaycan Prezidenti tərəfindən yüksək diplomatik tərzə verilməsi söz yox ki, türk qardaşlarımıza birgə hər birimizi - deyərdim ki, böyük türk dünyasını qururlandırdı. Əbəs deyil ki, Türkiyənin dövlət və hakimiyət nümayəndələrindən tutmuş sırazi vətəndaşlarına qədər hər kəs Prezident İlham Əliyev cənablarının qətiyyətli bəyanatlarını alqışladı, bunu növbəti sarsılmaz qardaşlıq nümunəsi olaraq dəyərləndirdi.

Bu məqamda haşiyənin davamı olaraq növbəti xatırlatmağı da etmək istərdim. Əslində Azərbaycanın Türkiyəyə olan bu kimi dəstəkləri daha əvvəller də olub. Bir neçə il əvvəl - Türkiyədə FETÖ terror təşkilatı tərəfindən dövlət çevrilmişinə cəhd edilən zaman ölkəmizin başçısı dərhal bayanat verərək, Azərbaycan dövlətinin və xalqının bütün mənalarda Türkiye dövlətinin, hakimiyətinin və xalqının yanında olduğunu qətiyyətlə vurğuladı. Bu anda xüsusi toxunmaq istərdim ki, sökügedən faktor yalnız iki strateji və müttəfiq ölkələr arasında əldə edilmiş rəsmi



razılaşmaların göstəricisi deyil, bu eyni zamanda, iki sarsılmaz (!) qardaşlığın heç vaxt dəyişilməyəcək, əbədi qalacaq bariz nümunəsidir.

Prezident İlham Əliyev Türkiye rəhbərliyinin toplantıda iştirak etməməsindən suis-istifadə edən Ermənistan rəhbərliyini sözün əsl mənasında yerində oturmuşdu. Bu mənada, cənab Ali Baş Komandanımız İlham Əliyev ən yüksək diplomatiya məktəbinin ali nümunəsini, bənzərsiz peşkarlığını göstərərək, Azərbaycanın Türkiye dövlətinin yanında olduğunu bəyan etdi. O cümlədən, Türkiyəye qarşı çıxan tərəflərə sərt bir mesaj ötürdü ki, bu məsələdə ədalətli mövqə Türkiyəyindir.

Yeri gəlmışkən, bir neçə il önce cənab Prezident İlham Əliyev beynəlxalq summitlərin birində Türkiye rəhbərliyinin həmin toplantıda iştirak etməməsindən suis-istifadə edən Ermənistan rəhbərliyini də sözün əsl mənasında yerində oturmuşdu. Dövlətimizin başçısı tarixi "Öger Türkiyə burada yoxdur, mən varam!" bəyanatını səsləndirməklə qardaş ölkəyə qarşı irəli sürülən ittihamlara qətiyyətli cavab verməklə, eslinde dənya miqyaslı lider olduğunu da sübut etmişdir.

Cənab Rəcəb Tayyib Ərdoğanın bəyanatı yalnız Ermənistana tərəf yönəlməmişdi...

Eləcə də, öten ay Azərbaycan xalqı Türkiyə dövlətinin növbəti qardaşlıq mücəssəməsinin şahidi oldu. İşgalçi Ermənistandan Tovuz rayonu ilə həmsərhəd ərazilərindəki təxribatlıq əməllərinin ardınca, dərhal dövlət və ali hakimiyət səviyyəsində bəyanatlar səsləndirən Türkiyə bu dəfə açıq-aydın olaraq tərəf (!) olduğunu vurğuladı. Cənab Rəcəb Tayyib Ərdoğanın bəyanatı yalnız Ermənistana tərəf yönəlməmişdi. Çünkü söz yox ki, bu gün Ermənistanın işgalçılıq mövqeyini gizli, ya da açıq qaydada dəstəkləyən ölkələr də bu bəyanatlardan sarsıldılar. Artıq sübut olundu ki, heç bir düşmən münasibəti nümayiş etdirən qüvvə ne Azərbaycanı, ne də Türkiyəni ayrı-ayrılıqlıda görməyəcək!

du, bu təlimlər istər Bakıda, istər digər rayon və şəhərlərimizdə, habelə Naxçıvanda keçirildi. Bu günlərdə də Naxçıvanda yüksək döyüş qabiliyyətlərinə əsaslanan herbi təlimlər keçirilməkdədir ki, sökügedən reallıq döyməni həqiqətən də sarsıdır və qarşılaşacağı məglubiyyətinin acısını inididən yaşadır.

