

QARABAĞ AZƏRBAYCANDIR



İlham Əliyev

"SƏS" qəzeti mənim
üçün ən əziz qəzətdir

SƏS

QOY ƏDALƏT ZƏFƏR ÇALSIN!



Qəzet 1991-ci il yanvarın 11-dən çıxır

№ 065 (6265) 15 aprel 2021-ci il. Qiyməti 40 qəpik

"Əlinçə" Azərbaycan Xeyriyyə Cəmiyyətinin orqanı.

"Belarus bizim dostumuz, sınaqdan çıxmış tərəfdaşımızdır"

Prezident İlham Əliyevin ölkəmizdə işgüzar səfərdə olan Belarus Prezidenti Aleksandr Lukaşenko ilə görüşü olub

Bax 2



Zərifə xanım Əliyeva: Nurlu ömrün böyük salnaməsi



Qeyri-adi peşekarlığı ilə şöhrətlənən, dünya oftalmologiya elminə töhfələrini verən, böyük qəlbi insan, necib qadın Zərifə xanım Əliyeva öz əməli fəaliyyəti ilə minlərlə insanın gözüne nur verərək, onlara bu dünyanın gözəlliyini görmək kimi...

Bax 4

Duqin: "İlham Əliyevin hər qərarı parlaqdır..."

Ümumiyyətlə, indi Ermənistandakı vəziyyət o dərəcədə ümidsiz qalır ki, "üçüncü", "dördüncü" qüvvə ola biləcəklərdən də hamı ayrıldı ... Dağıldı. Əgər Ermənistan dirçələcəksə, bu konstruktiv əməkdaşlıq kontekstində edilməlidir - Azərbaycanla, Türkiyə ilə, İranla. Ümumiyyətlə, Ermənistan bir dövlət olaraq yenidən başlamalıdır...

Bax 15



Qazidən dəbilqə hay-küçülərinə cavab

Bax 6



Təəsüf ki, zaman-zaman bizim içimizdə sapı özüm üz dən

olan baltalar bu və ya digər şəkildə ortaya çıxır, milli ideologiyamıza, eləcə də qalibiyyətlərimizə qara...

"Covid-19 milyonlarla insanı yoxsulluqla üz-üzə qoyub"



Yoxsulluq yalnız az inkişaf etmiş ölkələrin deyil, həm də çoxəsrlik bir tarixə sahib olan və inkişaf etmiş dövlətləri düşündürən çox...

Bax 7

Peskov "İskəndər" raket məsələsi ilə bağlı açıqlama verib

Bakının Qarabağda "İskəndər-M" raket parçalarının tapılması ilə bağlı məlumatları ilə əlaqəli mövzu Rusiya və Azərbaycan hərbiçiləri arasında sıx dialoq şəraitində müzakirə olunur. SİA TASS-an istinadən...

Bax 11



Yeni Azərbaycan Partiyası Gənclər Birliyinin üzvləri Hərbi Qənimətlər Parkını ziyarət ediblər

Bax 7



Aprelin 12-də Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən açılışı edilən Hərbi Qənimətlər Parkı bu gündən vətəndaşların ziyarəti üçün açıq elan olunub. Yeni Azərbaycan Partiyası Gənclər Birliyinin üzvləri də buranı ilk ziyarət edənlər sırasında olublar...

Bax 5

Peyvəndən əvvəl və sonra necə qidalanmalı?



Bax 7

Ortaqlığı bitirən "maraq savaşı"



Bax 14

"Mançester Yunayted"in tək hədəfi var: Ronaldo!



Bax 16

“Belarus bizim dostumuz, sınaqdan çıxmış tərəfdaşımızdır”

Prezident İlham Əliyevin ölkəmizdə işgüzar səfərdə olan Belarus Prezidenti Aleksandr Lukaşenko ilə görüşü olub



dur. Buna görə də işğaldan azad edilmiş ərazilərin bərpası baxımından bu mövzu, əlbəttə, xüsusi yer tutur.

Sevindirici haldır ki, biz iştirak etdiyimiz beynəlxalq strukturlarda bundan sonra da bir-birimizi dəstəkləməkdə davam edəcəyik. Yəni, bizim münasibətlərimiz hər hansı problemlərdən tamamilə uzaqdır. Bizim müntəzəm əlaqələrimiz, sadəcə, görülmüş işlərə yekun vurmağa, növbəti addımları ölçüb-biçməyə və iki dost, iki tərəfdaş kimi irəliləməyə imkan verir. Bir daha xoş gəlmisiniz, Sizi yenidən Bakıda görməyimə şadam.

X X X

Prezident Aleksandr Lukaşenko:

-Sağ olun İlham Heydər oğlu. Bütün bu pandemiya və sair ilə bağlı hadisələr fonunda bizim görüşümüz, ola bilsin, müəyyən dərəcədə refren kimi səslənəcək. Lakin həqiqi dostlar vaxtında həyata keçirilməli olacaq tədbirləri ləngitmirlər. Biz də belə edirik və heç bir pandemiya buna mane ola bilməz.

Siz çox düzgün dediniz ki, bizim siyasət, iqtisadiyyat sahələrində konkret istiqamətlər baxımından münasibətlərimiz olduqca çoxşaxəlidir, çox düzgündür və onlara heç nə xələl gətirmir. Biz heç kəsə mane olmuruq və heç kəs də bizə mane ola bilməz. Ona görə ki, əgər sən bir işi görmək istəyirsənsə, buna mane olmaq çətindir.

Həqiqətən Azərbaycan öz milli arzusuna çatmaq yolunda böyük addım atıb. Lakin bu, yalnız ilk addımdır. Dünən biz bu barədə xeyli danışdıq. Mən çox şadam, Siz Belarus xalqının həqiqi dostu kimi bilirsiniz ki, qarşıda hələ çox işlər var, işğaldan azad edilmiş ərazilərdə həyatın bərpası üçün çox ağır işlər, dinc işlər görülməlidir. Bilməlisiniz ki, Belarusda Sizin etibarlı dostlarınız var. Siz bizim imkanlarımızı bilirsiniz. Bu gün biz onları nazirlər və mütəxəssislərlə bir daha müzakirə edəcəyik. Əgər biz razılığa gəlsək, - bizdə həmişə belə olub, - biz razılaşmaları həmişə reallaşdırırıq və bu gün əmtəə dövriyyəsinin yarım milyarda çatması buna sübutdur. Ümumiyyətlə, Siz Prezident vəzifəsinə gələndən qədər belə hallar olmayıb. Ona görə də, bu, dinamika baxımından yaxşı nəticədir.

Siyasi münasibətlərimizə gəldikdə isə bizə nəyinse çatışmadığını və ya hansısa mənfəət amil olduğunu demək çətindir. Bizdə belə amillər yoxdur. Bizim münasibətlərimiz elədir və mən buna görə həmişə fəxr edirəm. Biz hələ Sovet İttifaqı dövründən bütün istiqamətlər üzrə ən səmimi münasibətləri bərpa etmişik. Xüsusən çətin vaxtlarda, elə indi də Belarus üçün karbohidrogen xammalı tədarükündə göstərdiyiniz dəstəyə görə Sizə minnətdaram. Bu gün səhər fikirləşirəm, bəlkə biz münasibətlərimizi məhz bu həssas sahədə dərinləşdirmək məsələsinə baxmalıyıq, ona görə ki, Belarus iqtisadi, siyasi hadisələrin mərkəzində yerləşir. Lakin bununla belə, həll edilə bilməyən məsələlər yoxdur.

Ardı Səh. 3



İlham Əliyev: “Bizim aramızda heç vaxt həll edilməmiş və ya hansısa operativ müdaxilə tələb edən məsələlər olmayıb”

Aprəlin 14-də Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin ölkəmizdə işgüzar səfərdə olan Belarus Respublikasının Prezidenti Aleksandr Lukaşenko ilə təkbətək görüşü olub. AZƏRTAC xəbər verir ki, Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev Belarus Prezidenti Aleksandr Lukaşenkou qarşılayıb, Prezidentlər birgə foto çəkiliblər. Daha sonra Dövlət başçılarının görüşdə çıxış ediblər.

Prezident İlham Əliyev:

-Hörmətli Aleksandr Qriqoryeviç, Sizi yenidən görməyimə şadam. Dünən bizim qeyri-rəsmi formatda ünsiyyət saxlamaq, ikitərəfli gündəliyə aid məsələlərin geniş spektrini, regional problemləri müzakirə etmək imkanımız oldu. Bu gün dialoqumuzu davam etdiririk. Ölkələrimiz arasında münasibətlərin inkişafına görə çox şadam. Sizinlə biz əlaqələrimizə elə dinamizm gətirmişik ki, bütün istiqamətlər üzrə inkişaf olduğunu, razılaşdırığımız məsələlərin praktiki həllini görürük. Qarşılıqlı səfərlərimiz müntəzəm xarakter daşıyır. Mən Belarusa səfərlərimi, Sizin Azərbaycana səfərlərinizi yaddaşımda təzələmişəm. Bütün bunlar ölkələrimiz arasında sıx qarşılıqlı siyasi əlaqə, yüksək səviyyədə etimad olduğunu və nəticəyə hədəflənməyimizi göstərir. Odur ki, qarşılıqlı iqtisadi fəaliyyət çərçivəsində yaxşı nəticələr görürük. Keçən il pandemiya baxmayaraq, bizim

əmtəə dövriyyəmiz artıb, Azərbaycandan Belarusa ixrac da artıb. Ona görə bu gün sənaye kooperasiyası ilə bağlı məsələləri də daha ətraflı müzakirə edəcəyik. Sizinlə birgə qərarımıza əsasən artıq çoxdandır ki, Gəncədəki sənaye müəssisəsi fəaliyyət göstərir.

Qarabağın bərpası ilə bağlı məsələləri də Sizinlə müzakirə etmək istədim. Belarus şirkətlərinin öz ölkənizdə aqrosənaye kompleksləri yaradılması təcrübəsi bizə məlum-

Zərifə xanım Əliyeva: Nurlu ömrün böyük salnaməsi

Qeyri-adi peşəkarlığı ilə şöhrətlənən, dünya oftalmologiya elminə töhfələrini verən, böyük qəlblı insan, nəcib qadın Zərifə xanım Əliyeva öz əməli fəaliyyəti ilə minlərlə insanın gözünə nur verərək, onlara bu dünyanın gözəlliyini görmək kimi böyük xoşbəxtlik bəxş etmişdir. Hər insan əməli fəaliyyətində bu səadətə - insanlara nur bəxş etmək səadətinə qovuşa bilmir. Böyük istedad, zəhmət və geniş qəlb insanı bu yüksəkliyə ucaldı bilir. Gərgin əməyi ilə uzun illər elmi nailiyyətlərə imza atan Zərifə xanım elm almində nadir istedadlı şəxsiyyət kimi tanınır.

Elmə gətirdiyi yenilik və çəkdiyi zəhməti ilə dünya oftalmologiya elmində öz möhrünü vurub. Azərbaycanda oftalmologiya elminin inkişafında müstəsna xidmətləri olan böyük oftamoloq, Azərbaycanın əməkdar elm xadimi, tibb elmləri doktoru, professor, Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının həqiqi üzvü Zərifə xanım Əliyevanın bu gün anım günüdür. Alimləri sabaha inamla, gələcəyə ümidlə yaşamağa ruhlandırın mənəviyyətə pak və nəcib insan, görkəmli şəxsiyyət olan Zərifə xanımın müqəddəs xatirəsi, ulvi insani keyfiyyətləri, elmi fəaliyyəti təkrarsız bir insan olaraq hər zaman xatırlanır. Təsədüfi deyildir ki, Onun seçdiyi sənət də, mənəli ömür yolundakı yorulmaz fəaliyyəti də insanlara nur bəxş etmək olub. Bacarıqlı alimin möcüzəli əllərindən süzülən işıq bu gün də şəfa verdiyi insanların gözlerindədir. O, elm sahəsində elə bir yüksək zirvədədir ki, zaman-zaman öyrəniləcək və tədqiq olunacaq məktəbdır. Özü də yaşadığı illərdə araşdırmalar aparmış, elmi zəkası ilə gəlidiyi qənaətlər və nəticələr böyük uğurlara yol açmışdır. Bu uğur bir şəxsin olmuş olsa da, bundan minlərlə, milyonlarla insan bəhrələnməmişdir. Beynəlxalq aləmdə cəm olunaraq, bir araya gələn alimlərin müzakirə obyektinə çevrilən elmi nailiyyətləri Azərbaycan səhiyyəsinin dünyaya nüfuz etməsinə gətirib çıxardı. Azərbaycan və Rusiya alimləri arasında əməkdaşlığın təməlini qoyan, oftalmologiya üzrə milli kadrların hazırlanmasında böyük rol oynayan və bütövlükdə, elmin bu sahəsinin inkişafına qiymətli töhfələr verən Zərifə xanım Əliyevanın həyat fəlsəfəsi çoxcəhətli və zəngindir.

Onun keçdiyi həyat və elmi yoluna nəzər salaq. Şərəfli bir ömür yolu. Zərifə Əziz qızı Əliyeva 1923-cü il aprelin 28-də Naxçıvan MR-in Şərur rayonunun Şahtaxtı kəndində dünyaya göz açıb. Uşaqlığı bu kənddə keçsə də, sonradan onlar ailəliklə Bakıya köçüblər. 1942-ci ildə orta məktəbi bitirdikdən sonra Azərbaycan Dövlət Tibb İnstitutunun müalicə-profilaktika fakültəsinə daxil olur və institutu əla qiymətlərlə bitirir. Bu elə bir zaman idi ki, Azərbaycanda gözü zədələyən və ağır nəticəyə, hətta tam korluğa səbəb olan traxoma infeksiyasının yeni istiqamətdə inkişafını ilk dəfə tədqiq edən alimlərdəndir və bu mövzuya bir sıra elmi məqalələr həsr etmişdir. O, "İridodiagnozika-

licəvi və profilaktik tədbirlərin təşkilində və keçirilməsində fəal iştirak edir, konkret müalicə təcrübəsindən başqa, Azərbaycanda traxoma xəstəliyinin daha geniş yayıldığı rayonlara gedir, həkim-oftalmoloqlara məruzələr oxuyur, əhali arasında çoxlu söhbətlər aparır. Azərbaycanda traxomanın kökünün kəsilməsini qarşısına məqsəd qoyan Zərifə xanım bu problemə nə qədər çətin və mürəkkəb olduğunu çox yaxşı bilirdi. Lakin işin çətinliyinə və məsuliyyətinə baxmayaraq, o, tezliklə böyük uğurlar əldə edir. Zərifə xanım Əliyevanın bu istiqamətdə apardığı tədqiqatlar 1960-cı ildə uğurla müdafiə etdiyi "Traxomanın digər terapiya üsulları ilə birlikdə sintomisinlə müalicəsi" mövzusunda namizədlik dissertasiyanın əsasını təşkil edir. Traxoma xəstəliyinin müayinəsi və müalicəsi işləri ilə yanaşı, Zərifə xanım oftalmologiya elminin bir sıra aktual məsələlərinə də böyük əhəmiyyət verirdi. Çoxillik müşahidələrin, klinik tədqiqatların və eksperimentlərin nəticələri Zərifə xanım Əliyevanın doktorluq dissertasiyasının əsasını təşkil etmişdir. Zərifə xanım "Azərbaycanın bir sıra kimya müəssisələrində işçilərinin görmə orqanının vəziyyəti" mövzusunda yazdığı dissertasiya işini dünyanın ən nüfuzlu oftalmologiya mərkəzlərindən birində, H.Helmqolts adına Moskva Elmi-Tədqiqat Göz Xəstəlikləri İnstitutunda müdafiə etmişdir. Onun dissertasiya işi alim-oftalmoloqların yüksək qiymətini almış, oftalmologiyanın bu sahəsində ilk işlərdən biri olmuşdur. 1977-ci ildə Zərifə Əliyevaya tibb elmləri doktoru elmi dərəcəsi verilmişdir. Öz həyatını tibb elminə bağlayan Zərifə xanım mərhələ-mərhələ buna nail olub. Onun elmi nailiyyətlərinə nəzər saldıqda nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olduğunu görürük. Zərifə xanım Əliyeva 1983-cü ildə Azərbaycan Dövlət Həkimləri Təkmilləşdirmə İnstitutunun oftalmologiya kafedrasına müdir seçildikdən sonra onun fəaliyyəti daha da genişləndi. Onun daktriologiyadan bəhs edən - "Göz sulanmasının fiziologiyası", "Göz sulanmasının müasir cərrahiyyə üsulları ilə müalicəsi" monoqrafiyaları təkçə oftalmoloqların yox, həm də fizioloqların diqqətini cəlb edir. Zərifə xanım xəstəliyin diaqnostikasının yeni istiqamətdə inkişafını ilk dəfə tədqiq edən alimlərdəndir və bu mövzuya bir sıra elmi məqalələr həsr etmişdir. O, "İridodiagnozika-



nın əsasları" kimi nadir elmi əsərin müəlliflərindən biridir. Zərifə xanım milli oftalmologiyamızın inkişafı üçün çox işlər görmüşdür. Onun arzularından biri də yeni oftalmoloji kompleksin yaradılması olmuşdur. Onun təşəbbüsündən sonra Ümummilli Lider Heydər Əliyevin Sərəncamı ilə həmin kompleksin tikintisinə başlanılmış və istəyi müasir dövrümüzə gerçəkləşmişdir.

Böyük xidmətlərinə, çoxillik elmi-tədqiqat işlərinə görə, 1983-cü ildə Azərbaycan Respublikası Elmlər Akademiyasının akademiki seçilən Zərifə xanım ömrü boyu böyük ictimai iş aparmış, keçmiş SSRİ-nin Sülhü Müdafiə Komitəsinin üzvü, Azərbaycan Sülhü Müdafiə Komitəsi sədrinin müavini, "Bilik" Cəmiyyəti İdarə Heyətinin üzvü və keçmiş İttifaqın Oftalmoloqları Elmi Cəmiyyəti İdarə Heyətinin üzvü olmuşdur. O, həm də "Oftalmologiya xəbərləri" jurnalının redaksiya heyətinin üzvü idi. Elmi və ictimai fəaliyyəti diqqətdən kənar qalmamış və dünya oftalmologiya elminin tanınmış simaları Onun haqqında tarixi sözlər demişlər. Azərbaycan Elmi-Tədqiqat Oftalmologiya İnstitutunun direktoru, professor Nazim Əfəndiyev, Rusiya Tibb Elmləri Akademiyasının həqiqi üzvü, əməkdar elm xadimi, dövlət mükafatı laureatı A.Nesterovun, tibb elmləri doktoru, professor Z.Skripinçenkunun, Sankt-Peterburq Gigiyena İnstitutunun göz xəstəlikləri kafedrasının müdiri, professor A.N.Dobromislovun və başqalarının yazılarında alimin şəərəfli və zəngin elmi fəaliyyətinin nailiyyətlərindən danışılır. Zərifə Əliyevanın zəngin pedaqoji, elmi və əməli təcrübəsi "Oftalmologiyanın aktual məsələləri" monoqrafiyasında (professor N.B.Şulpina və L.F.Moşetova ilə birlikdə) öz əksini tapıb. Moskva Oftalmoloji Məktəbi Zərifə xanımı oftalmologiyanın mirvarisi, professor A.Brovkina Onu nəciblik və mənəvi paklıq timsalı adlandırmışdır. Rusiya Tibb Elmləri

ri Akademiyasının həqiqi üzvü M.M.Krasnov isə yazırdı: "Zərifə xanım Əliyeva haqqında xatirələrimi bir sözlə ifadə etməli olsaydım, deyərdim: O, həm xeyirxah idi, həm ağıllı idi, həm də qüdrətli idi!". Zərifə xanım Əliyevanın zəngin elmi irsi, oftalmologiyanın müxtəlif sahələri üzrə apardığı tədqiqatlar, qazandığı nailiyyətlər, yaratdığı fundamental əsərlər Azərbaycan tibb elminin parlaq səhifəsidir. Zərifə xanım Əliyeva tibb elminə və praktikasına, yüksək ixtisaslı tibbi kadrların hazırlanmasına da əvəzsiz töhfələr vermişdir. Onun çoxcəhətli elmi fəaliyyətinin nəticələri 130 əsərdə, o cümlədən, 5 monoqrafiyada, həkimlər üçün bir sıra dərs vəsaitlərində, sənayenin müxtəlif sahələrində göz zədələrinin profilaktikasına dair metodik tövsiyələrdə öz əksini tapmışdır.

Onun elmi nailiyyətləri ilə yanaşı, ziyalı işığı da daim insanlara nur, qüvvət verir. Zərifə Əliyevanın hər sözü, hər bir hərəkəti nümunəyə çevrilir. Hətta həmkarlarına verdiyi tövsiyələr onun ziyalılığının nümunəsidir. İnsana tibbi yardım göstərmək, sağlamlığı uğrunda mübarizə aparmaq onu özünə qaytaran əsl humanist xidmətdir kimi tövsiyələri diqqətə çəkir. Bu, Zərifə xanımın təbətə fəlsəfesinin başlıca qayəsi olub. Həkimin başlıca peşəsi müalicə kursunu müəyyənləşdirməklə yanaşı, xəstəyə insani dəyərlər prizmasından yanaşmaq, onun şəxsiyyətinə dərin ehtiram göstərməkdir ki, bu da Zərifə xanım Əliyevada özünü açıq-aydın büruzə verir. Çox alimlər, ziyalılar onun ünvanına - şəxsiyyətinə, elmi uğurlarına, tədqiqatlarına yüksək fikirlərini bildiriblər. Müasirləri Onun haqqında söz açarkən, nəcib bir Azərbaycan qadını olduğunu qeyd ediblər. Zərifə xanım işinin gərginliyinə baxmayaraq, həmişə bir qadın kimi mülayimliyi ilə, həssaslığı, insanlara mehriban və qayğı ilə yanaşması ilə seçilib. Özünün insani təravəti, səmimiyyəti, başqalarının kədərinə yanması və kömə-

yinə çatması, ən ağır anlarda insanı dayaq durması məxsusi dəyərləri sırasında hallanır. Bəli, bu keyfiyyətləri, peşəkarlığı, ictimai fəallığı ilə Zərifə xanım Əliyeva yüksəkədə dayanır və zaman-zaman xatırlanaraq, fəaliyyətinə nəzər yetirilir. Bu həyat yoluna nəzər saldıqda, bitib-tükənməyən arzulara doğru yol açan ömrün gözəlliyi diqqətə cəlb edir. Bir ana ömrü, bir tədqiqatçı ömrü, bir həkim ömrü, bir alim ömrü və ömürlərə sığmayan bənzərsiz şəxsiyyət ömrü. Bu keyfiyyətlər və dəyərlər, məhz şəxsiyyət olaraq ziyalının ömrünə işıq saçmışdır. Zərifə xanım inçə və zərif duyğuların vəhdətində Azərbaycan xanımına məxsus olan əlvan çalarlı ömrünü yazılı salnamələrdə əks etdirdi. Görkəmli dövlət və elm xadimi, bütün bilik və bacarığını xalqa xidmətə sərf etmiş Əziz Əliyevin ailəsində dünyaya göz açan Zərifə xanım valideynlərinə layiqli bir övlad, məşhur alim, tanınmış həkim, istedadlı insan, sədaqətli ömür yoldaşı və qayğıkeş ana idi. Zərifə xanım Əliyeva Ümummilli Lider, müstəqil Azərbaycan dövlətinin Memarı və Qurucusu, bütün mənəli ömrünü Vətəninin və xalqının tərəqqisinə həsr etmiş Dahi Şəxsiyyət Heydər Əliyevin vəfali ömür-gün yoldaşı və etibarlı silahdaşı olmuşdur.

Zərifə xanım Əliyevanın fəxri adları, elmi titulları, mükafatları olduqca çoxdur. Bu adların hər biri qürur və iftixar mənbəyidir. Lakin bu adlar sırasında ən şəərəfli ana adıdır. Qeyri-adi bir ana olan Zərifə xanımın övladlarına münasibəti də xüsusi olub. Övladlarını Ulu Tanrı tərəfindən bəxş olunan nur payı tək qəbul edib. Zərifə xanım Əliyeva cəmiyyət üçün böyük dəyərlərə malik övladlar tərbiyə etmişdir. Bu, Onun fədakar ana olmasından irəli gəlirdi. O, nə edirdisə, böyük sevgi ilə edirdi. Zərifə xanım qayğıkeş ana, gözəl, vəfali ömür-gün yoldaşı olaraq iki övlad böyüdü - ata-anasına layiq, qəblərində daim Azərbaycan sevgisi yaşadan, vətənimizin qüruru sayılan övladlar kimi. Göründüyü kimi, Zərifə xanımın bir qadın olaraq ətrafında nə qədər məsuliyyət cəmləşib: ana, həyat yoldaşı, övlad, Vətən keşiyində duran elmi-zəkali ziyalı. Elm, ədalət, səxavət, səbr, həya və ismət kimi keyfiyyətlər Onun həyat simvoluna çevirildi. Bu dəyərlər içərisində güclü və fədakar oldu. Azərbaycan tarixinə məxsusi dəyərləri ilə iz saldı. Yaşanılan ömür yolunun sərlövhələri Onu zamanımızın seçilən xanımı etməklə yanaşı, gələcək nəsillər üçün örnək olacaq bir simaya çevirdi. Zərifə xanım Əliyevanın həyat fəlsəfəsi hər kəsə belli bir nümunəvi yoldur. 1985-ci il aprel ayının 15-də Moskva şəhərində vəfat edən Zərifə xanım Əliyevanın cənazəsi 1994-cü ildə Moskvanın Novo-Deviçye qəbiristanlığından Bakıya gətirilərək, Fəxri Xiyabanda dəfn olunmuşdur.

ZÜMRÜD BAYRAMOVA



Yeni Azərbaycan Partiyası Gənclər Birliyinin üzvləri Hərbi Qənimətlər Parkını ziyarət ediblər



sinə imkan verəcək".