Düşmənin heç bir cəhdləri istədikləri nəticələri verməyəcək və layiqli, birdəfəlik cavabını alaraq rüsvayıcı məglubiyyətə uğrayacaq

Bu gün Ermənistən rəhbərliyi müəyyən



Rəsmi Bakının Ankara ilə eyni mövqeləri bölüşməsi bizi istəməyen qüvvələri nəinki narahat edir, hətta ciddi şəkilde təlaşlandırır

Həmçinin, bu məqamda da qeyd etmək yerinə düşərdi ki, iki qardaş dövlət arasında hərbi strateji müttəfiqlik özünü bütün sferalarda təsdiq edib.

İllər əvvəl "Türk ulduzları" ilə "Azərbaycan şahinləri" Bakı səmasında bəzi qüvvələrə bir mesaj göndərildi ki, artıq iki ölkə bir yumruqda birləşib və bu vahidliyi kimsə sarıda bilməz. Ondan sonrakı illərdə ölkələrimiz arasında dəfələrlə birgə herbi təlimlər baş tutdu. Xüsusən "Azadlıq Meydanı"nda keçirilən hərbi paradda azərbaycanlı və türk əsgərlərin eyni sıradə hərbi yürüşlə keçmələri, parad zamanı iki ölkə Ali Baş Komandanlarının irəli sürdükləri nitqləri Azərbaycan-Türkiyə müttəfiqliyinin ən bariz təcəssümüldən biri kimi ortaq tarixlərimizə yaxıldı.

Artıq dünyanın siyasi, iqtisadi düzəni dəyişir və xüsusi, Qafqaz, Şərqi Aralıq, Yaxın Şərqi və s. bölgelərdə yeni söz sahibləri meydana gəlib. Belə söz sahiblərindən biri də rəsmi Ankaradır. Bu xüsusda rəsmi Bakının da Ankara ilə eyni mövqeləri bölüşməsi söz yox ki, bizi istəməyen qüvvələri nəinki narahat edir, hətta ciddi şəkilde təlaşlandırır. Türkiyə ilə Azərbaycan Silahlı Qüvvələrinin ikitərəfli və irimiqyaslı, habelə döyüş şəraitinə ən yaxın olan hərbi təlimləri baş tut-

süni görüntülərlə gah işgal altında Qarabağ asefərlər edir, gah "Qadınlar sülh namine" adı altında siyasi oyunbaşlıq göstərib, sonradan silahı Azərbaycanın mülki vətəndaşlarına doğru yönəldir, şəkillər çəkdirib Ermənistən mətbuatında və sosial şəbəkələrdə yayır gah da digər uğursuz cəhdər edirlər. Əslində isə onlar ilk növbədə ölkələrində artan və qiyama doğru inkişaf edən xalqın nəzarələrini pərdələmək üçün cəhdər göstərir. Ancaq fakt budur ki, düşmənin heç bir cəhdləri istədikləri nəticələri verməyəcək və layiqli və birdəfəlik cavabını alaraq rüsvayıcı məglubiyyətə uğrayacaq. Bax, bu həqiqət Ermənistəni ciddi narahat qalmaqdə davam edir.

Ancaq o da məlumdur ki, Türkiyənin regional güclənən beynəlxalq gücü əvvələr faktoru da Ermənistənə dəstək göstərən bəzi qüvvələrin maraqlarına cavab vermir. Söz yox ki, bu həqiqətləri biz həm hərbi, həm də digər cəhətlərdən təhlil edir, hansı məcrada olduğunu yaxşı bilirik və Azərbaycan-Türkiyə qardaşlığı təmsilində hər zaman istənilən təhdidən layıqlı, sərt, qətiyyətli, məglubedici cavab verməye hazırlıq. Artıq belə bir həqiqət özünü kifayət qədər və danılmaz isbatları ilə təsdiq edib - bu gün regionda əldə edilən uğurlar bilavasitə Türkiyənin və Azərbaycanın birgə səyləridir.



Qəzet 1991-ci il
yanvarın 11-dən çıxır

9 sentyabr

Noyer “Bavariya”nın ən yaxşı futbolcusu seçildi

Bavariya”da avqust ayının ən yaxşı oyunçusu müəyyənləşib. Almaniya futbol klubunun rəsmi “Twitter” səhifəsində yer alan məlumatda qeyd olunur ki, azarkeşlər arasında keçirilən sorğunun nəticəsinə əsasən, komandanın qapıçısı Manuel Noyer ən yaxşı seçilib. Qeyd edək ki, 34 yaşlı qolkipər ötən ay Çempionlar Liqasında 4 oyundan hamisində iştirak edib, 3 qol buraxıb, yarıfinalda və finalda isə qapısını toxunulmaz saxlayıb.