YAP Gənclər Birliyinin sədri bildirib ki, biz bu gün burada döyüş meydanında düşməndən alınan qənimətləri yaxından izlədik. Düşünürəm ki, yeni dövr tariximiz digər təşkilatların nümayəndələri üçün də maraqlı olmalıdır, onlar da bu nadir Parkı ziyarət etməlidirlər. Post-müharibə dövrünün ən önəmli səhifələrindən olan Hərbi Qənimətlər Parkı ilə bağlı təəssüratlarını bölüşən YAP Gənclər Birliyinin üzvləri bu Parkın Azərbaycanın çağdaş tarixində önəmli yer tutduğunu qeyd ediblər.

Uzun müddət bu günü gözlədiyini deyən YAP Gənclər Birliyinin üzvü Əkbər Cəlilov düşmənin illərdir müxtəlif vasitələrlə əldə etdiyi və gizlətdiyi hərbi texnikalarını bu gün burada canlı olaraq izləməyin çox sevindirici hal olduğunu bildirib. O qeyd edib ki, Vətən müharibəsində düşmənin hərbi

pandemiyadan sonrakı dövrdə turistlərin ölkəmizə səfəri zamanı bu açıq muzeylə tanışlıqları onlara da imkan yaradacaq ki, şanlı tariximizlə daha yaxından tanış olsunlar. Aprelin 12-də Prezident İlham Əliyevin iştirakı ilə Parkın açılışı oldu. Azərbaycan Prezidentin orada səsləndirdiyi fikirlər, eyni zamanda, 44 günlük mü-



haribə dönəmində xalqımızın göstərdiyi birlik bugünkü Hərbi Qənimətlər Parkının yaradılmasının əsas səbəbidir. Hesab edirəm ki, bu Park gələcək nəsillərin tariximizi daha yaxından öyrənmə-

texnikalarının əksəriyyəti Azərbaycan Ordusu tərəfindən darmadağın edilib və bir hissəsi qənimət kimi götürülüb. Bu hadisənin bizim üçün qürurverici hal olduğunu vurğulayan YAP GB-nin üzvü bir gənc kimi bundan sonra da Azərbaycan həqiqətlərini dünyaya çatdırmaq üçün əlindən gələni əsirgəməyəcəyini bildirib.

YAP Gənclər Birliyinin üzvü Nərgiz Babayeva isə Park haqqında təəssüratlarını bölüşərkən qeyd edib ki, Hərbi Qənimətlər Parkı Prezident, Müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyevin əsl Sərkərdə qətiyyəti ilə rəhbərlik etdiyi Ordumuzun güc və qüdrətinin əyani təzahürüdür. Ermənilərin müharibədən əvvəl tanklarını Bakıya gətirəcəklərini bildirdiklərini vurğulayan YAP-çı gənc deyib: "Amma onların tanklarının və digər hərbi texnikalarının Azərbaycan tərəfindən qənimət olaraq götürüləcəyini, ötən il Bakının Azadlıq meydanında keçirilən Zəfər paradında nümayiş etdiriləcəyini və bu gün burada sərgilənəcəyini heç ağıllarına da gətirmirdilər. Biz bu Qələbəni Ordumuzun gücü ilə qazandıq. Düşünürəm ki, bu Park bizim gənclərimiz üçün bundan sonra da inam nöqtəsi olacaqdır".

"The Guardian" YAP haqqında böhtan yazısına görə təkzib verməlidir



"The Guardian" qəzetinin elektron saytında Erre Galvezin müəllifi olduğu "Facebook bizim kimi ölkələrlə maraqlanmır": Azərbaycan trol şəbəkəsi qadağadan bir neçə ay sonra geri qayıdır" sərlihvəli məqalə dərc edilmişdir.

Məqalədə bütün məlumatlar birtərəfli, araşdırma və yoxlama aparılmadan, ittiham olunan tərəfin mövqeyi dinlənilmədən, balans qorunmadan dərc olunmuşdur. Çünki müəllif ancaq Azərbaycanda radikal müxalifətin nümayəndələrinə və müxalif "Azad söz" facebook səhifəsində aparılmış "araşdırma" istinad edib. Bununla da, məqalə müəllifi jurnalistikanın məsuliyyət, dəqiqlik, qərəzsizlik və vicdanlılıq prinsiplərini pozub.

Məqalədə ədalətin pozulması, şəxsi mənəfiyyət, tərəfkeşlik, qərəz, siyasi diskriminasiya, kompilyativ elementlər açıq şəkildə görünməkdədir. Müəllifin deyilən ittihamlara münasibət bildirməsi üçün Yeni Azərbaycan Partiyasına şərait yaratmaması, qeyri-peşəkar davranması, Azərbaycanın iqtidar partiyasının imicini bilərəkdən ləkələmək məqsədilə böhtan xarakterli informasiyaları dərc etməsi beynəlxalq jurnalistikanın etik normalalarının, beynəlxalq qanunların kobud şəkildə pozulması deməkdir.

"The Guardian" qəzetinin redaksiyasının diqqətinə çatdırırıq ki, Yeni Azərbaycan Partiyasının 760 mindən çox üzvü var. Bu üzvlərin 300 minə qədəri gənclərdir. YAP-ın bu qədər üzvünün olması partiyanın trol qrupları saxladığını deməyə əsas vermir. YAP-ın və partiya sədri Prezident İlham Əliyevin bu qədər partiya üzvləri tərəfindən dəstəklənməsinə trol adının verilməsi də siyasi və hüquqi məsuliyyət kəsb edir. Rəsmən bəyan edirik ki, "Azad söz" facebook səhifəsində 06.03.2021-ci il tarixində dərc olunmuş postda rəyləri əks olunan feyk səhifələrin də YAP-a aidiyyəti yoxdur. Biz ehtimal edirik ki, bu saxta profil və səhifələrlə yazılan rəylər YAP-ın nüfuzuna zərbə vurmaq üçün müxalifət tərəfindən hazırlanıb. Digər tərəfdən, "Azad söz" facebook səhifəsində yazılan rəylərin YAP-a aid olmasını sübut edən hər hansı fakt da yoxdur.

Bildiririk ki, Azərbaycanda sosial şəbəkələrdə, xüsusilə də facebook üzərindən trol şəbəkəsini Azərbaycan Xalq Cəbhəsi Partiyası yaradıb. Bu gün ən böyük trol şəbəkəsinə mehaz onlar sahibdirlər. Bu faktı AXCP sədri Əli Kərimlinin müavini olmuş, hazırda müxalif Milli Cəbhə Partiyasının sədri Razi Nurullayev də təsdiqləyib. O, 2014-cü ildə mətbuat konfransında deyib ki, təkə Əli Kərimli və onun müavirlərinin üzvlərlə "saxta facebook profilləri" var. AXCP-də partiya funksionerlərinə "facebook"da yüzlerle saxta profil yaratmaq tapşırılıb: "Bəzilərinin 100-110 saxta profili var idi. "Facebook"da şərtlər sərtləşdirildikdən sonra onların yarısı bağlandı. Amma indi də partiyanın rəyasət heyətində təmsil olunan şəxslərin 30-40 saxta profili var". <https://www.youtube.com/watch?v=0fqWdbldBUg>

ABŞ-da yaşayan müxalif jurnalist İsmayıl Cəlilovun, Sevinc Osmanqızının da etirazları var ki, AXCP trolları onları təhqir edir, hətta öldürəcəklərini, çökdürəcəklərini, bildirir, təhdid edirlər.

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/videos/294010318130821>

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/posts/2470090289804049>

AXCP-nin üzvü olmuş Qorxmaz Əliyev, Milli Şuranın Koordinasiya Mərkəzinin üzvü Ənağa Hacıbəyli, müxalif REAL Partiyasının sədri İlqar Məmmədov, Aydın Kərimov və başqaları da AXCP trollarının təhqirlərinə məruz qalıblar.

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/posts/2211323169014097>

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/posts/1894998330646584>

AXCP və Əli Kərimli trol qruplarından siyasi rəqiblərinə qarşı "mə-nəvi terror" silahı kimi istifadə edir.

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/posts/1976274495852300>

AXCP-nin və Əli Kərimlinin şəxsi maraqlarına uyğun olmayan insanlar təhqir olunur, onların şəkilləri, videoları "Azadlıq" qəzetinin, AXCP, AXCP GK facebook səhifələrində paylaşılır və trollar vasitəsilə təhqir olunur. AXCP Ali Məclisinin üzvü Rəşid Turabovun trolların idarə olunduğu qapalı "WhatsApp" qrupuna göndərdiyi səsyzası da Əli Kərimlinin trol şəbəkəsini ifşa edir.

<https://www.facebook.com/NAPYouthUnion/posts/1891600880986329>

Bu linklərin hər biri AXCP-nin və Əli Kərimlinin böyük trol - "təhqir maşını"na sahib olduğunu isbatlayır. Bu baxımdan, hesab edirik ki, "The Guardian" qəzetinin YAP haqqında yazdığı böhtan, şər AXCP-nin və Əli Kərimlinin trol şəbəkəsini ifşa etdiyi üçün YAP-a qarşı aparılan qara piar kampaniyasının tərkib hissəsidir.

Bir sözlə, AXCP-nin trol fəaliyyətini ifşa edən faktlar çoxdur. "The Guardian" qəzeti obyektiv araşdırmalar aparmaqla dəqiq və düzgün qənaətə gələ bilər. Bu kontekstdə "The Guardian" qəzetinin Yeni Azərbaycan Partiyası haqqında təhrif olunmuş məlumatları yoxlamadan, dəqiqləşdirmədən dərc etməsi beynəlxalq məhkəmə predmetinə çevrilməkdədir. Bu səbəbdən də, "The Guardian" qəzetinin rəhbərliyindən tələbimiz ondan ibarətdir ki, Yeni Azərbaycan Partiyası haqqında yazılan birtərəfli, böhtan xarakterli məlumatlara görə beynəlxalq jurnalistikanın etik qaydalarına və beynəlxalq qanunların tələblərinə uyğun olaraq rəsmi üzrxahlıq edilsin, təkzib çap olunsun.

Cəmil Həsəniyə görə istefa verdiyini deyən şəxs 2020-ci ildə YAP sıralarından xaric edilib

Son günlər sosial şəbəkələrdə özünü Yeni Azərbaycan Partiyasının üzvü kimi təqdim edən Xəlilov Elvar Mirzəələkbər oğlunun Cəmil Həsəniyə görə partiyadan istefa verməsi barədə spekulativ məlumatlar yayılmaqdadır.

Bununla əlaqədar, Yeni Azərbaycan Partiyası Mətbuat xidmətindən verilən məlumata görə, Xəlilov Elvar Mirzəələkbər oğlu uzun müddət partiya ilə əlaqə saxlamadığı, ərazi ilk partiya təşkilatının işində iştirak etmədiyi üçün YAP Səbail rayon təşkilatı İdarə Heyətinin 22.09.2020-ci il tarixli qərarı ilə partiya sıralarından xaric olunmuşdur.

YAP-ın Mətbuat xidməti sosial mediada informasiya paylaşılarkən onun dəqiqləşdirilməsini vacib hesab edir və bildirir ki, tez-tez yanlış məlumatlar yayan, xəbərləri ifşa olunan sosial media resursları oxucusunu itirməklə yanaşı, cəmiyyətdə saxta xəbər mənbəyi kimi də tanınır. YAP-ın nüfuzunu zədələmək məqsədilə yoxlanılmamış, obyektivlikdən və reallıqdan uzaq məlumatların məqsədsiz şəkildə yayılması siyasi spekulasiyadır, manipulyasiyadır.

Mariya Zaxarova: Rusiya və Azərbaycanın xarici siyasət idarələri arasında çox fəal dialoq həyata keçirilir



Rusiya və Azərbaycanın xarici siyasət idarələri arasında çox fəal dialoq həyata keçirilir. Rusiya XİN-in rəsmi nümayəndəsi Mariya Zaxarova bu sözləri Rusiya Federasiyasında akkreditə olunan xarici jurnalistlərlə görüşdə deyib.

M.Zaxarova vurğulayıb: "Bu yaxınlarda MDB Xarici İşlər Nazirləri Şurası çərçivəsində Azərbaycanın xarici siyasət idarəsinin başçısı ilə görüş olub. Onu deyə bilərəm ki, bu əlaqələr davam etdiriləcək. Hələ ki, bunun anonsunu verə bilmərəm, çünki biz bunu qarşılıqlı əsasda edirik, lakin bu əlaqələr davam edir. Səfirliklərimiz xətti ilə fəal dialoq aparılır".



Qazidən dəbilqə hay-küychülərinə cavab

Təəssüf ki, zaman-zaman bizim içimizdə sarpı özümüzden olan bal-talar bu və ya digər şəkildə ortaya çıxır, milli ideologiyamıza, eləcə də qalibiyyətlərimizə qara yaxmaqla özlərini erməni ağalarının qarşısında layiqli nökrə olduqlarını isbatlamağa cəhdlər göstərirlər. Söz yox ki, belələrinin cavabları yerində və sərt şəkildə verilir.

Lakin bu kimi məsələlərdə daim diqqətli olmalı, eləcə də milli məsələlərdə düşmən dəyirminə su tökən ünsürlər əməllərinə görə qanunun tələb etdiyi bütüncəzalara layiq görülməlidirlər. Elə götürək, erməni dəbilqələrinin Hərbi Qənimətlər Parkında nümayişə çıxarılmasını. Bu məsələdə də dərhal aşotların, nerseslərin, serjlərin və digər soyadı "yan" olanların tərəflərinə qahmar çıxanlar qanunun qarşısına çıxarılmalıdırlar. Əks halda, belələri cəzasızlıq mühitindən daha da azğınlığa, hətta quruda bilərə! Nəticədə həmin ünsürlər ölkəmizdə mövcud olan milli-dövlətçilik ideologiyamıza xələf vurmaqla daha arzuolunmaz fəsadlara yol açarlar. Bu arada, erməni dəbilqəsinin vurğunlarına layiqli cavablar verilməkdədir.

Qazi Tahir Umudov: "Gəbərdilmiş erməni qohumlarınıza aid şevron mənə də qalıb, gəlib götürə bilərsinizmi?"

YAP Ağdaş rayon təşkilatının gənc fəali, qazi Tahir Umudov Hərbi Qənimətlər Parkının açılışı zamanı nümayiş etdirilmiş dəbilqələrə görə narahatlıq keçirən bəzi erməni qohumlarına mesaj ünvanlayıb. SİA-nın məlumatına görə, qazi sual edir ki, həmin dəbilqələr niyə bəziyə bu qədər pis təsir edib? "Gəbərdilmiş qohum ağrabanızın dəbilqəsinə boş qalıb? Pis olursunuzmu?", deyərək sual edən Qarabağ qazisi əlavə edib ki, boş-boş humanist statuslar yazıb, özlərini yaxşı insan kimi göstərməyə çalışmasınlar: "Elə status paylaşanlardan birinin qohumu, yaxını, dostu gedib döyüşübse, soruş-



sun görək nə deyəcək bu məsələyə? Bu da o statusu yazanlara mənə hədiyyə olsun, gəbərdilmiş erməni qohumlarınıza aid şevron mənə də qalıb, gəlib götürə bilərsinizmi?", deyərək sual edib.

Politoloq Cümşüd Nuriyev də düşmən dəbilqələrinin "Zəfər" parkında nümayiş olunmasına qarşı çıxan erməni qohumlarına sət cəvab verib. "Bəzi insanlar yalnız tapşırıq yerinə yetirirlər, onlar üçün dövlət, millət anlayışları yoxdur. Elə bircə bunu bilir: deyirlər ki, ermənilərin hüquqları pozulur. Bir milyon azərbaycanlının hüququ pozulanda, 30 ilə yaxın didərgin düşəndə, qəbirsanlıqlar hərəsi bir yana səpələndə harada idilər?!"

Politoloq Cümşüd Nuriyev:
"Bizim 3000-ə yaxın şəhidimiz var ki, həmin şəhidlərin də başında həmin kaskalardan olub"

Politoloq erməni əsgərlərinin dəbilqələrinin parkda nümayiş etdirilməsini müzakirəyə çıxaranlarla

bağlı bildirib ki, bunun arxasında iki amil dayanır. Onun sözlərinə görə, ya belə adamların qanı qarışıqdır, ya da qrant işləyirlər: "Qrant-bəli, əvəzsiz verilən yardımdır, amma qrant layihəsi mütləq yerinə yetirilməlidir. Bizim 3000-ə yaxın şəhidimiz var ki, həmin şəhidlərin də başında həmin kaskalardan olub. Necə olur ki, ermənilər bizim kələri öldürür, istedikləri kimi dünyaya təbliğ edirlər, amma bizim ərazilərimizi işğal edən, Xocalı soyqırımını törədən, qəbiristanlıqları dağıdan insanlara qarşı hər addımımızda humanizm axtarırlar. Bütün dünya qəbul edir ki, Ağdam ruhları şəhəridir. İndi guya özlərini insanpərvər göstərib bu mövzuda Prezidentə "hücum edənləri" başa düşə bil-mirəm".

"Mənim buna qarşı çıxan insanlara yazığım gəlir, çünki onların mənəviyyəti pula bağlıdır"

Cümşüd Nuriyev əlavə edib ki, belə muzeylərə dünya təcrübəsində



rast gəlir. Onun sözlərinə görə, Azərbaycan bununla öz mənəvi, hərbi və iqtisadi gücünü göstərir: "Hələ Zəfər parkında Prezident etan etmişdi ki, Bakıda Hərbi Qənimətlər Parkı salınacaq. Belə çıxır ki, gerek Rusiyada Bdrodino panoraması tamamilə dağılıbsın ki, fransalıların hüquqları pozulur? Açıq muzeylər dünyanın harasında yoxdu ki? Mənim buna qarşı çıxan insanlara yazığım gəlir, çünki onların mənəviyyəti pula bağlıdır. Anlamaq la-

zımdır ki, cənab Prezident bu şəkildə insanların, xalqın ruhunu qaldırır. Biri var eşitmək, biri də var əyani şəkildə görə bilmək".

Rövşən RƏSULOV

P.S. Mənca, dəbilqələrin sayı daha da artırılmalıdır ki, düşmən və düşməne qahmar çıxanlar QARABAĞ QƏLƏBƏMİZDƏN daha çox yanib-yaxılsınlar. Çünki belələri yanib-yaxılmağa kifayət qədər layiqdirlər!

Ermənistanla dövlət sərhədində daha bir hərbi hissə fəaliyyətə başladı



Aprəl ayının 14-də Qubadlı rayonu ərazisində Ermənistanla dövlət sərhədində yeni hərbi hissə - sərhəd komendantlığı xidməti-döyüş fəaliyyətinə başlayıb. Dövlət Sərhəd Xidmətinin Mətbuat Mərkəzindən SİA-ya bildirilib ki, bununla əlaqədar təşkil olunmuş mərasimdə Dövlət Sərhəd Xidməti reisinin müavini general-leytenant

İlham Mehdiyev çıxış edərək yeni hərbi hissənin fəaliyyətə başlaması münasibətilə Dövlət Sərhəd Xidmətinin reisi general-polkovnik Elçin Quliyevin təbrikini şəxsi heyətə çatdırmışdır.

Çıxışda ölkəmizin ərazi bütövlüyünün bərpa edilməsi və dövlət sərhədlərinin işğaldan azad olunmasından sonra Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Silahlı Qüvvələrin Müzəffər Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyevin tapşırıqlarına uyğun olaraq bu ərazilərdə sərhəd mühafizə bölmələrinin xidməti-döyüş fəaliyyətinin yüksək səviyyədə təşkili məqsədilə zəruri sərhəd müdafiə və mühafizə infrastrukturunun yaradılmasının davam etdirilməsi qeyd olunmuş, işğaldan azad olunmuş müqəddəs sərhədlərimizdə xidmət etməyin hər bir Azərbaycan sərhədçisi üçün böyük şərəf və qürur mənbəyi olması vurğulanmışdır. Yeni hərbi hissənin açılışını bildirən rəmzi lent kəsildikdən sonra tədbir iştirakçıları sərhəd komendantlığının şəxsi heyətinin xidməti-döyüş fəaliyyətinin təşkili üçün yaradılmış şəraitlə tanış olmuş, o cümlədən xidməti otaqlara, kazarma və yeməxanaya, hamam-camaşırxana, anbar, silah və texniki vasitələrə, avtomobil texnikasına baxış keçirmişlər. Tədbirin sonunda xidməti fəaliyyətində fərqlənmiş hərbi qulluqçular təltif olunmuşlar.



Hikmət Babaoğlu: "Azərbaycanın yaratdığı realıqla hər kəs hesablaşmalı olacaq"

"Cənubi Qafqaza yeni baxış: Munaqişədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı konfrans Azərbaycanın regionumuzda yaratdığı yeni şərtlərdə baş tutan ilk geniş formatlı beynəlxalq tədbir idi. Konfrans ADA Universitetinin yüksək səviyyəli təşkilatçılığı ilə baş tutdu. Hər şeydən öncə Azərbaycan Prezidenti bu konfrans vasitəsilə dünyaya iki mühüm ismarıq verdi. Bunlardan biri artıq müharibənin və munaqişənin bitməsi, digəri isə Azərbaycanın yeni mərhələni inkişaf və əməkdaşlıq mərhələsi kim görməsinin bəyanı idi. Ancaq şübhəsiz ki, bunlar konfransda ifadə edilən edilən çoxsaylı və mühüm fikirlərdən yalnız ikisi idi". Bu sözləri SİA-ya açıqlamasında "Yeni Azərbaycan" qəzetinin Baş redaktoru, Milli Məclisin deputatı Hikmət Babaoğlu deyib.

Deputatın sözlərinə görə, prezident İlham Əliyev dünyanın ən müxtəlif beyin mərkəzləri təmsilçilərinin suallarını cavablandırarkən keçmiş munaqişənin tarixindən, onun həlli ilə bağlı aparılan uzunmüddətli və səmərəsi danışıqlardan başlamış, erməni vandalliziminin işfəsinə, Azərbaycan Ordusunun qəhrəmanlığına qədər, dost ölkələrin beynəlxalq hüququn və ədalətin yanında olunmasında başlamış Ermənistanın təcavüzkarlıq siyasətini və faşist əməllərini dəstəkləyənlərə qədər çox geniş məsələlərə toxundu".

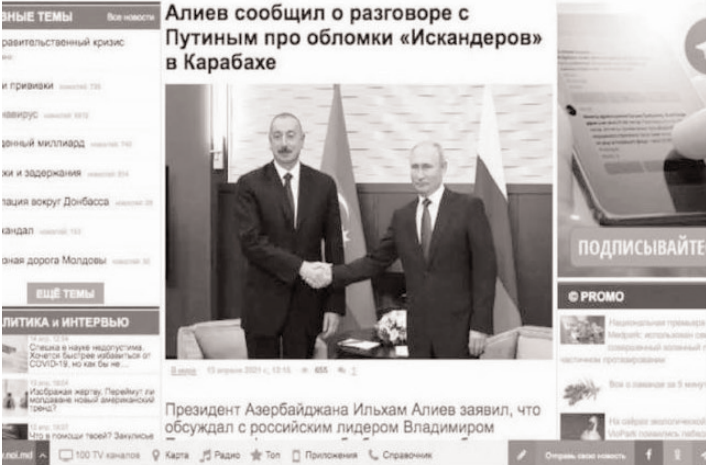
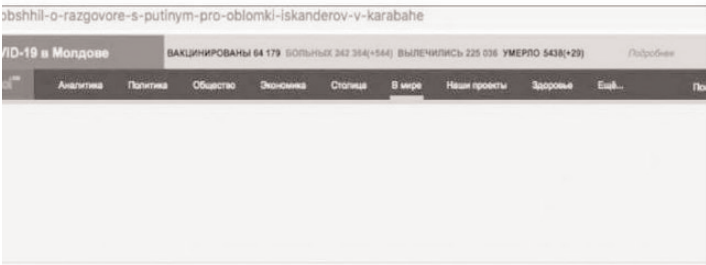
H.Babaoğlu vurğulayıb ki, cənab Prezident bu məsələni beynəlxalq ictimaiyyətin və global informasiya məkanının diqqətinə təqdim etdi: "Bu xüsusda Azərbaycan xalqının tarixi keçmiş, ermənilərin necə Cənubi Qafqazda dövlət olmaları ilə bağlı da obyektiv tarixi bilgiləri arqumentləşdirilmiş bir şəkildə, açıqca dünyanın diqqətinə təqdim etdi. Lakin bununla belə Azərbaycanın hazırkı mövqeyinin yeni realıqda əməkdaşlığın və inkişafın bərqərar olmasına, regionun kommunikasiya-iqtisadi bütövlüyünün təmin edilməsinə və bu prosesdə səmərəli əməkdaşlıq platformasının yaradılmasının vacibliyinə yönəldiyini bildirdi. Bunun üçün ilk növbədə Ermənistanın prosesə qoşulması və "azərbaycanfobiya-



dan", "türkofobiya" qurtula bilməsi və yaranmış yeni realıq obyektiv əsaslarda dərk edərək qiymətləndirə bilməsinin lazım olduğunu qeyd etdi. Artıq hər kəs aydındır ki, Qafqaz kimi mürəkkəb bir regionda yaradılmış ən mürəkkəb munaqişə ocaqlarından birini Azərbaycan öz güclü ordusu vasitəsilə söndürə bilib. Bu ölkəmizə yeni qalib ölkə statusu qazandırır. Bütün dünya bu yeni realıqı düzgün qiymətləndirməli, Azərbaycanın əməkdaşlıq və tərəfdaşlıqla bağlı təşəbbüslərini tarixi fürsət kimi dəyərləndirməlidir. Ancaq hər şeydən öncə Ermənistan öz mövcudluğu üçün bu tarixi fürsəti əldən verməməlidir. Çünki Azərbaycan bütövlükdə regionumuzun tarixində geri dönməsi mümkün olmayan mühüm strateji realıq yaradıb və gec-tez hamı bununla hesablaşmalı olacaq".