Kişilərdə erkən ölümlərin səbəbi nədir?

Kişilərdə bir sıra xəstəliklərin, habelə erkən ölümlərin mümkün səbəbi D vitamini qanda az olmasıdır. “EurekAlert” xəbər verir ki, Löven Katolik Universitetinin əməkdaşları 40-79 yaş həddində olan 1 970 kişini müayinə edərək D vitaminı metabolitlərinin seviyyesini cari sağlamış göstəricilərlə müqayisə ediblər.

Bu zaman yaşı həddi, bədən kütləsi indeksi, tütün məmələtlərinə aludəciliyi, əhvalı nəzərə alınıb. Neticədə metabolit seviyyesinin ürək-damar, xərçəng, osteoporosis (sümük kövrəkliyi) kimi xəstəliklər, habelə erkən ölüm risqinin artması ilə bağlı olğudu üzə çıxıb. Həmçinin sehhətlə bağlı gələcək fərəroksivitaminlə yox, əlahiddə 25 dihidroksivitaminla təyin ediləcəyi vurğulanır./report

Hadisə Azərbaycana təşəkkür etdi

Türkiyəli müğənni Hadisənin “Küçük Bir Yol” mahnısına çəkdiyi klip Azərbaycanda trendə düşüb. İfaçı bu barədə sosial şəbəkəde yazıb. O bildirib ki, yeni ekran işi Türkiyədən başqa bir neçə ölkədə trend olub: “Sayənizdə inanılmaz bir uğura imza atıraq. Klipimiz Türkiye siyahısında birincidir. Almaniya, Azərbaycan, Fransa və bir çox ölkələrdə ilk sıralara girən klip və mahnımıza göstərdiyiniz diqqət üçün təşəkkür edirəm”.



Baş redaktor:

Bəhruz Quliyev

Baş redaktorun müavinləri:

Valeh Məhərrəmli
Fətulla Həsənov

Ünvanımız: Bakı şəhəri,
Üzeyir Hacıbəyov
küçəsi, 66.

Şəhadətnamə: № 022492
<http://www.ses-news.az>
<http://www.sesqazeti.az>
E-mail: ses@sia.az
Tel: 598-33-90 Faks: 493-11-62

Son sahifə

“Neftçi” yunanıstanlı futbolcu ilə maraqlanır



“Neftçi” heyətini yeni futbolcu ilə gücləndirə bilər. Qol.az “Newspao”ya istinadən xəbər verir ki, Bakı təmsilçisi Yunanıstan millisinin və “Panatinaikos”un yarımmüdafiəçisi Dimitros Kovalosla maraqlanır.

Yunanıstan təmsilcisindən ayrılaçığı gözənlənilən 27 yaşlı futbolçunun karyerasını ölkəsində və ya xaricdə davam etdirəcəyi ilə bağlı qərar vermediyi bildirilir. Qeyd edək ki, D. Kolovos 2019-cu ildən “Panatinaikos”da çıxış edir.

Avtomobildən oğurluq edən şəxs tutuldu

Yaşlıların düzgün qidalanma çox vacibdir

Düzgün təşkil olunan qidalanma sağlam hayatı tərzinin tərkib hissəsidir. Hər yaşda olduğu kimi yaşlı insanlarda da doğru və balanslı qidalanma sağlığının qorunma və inkişaf üçün çox vacibdir. Yaşı 60-dan yuxarı olanlar gündə dörd-beş dəfə qida qəbul etməlidir, cünki az qidalanma orqanızmədə enerjini azaldır, bu da qida rasionunda balans pozğunluğu yaradaraq ciddi sağlamlıq problemlərinə səbəb olur.



Həkim-endokrinoloq Gülay Məmmədova deyib: “Yaş artdıqca qidalanmaya ona görə fikir verməliyik ki, yaşla əlaqədar olaraq fizioloji olaraq zəifləmenin müddəti ilə maddələr mübadiləsinin zəifləməsi bir az uzansın. Müyyəyen yaşdan sonra qidalanmaya ona görə fikir vermək lazımdır ki, yaşlılar pəhriz saxlayarkən çox ciddi nəzarət altında olmalıdır. Artdıqca oturaq hayatı güclənir, əvvəlki aktivlik itir, hərəkətlər azalır, sağlamlıq keyfiyyətini artırmaq üçün vacibdir. Onların pəhrizində enerjiyə olan tələbat qidalanma vərdişləri, xəstəlikləri, hayatı gücləndirir, fiziki fəaliyyət səviyyəsi və istifadə etdikləri dərmanlar nəzərə alınmalıdır”.