Aysel Məmmədova

Dünyanın aparıcı KİV-ləri Prezident İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən beynəlxalq konfransda çıxışını



Misir mətbuatı

Misir mətbuatı Azərbaycanı Prezident İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqazda yeni baxış: münafiqşədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı beynəlxalq konfransda çıxışından məqamları yayıb. ZƏRTAC xəbər verir ki, Misi-Əl Gədə və "Aldiplomacy" in-asiya portallarında yerləşdirilən materiallarda dövlətimizin baş-ın 44 günlük Vətən müharibə-ən sonra Cənubi Qafqaz re-unda inkişafın təmin edilməsi sabitliyə ehtiyac olduğu, qon-ımızın regional inkişafı ilə bağlı baycanın baxışlarını paylaşı-ı. TƏT-in Minsk qrupunun Cə-Qafqazda dinc həyatın ni-anması üzrə təkliflərini təq-etməsinə gözlədiyimiz, Ermə-nin "İsgəndər-M" raketindən də etməsinin hərbi cinayət ol-

duğu barədə fikirlərə diqqət yönəl-dilib.

Misir ictimaiyyətinin diqqətinə çatdırılıb ki, Prezident İlham Əliyev Ermənistanın əməkdaşlıq etmək istədiyini təqdirdə Azərbaycanın əlindən gələni etməyə hazır oldu-ğunu, eyni zamanda, müharibədə məğlub olan tərəfin revans niyyəti-nin qarşısının sərt şəkildə alınaca-ğını vurğulayıb. Prezident deyib ki, Azərbaycan XXI əsrin müharibəsi-ni aparmaqla yanaşı, həm də mə-nəviyyət müharibəsi aparırdı.

Yazılarda dövlətimizin başçısı-nın fikirləri sitat gətirilib: "Müharibə başlayarkən mənim hərbi qul-luqçulara dərhal verdiyim əmrlər-dən biri ləyaqətlə, mötədil davran-maq, mülki vətəndaşlara zərər ye-tirməmək barədə oldu. Ermənistan tərəfində mülki əhali arasında 40 nəfərdən az tələfatın olması bunu aydın göstərdi".

Moldova mətbuatı

Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqazda yeni baxış: münafiqşədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı beynəlxalq konfransda iştirakı və çıxışı Moldova KİV-lərində geniş işıqlandırılıb. AZƏRTAC xəbər verir ki, "Noi.md" və "Dosug.md" saytlarında dərc edilən məqalələrdə münafiqşədən sonra Azərbaycan ilə Ermənistan arasında yeni münasibətlərin qurulması məsələsinə diqqət yetirilib. Azərbaycan Prezidentinin münafiqşə səhifəsinin bağlandığını və Ermənistanla sülh sazişinin mümkün olduğunu bildirdiyi qeyd edilib.

Prezident İlham Əliyevin Şuşada aşkarlanan "İsgəndər-M" raketinin qalıqları məsələsinə Rusiya Prezidenti Vladimir Putinlə müzakirə etdiyi, bu raketdən istifadə ilə bağlı Ermənistan rəsmi cavab gözlədiyi vurğulanıb. Həmçinin materiallarda Prezident İlham Əliyevin Azərbaycanın Ermənistanla sərhəddə heç bir hərbi planının olmadığını vurğuladığı oxucuların diqqətinə çatdırılıb.

Rumıniya mətbuatı

Rumıniyanın nüfuzlu "News-24hours" portalı Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqazda yeni baxış: münafiqşədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı beynəlxalq konfransda səsləndirdiyi fikirlər barədə informasiya yayıb.

Həmin materialda Prezident İlham Əliyevin münafiqşə barədə ətraflı məlumat verdiyi, iki ölkənin gələcəkdə münasibətlərinə dair fikirlərini bölüşdüyü bildirilib.

Yazıda Prezident İlham Əliyevin fikirlərindən sitatlar da gətirilib: "Mən hiss edirdim ki, Ermənistan həlli istəmir. Onlar deyir ki, guya istəyirlər. Lakin biz həmin əraziləri azad etdikdən sonra gördüklerimiz göstərir ki, münafiqşənin həllinin olmaması üçün hər şeyi edirdilər. Biz aydın başa düşdük ki, onlar o nəhəng istehkamları, o müdafiə xətlərini tikməklə, milyonlarla dollarlıq vəsait cəlb etməklə bu əraziləri həmişəlik işğalda saxlamaq istəyiblər".

Azərbaycanın həmişə konstruktiv mövqe tutduğu, münafiqşənin həlli yollarının tapılmasında hər zaman maraqlı olduğu yazıda xüsusü vurğulanıb.

Qırğızıstan mətbuatı

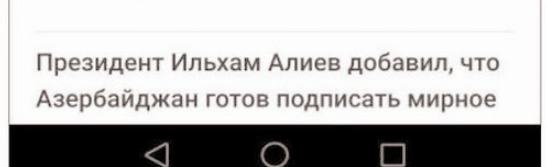
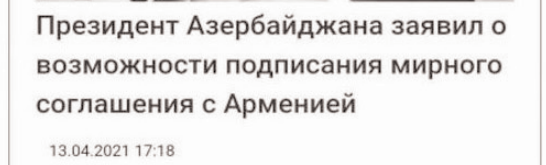
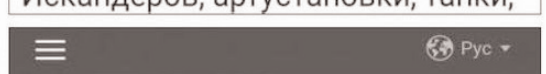
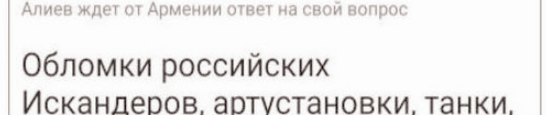
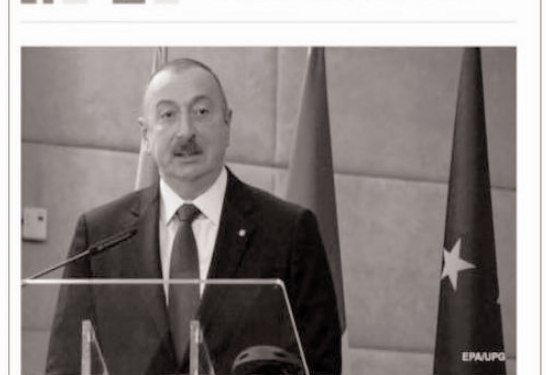
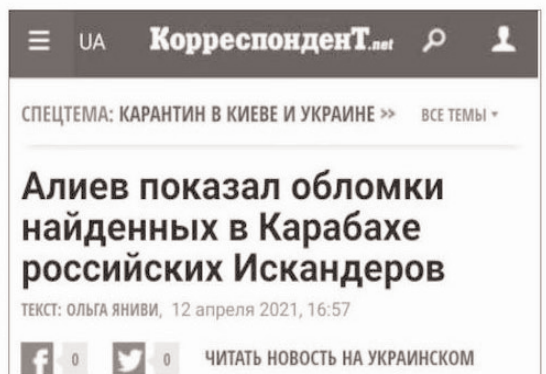
Qırğızıstanın "goldenbridge-news.com" portalı Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən beynəlxalq konfransdakı çıxışının tam

mətnini yayıb. "Cənubi Qafqazda yeni baxış: münafiqşədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı konfransdakı çıxışının əvvəlində Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev deyib: "Biz ailə üzvlərini itirmiş, özlərinin doğma yurdlarında yaşamaqla bağlı fundamental hüquqlardan məhrum edilmiş insanların taleyini bir kənara qoya bilmərik. Biz Ermənistan ordusu tərəfindən törədilmiş vəhşilikləri unuda bilmərik. Biz heç vaxt Ermənistan və qondarma "Dağlıq Qarabağ rejimi"nin rəhbərliyi tərəfindən törədilmiş Xocalı soyqırımını və günahsız qurbanların xatirəsini unutmayacağıq".

Dövlətimizin başçısı Azərbaycan torpaqlarının 30 ilə yaxın Ermənistan işğalı altında qaldığını, 44 günlük Vətən müharibəsi nəticəsində ərazilərimizin azad edildiyini bildirib. Bildirilib ki, çıxışdan sonra dövlət başçısı Ermənistan tərəfdən Azərbaycan torpaqlarının 30 ilə yaxın işğal altında saxlanması, 44 günlük müharibədə tarixi Qələbə, Şuşaya "İsgəndər-M" raketinin atılması Rusiya Prezidenti Vladimir Putinlə müzakirə olunması və digər tələpklü məsələlər ilə bağlı beynəlxalq ekspertlərin suallarını ətraflı cavablandırılıb.

Bundan başqa Qırğızıstanın "turkoday.info" portalı AZƏRTAC-ın materiallarına istinadla Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqazda yeni baxış: münafiqşədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı beynəlxalq konfransdakı çıxışından sitatlar dərc edib.

Portaldə dərc olunan yazıda Prezident İlham Əliyevin Qarabağ müharibəsindən sonrakı inkişafı ilə bağlı hələ çoxlu sualların qaldığını bildirdiyi qeyd edilib. Məqalədə Prezidentin sözlərindən sitat gətirilib: Otuz ildir Ermənistanın işğalından əziyyət çəkən Azərbaycan

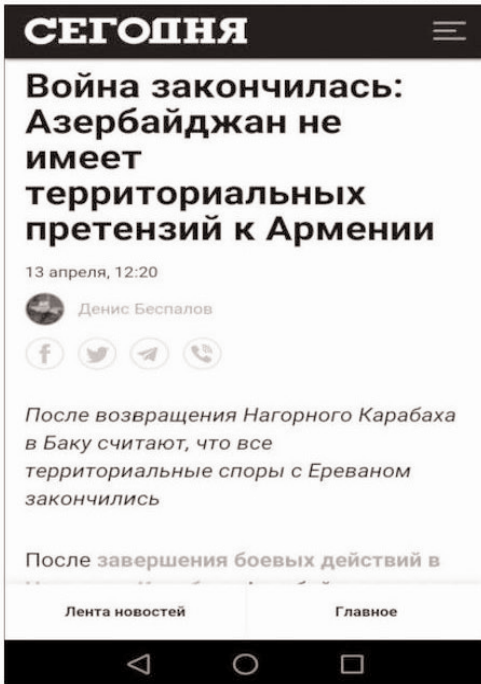


xalqının regionda marağını, eləcə də həmrəyliyi görürük. Biz münafiqşədən sonrakı mərhələ barədə danışımdan əvvəl başa düşməliyik ki, bu ərazilər otuz ildir işğal altındadır.

Dövlət başçısı bildirib ki, Ermənistan rəhbərliyi tərəfindən törədildiyi viranəlikləri və Azərbaycanlılara qarşı nifrətlərini görməsini istəməzdi. Çünki bu dağıntılar və xarabalıqlar Birinci Qarabağ müharibəsindən sonra törədilib. Çünki müharibə zamanı yaşayış məntəqələrini dağıtmaq olmazdı. Onlar bunu Azərbaycan



Prezident İlham Əliyevin ADA Qafqaz konfransında çıxışından yazır



mədəniyyətin irsini, həmçinin bu əraziləri bizim yaddaşlarımızdan silmək üçün, bu ərazilərin mənşəyini dəyişmək üçün bilərəkdən tö-rədiblər.

Prezident vurğulayıb ki, ermə-nilər nəhəng istehkamlar, müdafiə

xətləri tikməklə bu əraziləri həmişəlik işğaldə saxlamaq istəyib. Azərbaycan XXI əsrin müharibəsini aparmaqla yanaşı, mədəniyyət müharibəsi də aparıb.

Dövlət başçısı Rusiya Prezidenti Vladimir Putinlə "İsgəndər-M" raketini ilə bağlı məsələni müzakirə etməsi, ATƏT-in Minsk qrupundan regionda dinc həyatın nizamlanması üzrə təkliflər gözləməsi, Ermənistanın "İsgəndər" raketindən istifadə etməsinin hərbi cinayət olması barədə ətraflı məlumat verib. Həmçinin Pakistanın qarşılıqlı anlaşma günündən son gününədək Azərbaycanı açıq şəkildə dəstəkləməsi, Qarabağın Azərbaycan iqtisadiyyatında, eləcə də nəqliyyat sektorunda mühüm yerlərdən birini tutması, Ermənistanın Birinci Qarabağ müharibəsində törətdiyi bir çox cinayətləri gizlətməsi, Azərbaycan-İtaliya əməkdaşlığının münafişə zamanı və münafişədən sonrakı vəziyyəti haqqında da bəhs edib.

Portaldə dərc olunan yazıda Prezident İlham Əliyevdən daha bir sitat gətirilib: Biz istəyirik ki, gənc nəsil Zəngəzurun tarixi Azərbaycan ərazisi olduğunu bilsin. Zəngəzur 1920-ci ildə, 101 il bundan öncə Ermənistanə verilib. Ondən əvvəl bu ərazi bizə məxsus idi. Mən Göyçə deyərək, onlar hazırda Sevan gölü adlandırılır. Bu, bir həqiqətdir. XX əsrin əvvəllərindəki xəritəyə baxmaq kifayətdir. Siz oraya baxarkən Sevan gör-

məyəcəsiniz. Siz orada Göyçəni görə bilərsiniz. İrəvanla bağlı da eyni məsələdir. Onlar İrəvanın hissəsini dağıdıblar. Bu, aydın faktdır, mənim əcdadlarım daxil olmaqla, azərbaycanlılar orada yaşayıblar. Dövlət başçısı çıxışında bildirib ki, hər hansı revanş niyyətinin qarşısı sərt şəkildə alınacaq.