Tədqiqatlar sübut edir ki, xüsusən də yaşlıarda yanlış qidalanma demək olar ki, bir çox xəstəliklərin ciddi şəkildə güclənməsi ilə nəticələnir. Həkim-diyetoloq Ləman Süleymanova bildirib: “Elmi tədqiqatlar zamanı belə bir qənətə geliblər ki, ahil yaşda olanlar gündəlik rasionlarında yaşlılar qəbul etmək yolu ilə sağlam hayatı, ağrı-acısız və uzun sağlamlıq keyfiyyətini artırmaq üçün vacibdir. Onların pəhrizində enerjiyə olan tələbat qidalanma vərdişləri, xəstəlikləri, hayatı gücləndirir, fiziki fəaliyyət səviyyəsi və istifadə etdikləri dərmanlar nəzərə alınmalıdır”.

Yaş dövrlərində heyvan və bitki məhsulları arasındaki nisbet dəyişir. Yaşlıların qida rasionunda daha çox meyve-tərəvəzlərə üstünlük verilməlidir. Həmin dövrdə qidalanma hayatı keyfiyyətini artırmaq üçün vacibdir. Onların pəhrizində enerjiyə olan tələbat qidalanma vərdişləri, xəstəlikləri, hayatı gücləndirir, fiziki fəaliyyət səviyyəsi və istifadə etdikləri dərmanlar nəzərə alınmalıdır.

Həkim-diyetoloğun dediyinə görə, 60 yaşdan yuxarı olanlar yavaş-yavaş rasionda şəkər, duz və heyvani yağları azaltmalıdır. Onların gündəlik qida rasionlarında bitki mənşəli yağlar, dəmir, kalsium, kalium, magnezium və sinkə zəngin olan qidalardır, dəmir, kalsium, kalium, magnezium və sinkə zəngin olan qidalardır, dəmir, kalsium, kalium, magnezium və sinkə zəngin olan qidalardır.

Sağlamlığın qorunması hər yaş dövündə vacibdir və bunun üçün düzgün qidalanma, fiziki hərəkət və sağlam hayatı seçilməlidir.

Xəzər rayonu ərazisində avtomobildən mobil telefon oğurlamaqda şübhəli bilinən F.Kiçibəyov saxlanılıb. Daxili İşlər Nazirliyindən SIA-ya verilən xəbərə görə, Xəzər rayonu ərazisində 27 yaşlı futbolçunun karyerasını ölkəsində və ya xaricdə davam etdirəcəyi ilə bağlı qərar vermediyi bildirilir. Qeyd edək ki, D. Kolovos 2019-cu ildən “Panatinaikos”da çıxış edir.



Bakıda keçmiş məhkum qadına qarşı soyğunçuluq etdi

Soyğunçuluq etməkdə şübhəli bilinən Bakı şəhər sakini E.Hacıyev saxlanılıb. Daxili İşlər Nazirliyindən SIA-ya verilən xəbərə görə, Yasamal RPİ 27-ci PB əməkdaşlarının keçirdikləri emaliiyat-axtarış tədbirləri nəticəsində avqustun 25-də A.Behbudoğlu soyğunçuluq yolu ilə içərisində pul və mobil telefon olan çantasını almaqdə şübhəli bilinən Bakı şəhər sakini, əvvələr məhkum olmuş E.Hacıyev saxlanılıb.



Baş redaktor:

Bəhruz Quliyev

Baş redaktorun müavinləri:

Valeh Məhərrəmli
Fətulla Həsənov

Redaksiyanın mövqeyi ilə müellifin mövqeyi üst-üstə düşməyə bilər.

Qəzet “Ses”in komputer mərkəzində yığıl, sahifələrin “Azərbaycan” nəşriyyatında çap olunur.
Qəzetdə AzərTAc, SIA və AZADINFORM informasiya agentliklərinin məlumatlarından istifadə olunur.

Qəzet
bazar və bazar
ertəsindən
başqa hər gün
nəşr olunur
Tiraj: 4600