Gürcüstan mətbuatı

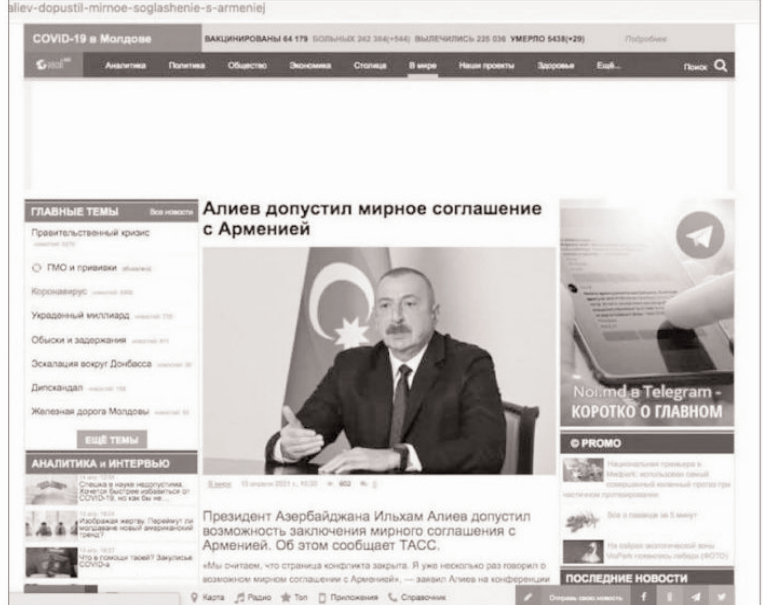
Gürcüstanın aparıcı informasiya portalları Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqaza yeni baxış: münafişədən sonra inkişaf və əməkdaşlıq" adlı beynəlxalq konfransdakı çıxışından silsilə materiallar yayıb.

Belə ki, report.ge, interpress.ge, 24news.ge, kvira.ge, aktual.ge, ghn.ge, accentnews.ge informasiya portallarında Azərbaycan, rus, ingilis və gürcü dillərində yerləşdirilən materiallarda dövlətimizin başçısının çıxışından bəzi məqamları diqqətə çatdırılıb.

Əsasən Prezident İlham Əliyevin çıxışından sitatlar əsasında hazırlanan materiallarda 44 günlük Vətən müharibəsindən sonra Cənubi Qafqaz regionunda inkişafın təmin edilməsi üçün sabitliyə ehtiyac olduğu, qonşularımızın regional inkişafı ilə bağlı Azərbaycanın baxışlarını paylaşdığı, həmçinin Azərbaycanın ATƏT-in Minsk qrupunun Cənubi Qafqazda dinc həyatın nizamlanması üzrə təkliflərini təqdim etməsini gözlədiyi, Ermənistanın "İsgəndər-M" raketindən istifadə etməsinin hərbi cinayət olduğu barədə fikirlər əksini tapıb.

Ukrayna mətbuatı

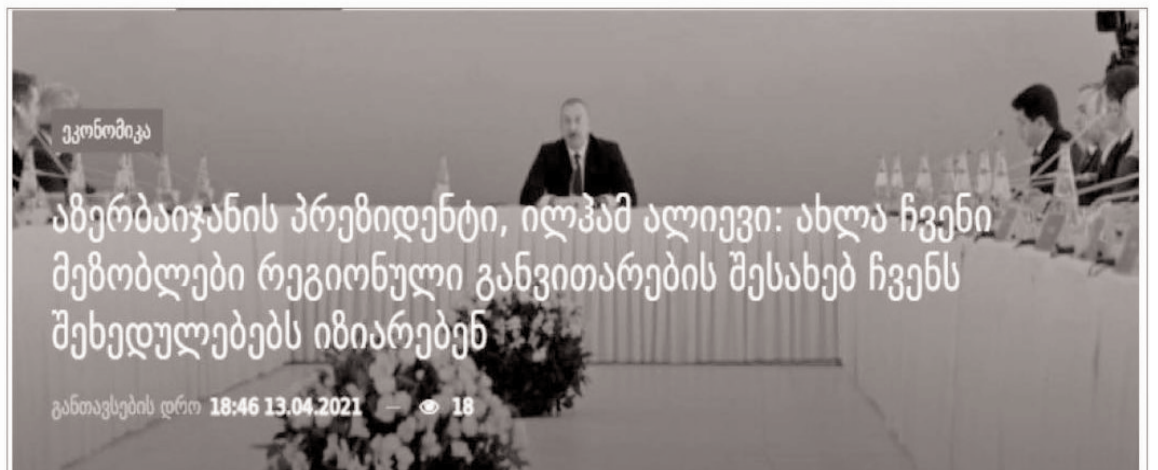
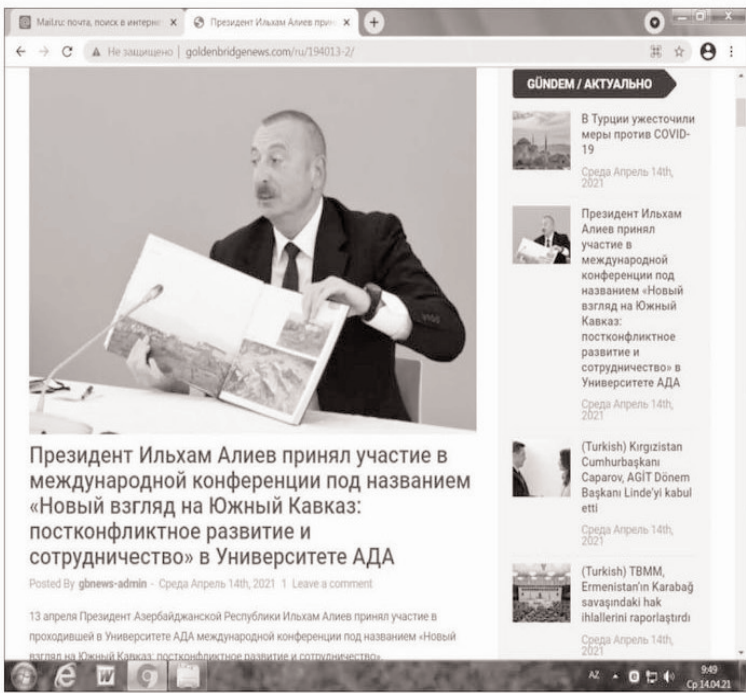
Ukraynanın aparıcı informasiya agentlikləri və portalları Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin ADA Universitetində keçirilən "Cənubi Qafqaza yeni baxış: münafişədən sonra inkişaf və əməkdaş-



lıq" adlı beynəlxalq konfransdakı çıxışından silsilə materiallar yayıb. "Ukrinform", "RBK Ukrayna" informasiya agentlikləri, "GOR-DON", "Segodnya", "Korrespondent", "Dialog", "asmedia.kiev.ua" və digər informasiya portallarında Ukrayna və rus dillərində yerləşdirilən materiallarda dövlətimizin başçısının çıxışından bəzi sitatlar diqqətə çatdırılıb.

Materiallarda Prezident İlham Əliyevin Ermənistanla sülh razılaş-

masının mümkünlüyü, Zəngəzur dəhlizinin açılması, azərbaycanlıların İrəvana qayıtması, işğaldan azad olunan ərazilərdə infrastruktur layihələrinin həyata keçirilməsi, həmçinin Azərbaycanın ATƏT-in Minsk qrupunun Cənubi Qafqazda dinc həyatın nizamlanması üzrə təkliflərini təqdim etməsinə gözlədiyi, Ermənistanın "İsgəndər-M" raketindən istifadə etməsinin hərbi cinayət olduğu barədə fikirləri əksini tapıb.



"ახლა ჩვენი მეზობლები რეგიონული განვითარების შესახებ ჩვენს შეხედულებებს იზიარებენ. სხვათა შორის, ჩვენ ვუყურებთ რეგიონის მომავალს, ტრანსპორტს, ლოჯისტიკას, ენერგეტიკულ თანამშრომლობას, ვაჭრობას და ა.შ. ჩვენ მეზობლებთან განვიხილეთ, თუ როგორ შეიძლება, მოხდეს ამასთან დაკავშირებული პროექტები."



Peyvənddən əvvəl və sonra necə qidalanmalı?

Hər şeydən əvvəl bu problemi həll edən xarici mənbələrdəki məlumatlara görə, antiinflamatuar qidaların və ya C vitamini kimi əlavələrin Covid-19 peyvəndinə daha təsirli olacağını dəstəkləyən kifayət qədər araşdırma yoxdur. Bununla birlikdə, yüksək kalorili qidaların istehlakı və C vitamini qəbul etmək immunitet sisteminə kömək edir. Qidalanma ilə bədən arasındakı əlaqəni ortaya qoyan işləri ilə məşhur olan həkim Viliam məsələyə münasibət bildirərkən qeyd edib ki, hər hansı bir şeyin Covid-19 peyvəndini daha təsirli hala gətirdiyinə dair qəti bir məlumat yoxdur: "Vaksin bədəndəki reaksiyasını artıracağını iddia edən hər hansı qida əlavəsindən və ya məhsuldan ehtiyatlı olmaq lazımdır". SİA həmin araşdırmanı təqdim edir.



və, masalarda daim təbii bal olmalıdır".

Mövsümi tərəvəz və meyvələri mütləq yemək lazımdır, çünki onlar su da B, C və yağda həll olunan A, D, E, K vitaminləri ilə zəngindir. Hər biri yaxşı bir antioksidan qaynağıdır və toxunulmazlığımızı gücləndirir. Yaşıl qidalar, xüsusilə, böyük yarpaqlı yaşıl tərəvəzlər, yerkökü və gül kələmi A vitamini ilə zəngindir. Digər tərəfdən, limon, yaşıl bibər, naringi, portağal, qreyfurt, gavalı, qara üzüm, böyürtkən, ispanaq, turp, çəfəri tam C vitamini mağazasıdır. Yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər və yağlı toxumlar, fındıq, fıstıq, qoz və balıq da E vitamininin təbii mənbəyidir. Balıq B12 və B6 ilə yanaşı, Omega-3 və 9 ilə də zəngindir. Həftədə iki dəfə istifadə etsək çox faydalıdır. İmmuniteti artırmaqda maye qəbulunun rolu mübahisəsizdir, xüsusən də bol su içmək. Bundan əlavə, ayrı-ayrılıqda, təbii sıxılmış təzə meyvə suları maye ehtiyacımızın bir hissəsini qarşılayır. Yoluxucu Xəstəliklər Mütəxəssisi Yasemin Akkoyunlunun sözlərinə görə, həm Covid-19 xəstəliyinə yoluxan, həm də xəstəliyin qarşısını almaq üçün peyvənd olunarkən sağlam bir pəhriz xüsusi diqqətə layiqdir. Vaksinin hədəf aldığı immunitet üçün bədənin blokları tam olmalıdır. Hər şeydən əvvəl, araşdırmalarda D vitamini çatışmazlığı aşkarlananlar xəstəliyi daha ağır keçirir, bu səbəbdən onların vitamin səviyyəsi yoxlanılmalı və dəyişdirilməlidir. Eyni zamanda, B12 kimi digər vitamin çatışmazlıqlarını da aradan qaldırılmalı və C vitamini ilə bol sitrus meyvələri, tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər və təzə meyvələr gündəlik olaraq qəbul edilməlidir. İmmuniteti artırdığı elmi araşdırmalarla təsdiqlənmiş soyuq sıxılmış çörəkotu yağı axşam yeməkdən sonra 1 çay qaşığı qədər istifadə edilə bilər və ya salat, səhər yeməyi, soyuq şorba kimi yeməklər də çörəkotu toxumu əlavə edilərək yeyilə bilər. Göbəklər beta qlükən tərkibi ilə immuniteti dəstəkləyərək, pəhrizə əlavə edilə bilər və ya pəhriz əlavəsi kimi qəbul edilə bilər. Arıların özlərini qorumaq üçün istehsal etdikləri propolis, antibakterial və antiviral aktivliyə sahib olan və immuniteti gücləndirən maddədir. Dini cəhətdən həssas insanlar kiçik bir çörəyin üzərinə alkoqollu damcılardan istifadə edərək, 20-30 dəqiqə gözləyib və alkoqolun buxarlanmasına gözləyə bilərlər. Bundan əlavə, bal ilə qarışdırılmış və istifadəsi daha asan hazır pastalara üstünlük verilməlidir.

Ayşən Vəli

Həkim Luis Malinovun fikirlərinə görə, uzun müddətli pəhriz virusdan qorunma gücünü artıraraq, infeksiyalarla daha yaxşı mübarizə aparmağa kömək edə bilər: "Yalnız peyvəndə görə deyil, ümumiyyətlə işlənmiş qidaların istehlakını azaldın. "Fast food" kimi qidalar və qəlyanaltı olaraq seçim etdiyimiz qablaşdırılmış məhsulların tərkibindəki zərərli yağlar bədəndə iltihab səbəb olur. Bunun əvəzinə fındıq, zeytun yağı, badam, qoz, balıq, meyvə və tərəvəz kimi qidalara diqqət yetirin. Peyvənd olunandan sonra iltihab əleyhinə qidalar qəbul edə bilərsiniz, ancaq bu peyvəndin yan təsirlərini azaltmayacaq. Peyvənddən sonra yeyə biləcəyiniz asan və rahat yemək axtarırınsınızsa, əriştə ilə toyuq suyu şorbası bunun üçün idealdır.

Peyvəndə gedərkən ac, ya tox olmalısınız?

Məlumatlara görə, Covid-19 peyvəndi olmaq üçün ac qalmaq önəmli deyil. İynə qorxusundan ürək bulanması olan bir insansınızsa, aclıq sizdə başgicəllənmə və huşunu itirmə ehtimallarını artırır. Təvsiyə olunur ki, evdə hazırlanan qatıq, meyvə, yumurta kimi qidalardan istifadə edin. Peyvənddən sonra qol ağrısı, yüngül qızdırma və ya bədən ağrıları kimi yan təsirlər yaşana bilər. Mütəxəssislər bunun immunitet sisteminizin aktiv olduğunu göstərdiyini deyir. Bu simptomları aradan qaldırmaq üçün həkiminizin təyini etdiyi ağrı kəsicilərindən istifadə edə bilərsiniz.

Nə qədər su qəbul olunmalıdır?

Mütəxəssislər Covid-19 peyvəndindən əvvəl və sonra kifayət qədər su qəbul etməyin son dərəcə vacib olduğunu deyirlər. Su istehlakı, bütün bədən tarazlığını təmin etməklə yanaşı, peyvənd prosesində

də bədəni dəstəkləyir. Həmçinin, immunitet sisteminizi artırmaq üçün meyvə, tərəvəz və bulyon əsaslı qidalar da istehlak edilə bilər. Peyvəndin yan təsiri kimi baş verən qızdırma halında, su bədəninizi üçün də bir qalxan ola bilər.

Spirtili içki içməyin, çünki

Peyvənddən bir gün əvvəl və sonra alkoqoldan çəkinmək tövsiyə olunur, çünki, spirt immunitet sisteminizi boğub bədəni susuzlaşdırır. Alkoqol istifadəsi bəzən, Covid-19 ilə əlaqəli kəskin tənəffüs çətinliyi sindromu və sətəlcəm riskini artırır bilər. Ümumiyyətlə, spirtli içki qəbul etmək bədəninizi infeksiya ilə mübarizə qabiliyyətini zəiflədir, ağırlaşma riskini artırır və xəstə olduğunuz təqdirdə sağlamanı daha da çətinləşdirir.

Doyunca yatın...

Sağlam bir pəhrizlə yanaşı, peyvənddən əvvəl yaxşı bir yuxu almaq da vacibdir. Çünki, pis bir gecə yuxusu immunitet gücünü yəqin 70 azalda bilər. Mütəxəssislər, bədəninizi müdafiəsini bərpa etmək üçün yuxudan istifadə edir və xroniki yuxusuzluq immunitet sisteminizi boğur. Yaxşı yatmadığınızsa, narahat olmayın, keyfiyyətli yuxu almağın yollarını axtarın.

İdmanla məşğul olmaq olar?

Xüsusilə, peyvənddən sonra özünüzü pis hiss edirsinizsə, idman son dərəcə vacibdir. Həmçinin, özünüzü yaxşı hiss edirsinizsə, mütəxəssislər sürətli bir gəzintiyə çıxma biləcəyinizi söyləyirlər. Bu, insanın qan dövranını sürətləndirərək immuniteti artırmağın ən yaxşı yolu olaraq izah edilir. Sağlam bir həyat antikor reaksiyasına təsir edir. Pəhriz tərkibi və forması, yuxu rejimi, fiziki məşqlər, siqaret çəkməmək, alkoqol istifadəsi, stres və gigiyena şərtlərinə riayət etmək kimi həyat tərzindəki dəyişiklikləri immunitet sisteminə və bu səbəbdən peyvənddən sonra antikor reaksiyasına əhəmiyyətli dərəcə

cədə təsir edən amillərdir. Koronavirus peyvəndindən əvvəl və sonra pəhriz antikor reaksiyası baxımından təyin olunur. Təzə, təmiz, yerli istehsal olan tərəvəz və meyvələrdən ibarət pəhriz mümkündürsə, antikor reaksiyasını müsbət təsir edir. Elmi araşdırmalarda, gündə 5 porsiya və ya daha çox tərəvəz və meyvə istehlak edənlərin antikor reaksiyasının gündə 3 porsiyadan az tərəvəz və meyvə yeyənlərə nisbətən daha yüksək olduğu aşkar edilib.

Məsələ ilə əlaqədar danışan həkim Ayça Kaya da əlavə edib ki, qatıqsı olan maddələrdən çəkinin: "Peyvənd üçün ac və ya tox olmağınızın heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Ancaq peyvənddən sonra maska, sosial məsafə qaydalarına riayət etməklə birlikdə, immunitet sisteminizi güclü tutmaq üçün adekvat və balanslı qidalanmağa da diqqət göstərməliyik. Bu baxımdan, vitamin-mineral çatışmazlığınız varsa, mütləq həkim tövsiyəsi ilə vitamin qəbul etməli, immunitet sisteminizi zəiflədən qatqı maddələrindən uzaq olmalı, əsas qida baxımından balanslı pəhriz etmək lazımdır. Bütün bunlara əlavə olaraq güclü immunitet sisteminə sahib olmaq üçün nizamlı şəkildə idman etmək və keyfiyyətli yuxunun vacibliyini də unutmamalıyıq".

Həkim Oğuz Özyaral bədəni kənar bütün təhlükələrdən qorumağın yollarından bəhs edərkən bildirib ki, Covid-19 prosesi bizə adekvat qidalanmanın əsliyə tam doymaq olmadığını öyrətdi. Tam doyuran, lakin qidalandırmayan məhsullardan uzaq durun. Həmişə bunları söyləyirik ki, nə yesən, o olarsan. Peyvənddən əvvəl və sonra bu hal eynidir. Balanslı qidalanma, keyfiyyətli və düzgün yuxu, idman, hobbilərimizlə məşğul olmaq bizi həqiqətən qoruyur. İmmunitet sisteminizi tək yönlü fast-fud tərzində qidalar və vitamin əlavələri ilə gücləndirməyimiz mümkün deyil. Hər zaman qazan yeməklərin üstünlük verməliyik. Şəkərli və yağlı qidalardan mütləq uzaqlaşın. Təzə və qurudulmuş meyvələrdən kifayət qədər qidalandırıcı şəkər almaq mümkündür. Bundan əla-

YAP Laçın rayon təşkilatının fəalları şəhid ailələrini və qaziləri ziyarət ediblər



Yeni Azərbaycan Partiyası Laçın Rayon Təşkilatının fəalları şəhid və qazi ailələrini ziyarət edib, onların qayğıları ilə maraqlanıblar. Görüşlər zamanı adlarını müasir tariximizin qəhrəmanlığı salnaməsinə yazan şəhidlərimizin əziz xatirəsi etiramlı yad edildi.

Tədbirdə iştirak edən YAP Laçın rayon Təşkilatının sədri İlqar İlyasov 44 gün davam edən Vətən müharibəsində şücaət göstərən igid övladlarımızın Vətən sevgisindən, qəhrəmanlıqlarından söhbət açıb. Möhtərəm Prezidentimiz, Ali Baş Komandan cənab İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə Müzəffər Ordumuzun düşmənin üzərində inamlı qələbəsinə bəhs edən İlqar İlyasov bildirib ki, hər zaman şəhid ailələrinə və qazilərə dövlətimiz tərəfindən xüsusi diqqət və qayğı ilə yanaşılır, bu qəbildən olan insanların həyat şəraitinin yaxşılaşdırılması istiqamətində konkret tədbirlər görülür. Görüşdə şəhidlərin və qazilərin doğmaları onlara göstərilən diqqət və qayğıya görə ölkə rəhbərinə dərin minnətdarlıqlarını bildiriblər.

Zümrüd

İşğaldan azad olunan ərazilərə ceyranlar buraxılacaq



Ekologiya və Təbii Sərvətlər Nazirliyi işğaldan azad olunan ərazilərdə heyvanların reintroduksiya tədbirlərini davam etdirəcək. Bunu açıqlamasında Ekologiya və Təbii Sərvətlər Nazirliyinin Bioloji Müxtəlifliyi Qorunması Xidmətinin rəisi Firudin Əliyev deyib.

Onun sözlərinə görə, hazırda bu istiqamətdə işlər davam etdirilir: "Bildiyiniz kimi, biz Şirvan Milli Parkında yetişdirilən ceyranları Acınohur çölünə buraxmışıq. Bu istiqamətdə təcrübə var. Biz həmin heyvanları işğaldan azad olunan ərazilərdə də buraxmaq istəyirik. Təbii ki, bunun üçün təhlükəsizlik tədbirləri görülməlidir. Bu tədbirlər görüləndən sonra bu tədbirlər də geniş vüsət alacaq".



Bu da bir qismətdir...

Azərbaycan Televiziyasının veteran rejissoru, yarım əsrdən artıq dostluq etdiyim Məhərrəm Bədirzadə haqqında...



Mən bu cümlədə "vida sözü"nü qəsdən yazmadım. Çünki gənclik illərindən son gününə qədər həmişə ayaqda görməyə adət etdiyim Məhərrəm qardaşıma nə "vida", nə də "ölüm" sözünü yaraşdıra bilmirəm. Tanışlığımızın tarixi yarım əsrdən yuxarı olsa da, mənə elə gəlir ki mən ömrüm boyu bu pozitiv insanı tanımışam. Onunla saysız-hesabsız layihələrimiz olub. O, uşaqılıq illərindən son günlərinə qədər az qala qədər hər bir ideyasını mənimlə müzakirə edərdi. Elə ölümündən bir gün qabaq da zəng vurmuşdu. Bəzən də özü dediyi kimi, "elə-belə", hal-əhval tutmaq üçün zəng edərdi. Onun zəngləri insana pozitiv əhval bəxş edərdi. Məhərrəm daim axtarışda olan, nə sə etmək istəyən və həmişə nəşə edən yaradıcı bir insan idi. Nə etməli insan ömrü başdan-başa müammanın.

İnsan həyata gəldiyi andan olmasa da, onu dərk etdiyi andan, sanki hər an həyatdan köçməyini gözləyir. İnsanın həyata gəlişi də, gedişi də qismətdir. Tanrı birinə az, digərinə çox az həyat payı verir. Bu da bir qismətdir. Dahi Cəfər Cabbarlıya 35, Aşef Zeynalıya 23, Hüseyin Ərəblinskiyə 38, Mikayıl Müşfiqə 30, Bəhrüz Kəngərliyə 30 yaş ömrü payı qismət olub. Lakin bu müxtəlif zaman kəsiyinə baxmayaraq millətimizin bu dahi şəxsiyyətləri adlarını tarixə yazıb bilirlər. Əsas olan da budur.

Hər kəs həyatın fani olduğunu bilir. Həyata gəlmək insandan asılı olmadığı kimi, həyatdan köçmək də ondan asılı deyil, qismətdir. Bəzən adama elə gəlir ki, insanlar müxtəlif zaman müddətinə bu dünyaya ezam olunub, bu müddət bitən kimi dünyanı tərk edirlər.

Dostum, qardaşım Məhərrəm Bədirzadəyə ulu tanrı 76 illik ömrü payı qismət etdi. Əslində, o qədər də az zaman deyil. Bu zaman kəsiyində xeyli iş görmək olar və Məhərrəm kifayət qədər iş görüb, adını

nı Azərbaycan Televiziya tarixinə yazdı.

Məhərrəm Əlisəfər oğlu Bədirzadə 1945-ci il yanvar ayının 13-də Bakı şəhərində ziyalı ailəsində dünyaya göz açıb. O, gənclik illərindən sənətə maraq göstərərək və bu maraq onu əvvəl GTT-nin aktyoru Süleyman Ələsgərovun dram dərnəyinə sonra isə, M.A.Əliyev adına Azərbaycan Dövlət İncəsənət İnstitutunun rejissorluq fakültəsində Mehdi Məmmədovun kursuna gətirib. Mən və qardaşım Cəfər GTT-nin aktyoru Məmmədəğa Dadaşovun dram dərnəyinə gedirdik. Bizim elə bu illərdən başlayan tanışlığımız möhkəm dostluğa çevrilərək, son günlərə qədər davam edib. O, bizim evin, mən və qardaşım Cəfər isə, onların evinin üzvünə çevrilmişdik. Yaxşı yadımdadır Məhərrəm institutu bitirdikdən sonra bir müddət radioda çalışdı. Müəllimi Mehdi Məmmədovun hazırladığı "Canlı meyit" tamaşasında assistent oldu. Məhərrəm radioda işləsə də, rejissor assistenti kimi fəaliyyət göstərsə də, onun arzu və

istəyi əlbət ki televiziya idi. O, tez-tez televiziya ilə bağlı arzulərini danışar və gələcək planları ilə məni tanış edərdi. Mən gec-tez onun televiziya da çalışacağına inanır və onu da inandırmağa çalışırdım.

Nəhayət 1971-ci ildə onun arzulərini çin oldu və dostum Azərbaycan Televiziyasında işləməyə başladı. Məhərrəmin sevincinin həddi-hüddü yox idi. Saysız-hesabsız arzulərindən böyük hissəsi həyata keçdi. Azərbaycan Televiziyasında maraqla izlənən neçə-neçə populyar veriliş mehz onun adı ilə bağlı idi. "Səhər görüşləri", "Dalğa", "Gəlin birlikdə gülək", "Gəzdim Azərbaycandanı", "Günaydın", "Ocaq başı" və sair verilişlər dostumu ölkə miqyasında məşhur etdi. Məhərrəm "Sarı gəlin" televiziya filminə görə "Qızıl qılınc" mükafatı ilə təltif edildi.

Dostum həm istedadlı, həm də zəhmətkeş bir insan idi. Daim çalışır, axtarır və yeni-yeni yaradıcılıq nümunələri ilə tamaşaçılara sevincindirirdi. "Mənim günahım", "Qaynana əməliyyatı", "Bağdada put-

yovka var...", "Gəl, qohum olaq", "Mən sənənin dayınam", "Gəlinlər", "Yol yoldaşları", "Sonuncu şahid", "Mənim üçün varsan", "Sonuncu şahid", "Mənim üçün varsan", "Tələtüm", "Gürzə", "Mürəfiə vəkülləri", "Ünvansız eşq", "Səni axtarıq", "Dələduzlar", "Zirvə yolunun xoşbəxt adamı", "S.Ə.Şirvaninin həyatına həsr olunmuş "Aləmdə səsim var" N.Günün "Tanrı bəşər övladıdır" povesti əsasında "Qırmızı kərpiçli evin Tanrısı" filmləri dediklərimin bariz nümunəsidir. Bu televiziya filmləri onun son işləri idi. Son iki filmin ssenarisi dostumuz, dramaturq Çingiz Ələsgərliyə məxsusdur.

Məhərrəm 30 yaxın film və televiziya tamaşasının müəllifi olub. O, "Humay" və "Qızıl dəvriş" mükafatları laureatı idi.

Məhərrəm Bədirzadə son illərdə "Yada düşər xatirələr" adlı silsilə verilişlər hazırlayaraq, həyatdan köçmüş sənətkarları vaxtaşırı tamaşaçıların yadına salırdı. O, sənətkarların unudulmasına bigənə qala bilmirdi.

O, 76 illik bir ömrü yaşadı. Azdır, çoxdur bilmirəm. Tanrının qisməti belə idi. Hər zaman sənətdə öz sözünü deməyə çalışdı və deməliyəm ki, buna nail də oldu. İndi sənət aləmində Məhərrəm Bədirzadə adı çox söz deyir.

Məhərrəm çalışdı, ev qurdu, ailə sahibi oldu. Xuraman xanım kimi sədəqətli və qayğıkeş bir ömrü gün yoldaşı ilə bütöv bir ömrü yaşadı. Xuraman xanım onun ömrünün bəzəyi, iki qız övladının anası, nəvələrinin nənəsi oldu. Dostum qızları üçün sevimli ata, nəvələri üçün əziz baba oldu. O, ancaq övladlarına və nəvələrinə deyil, hamıya, hər kəsə mehriban bir insan oldu. Mehribanlıq dostumun qanında və canında idi.

Onun teatr, kino, mədəniyyət və incəsənət aləmində tanımayan yox idi. O da hamını tanıyırdı. Məhərrəmin bir çox arzulərini çin olsa da, həyata keçməyən arzulərini az olmadı. Mən və qardaşım onun bir çox tamaşalarında müxtəlif səpkili obrazlar oynadıq. Məhərrəm mənim və qardaşım Cəfər Namiq Kamalın iştirakı ilə N.B.Vəzirovun "Hacı Qəmbər" və bəstəkar dostumuz Eldar Mansurovla Georqi Xuqayevin "Sevgilimin anası" əsərlərini televiziya tamaşalarını hazırlamaq istəyirdi. Nə etməli, insan hansı yaşda olmağından asılı olmayaraq, həmişə arzulərlə yaşayır. İnsanı yaşadan arzulərdir. Belkə elə Məhərrəmin bu yaşa çatmağına və həmişə ayaqda olmağına da səbəb elə bitib-tükənməyən arzuləri idi. Nə bilmək olar?

İnsanın həyatda həmişə hansısa istəyi və arzusu olur. Lakin insan təəssüf ki heç də həmişə istək və arzusunun çatma bilmir. Qismət olanla kifayətlənməli olursan.

Qədim bir məsəl var. Deyirlər ki, qismət olsa gələr Yəməndən, qismət olmasa düşər dəhəndən.

Məhərrəm peşəkar səviyyəli televiziya rejissoru olmaqla yana-

şı, həm də maraqlı bir aktyor idi. Onun M.F.Axundovun "Mürəfiə vəkülləri" də yaratdığı obraz dediyimin bariz nümunəsidir. Onun yaratdığı obraz plastikası, rəngarəngliyi və zənginliyi baxımından diqqətə layiq idi.

Mən qədim dostum Məhərrəmin nişanından başlayaraq, övladlarının və nəvələrinin bütün xeyir işlərində iştirak etmişəm. O, mənim və qardaşımın haqqında "Sənətkar ömrü" verilişlərinin müəllifi olub. Bizim yaradıcılığımıza yüksək qiymət verib. Məhərrəm istedadlı və peşəkar səviyyəli insan olaraq istədəda və peşəkarlığa həmişə yüksək qiymət verib. Görkəmli sənətkarımız Nəsinə xanım Zeynalovanın son günlərini belə tarix üçün çəkməyə çalışırdı.

O, bir çox xasiyyətlərinə görə başqalardan seçildi. O, çatışmazlığı şəx üzə deməyi bacaran bir insan idi. Məhərrəm həтта səlahiyyətli şəxse belə səhvinə üzünə deməkdən çəkinməzdi. O, teatr tarixini yaddaşında saxlayan nadir bir insan idi.

İstənilən tamaşa haqqında ondan dəqiq məlumat almaq olardı. O, dostların əhatəsində olmaqdan xüsusi zövq alardı. Gənclik dostu rejissor Mərahim Fərzəlibəyovu, dramaturq Çingiz Ələsgərliyə və başqalarını çay süfrəsində başına toplayıb, teatr və sənət söhbətləri etməkdən xüsusi həzz alardı. Bəzən mən və qardaşım Cəfər də belə söhbətlərdə iştirak edirdik və dostumuzun şirin söhbətlərinin şahidi olurduq.

Bu gün bu görüşlər və söhbətlər üçün çox darıxıram. Kaş zamanı geri qaytara biləydik. Kaş itirdiklərimizi geri qaytaraydıq. Son dövrlərdə nə qədər insanlarımızı, nə qədər sənətkarlarımızı itirdik. Təəssüf ki itirdik. İtməsəydik daha yaxşı olardı.

Kaş Məhərrəm Bədirzadə sağ olaydı, yene mən, Cəfər, Mərahim, Çingiz və digər dostlar bir yerdə çay süfrəsinə toplanıb, onun şirin söhbətlərinə qulaq asıb, yene onun teatr yaddaşına heyran qalardıq. Yene, dostumuz gözəl mənəbirdən-birə ayağa qalxıb, evinə tələsəydi. Ancaq nə etməli bizim istəyimiz ayri, qismət isə tamam ayridir. İstəməsek də tale yazısı ilə, qismətlə barışmaq məcburiyyətindəyik.

Əziz dostum, mehriban insan, Məhərrəm qardaşım sən cismən bizimlə olmasan da, hərçənd buna inanmaq çox çətindir, xatirən daim bizimlədir.

Səni unutmacaq çətin və mümkünə deyil. Çünki sən əbədi olaraq mənim və dostların qəlbində, xatirəsində və yaddaşındasən. Bizlər yaşadığımız sən də yaşayacağıq, əziz, mehriban, yerində sərt, yerində kövrək, sözü üzə deyən Məhərrəm Bədirzadə. Nə etməli, bu da bir qismətdir.

**İlham Namiq Kamal,
Xalq artisti, professor**



Beynəlxalq Avrasiya Hərəkatının lideri Aleksandr Duqin "Moskva-Bakı"ya verdiyi müsahibədə regionumuzda gedən proseslərlə bağlı maraqlı fikirlər səsləndirib. Müsahibəni oxucularımıza təqdim edirik.

- Aleksandr Qelyeviç, Putinlə Paşinyan arasında Moskvadakı görüşün nəticələrini necə qiymətləndirirsiniz? Koçaryanla da videogörüş keçirilib. Moskva nə Paşinyan, nə də Koçaryanı seçmirsə, başa düşdüyüm qədər Ermənistanın hazırkı baş nazirinə qarşı müəyyən bir üstünlük var...

- Bir mənada, bəli. Paşinyanın hakimiyyətdə olduğu müddətdə Koçaryanla əlaqəli təşkil etdiyi qanunsuzluq Sorosun planına uyğun idi. Paşinyanın indi etdiyi şey bu plandan imtina etməsi, amerikalılar və qlobalistlər üçün işləməyi dayandırmasıdır. Bunu simvolik olaraq təsdiqləmək üçün Koçaryanı sərbəst buraxmalı idi. Çünki Rusiyada onun təqibi Rusiyaya qarşı bir hücum kimi qiymətləndirildi. Sonda Koçaryan sərbəst buraxıldı. Yəni onun üçün müəyyən dəstək var.

Putin Paşinyana dedi ki, siz Qarabağla bağlı bir sülh müqaviləsi imzaladınız - afərin, təxribata getmədiniz, yaxşı ki, Sorosa tüpürdünüz və indi gəlin bunu edək: qlobalistləri oradan atın və konstruktiv münasibətlər qurmağa davam edəcəyik. Koçaryanın bəraət aldığından məmnun olan Putin ona dəstək oldu. Paşinyan heç kimin onu sərt şəkildə atmayacağından məmnundur. Putin Ermənistanında dəlilik dövrünün sona çatmasından məmnundur. Ekstremist liberal ünsürlər tərəfindən dəstəklənən cəbhə bitdi.

İndi də məsələ Bakıda qoyulur, bu gün bu görüşlərdən tədricən Əliyevə yönəlir, ancaq qalib gələn prezident situasiyaya uyğun davranacaq, hansı ki, bu, daha asan həll deməkdir. Əliyevin yeni şərtlər altında Moskva və Ankara ilə münasibətlərini necə quracağı çox vacibdir. Zənnimcə, Əliyev Türkiyənin maraqlarına tərs getməyəcək. Əminəm ki, İlham Əliyev o qədər ağıllı və uzaqgörən bir rəhbərdir ki, həm Ankara, həm də Moskva ilə münasibətlərdə bitərəfliyi və tarazlığı qorumağa çalışacaq. İndi erməni işğalı ilə müşayiət olunan çirkin ifratçılıqların qarşısını almağa çalışaraq dinc Qarabağın yenidən qurulmasına davam etməli olacaq. Bərpə prosesi çox incə olmalıdır. Bu son dərcə vacibdir və çox şey bundan asılıdır.

İndi bu gün Rusiya ilə qlobalistlər arasında münasibətlər kəskinləşəndə Azərbaycan çox ayıq olmalıdır.

- Paşinyan Qarabağ probleminin hələ həll olunmadığını deyir. Putin əvvəllər münasibətlərin keçmişdə qaldığına dair bir mesaj göndərmişdi. Bu ifadələrdə ziddiyyət varmı? Moskvanın mövqeyi necədir?

-Təbii ki, var. Ermənistanında erkən parlament seçkiləri gözlənilir və Paşinyan bu seçkilərdən azad deyil. Ermənistanın siyasətçilərindən, xüsusən də baş nazirdən bu gün Ermənistanın yaşadığı vəziyyətdə çox qeyri-mümkün tələb etməyə ehtiyac yoxdur. Təsəvvür edin, dövlətə, insanlara belə güclü

bir psixoloji zərbə vuruldu. Bəlkə də buna layıqdır. Çünki son illərdə erməni cəmiyyətinin vəziyyəti dəliliklərin mütləq həddi idi. Müharibədən sonra ermənilər dərhal yenidən təşkilatlanaraq sağlam düşüncə vəziyyətinə gəldilər. Bu, çox yaxşıdır. Ancaq bunun çox çətin bir şərt olduğunu başa düşməliyəm və bu səbəbdən cəmiyyətə bir şey izah etməsi, bir şey söyləməsi lazım ol-



Duqin: "İlham Əliyevin hər qərarı parlaqdır..."

"...Qərarlarının hər biri ağıllı, təsirli, tədbirli, çox rasionaldır, necə gözləməyi bilir"

duğunu başa düşməliyəm. Putin mövqeyini açıqladı. Və onun sözü həlledicidir.

- Bəs üçüncü qüvvə indi Ermənistanında görünür? Yəni birdən-birə kompromisli bir adam hardansa peyda olsun, bu, ola bilməz?

- Mən görmürəm. Ümumiyyətlə, indi Ermənistanında vəziyyət o dərəcədə ümitsiz qalır ki, "üçüncü", "dördüncü" qüvvə ola biləcək lərdən də hamı ayrıldı ... Dağıldı. Əgər Ermənistan dirçələcəksə, bu konstruktiv əməkdaşlıq kontekstində edilməlidir - Azərbaycanla, Türkiyə ilə, İranla. Ümumiyyətlə, Ermənistan bir dövlət olaraq yenidən başlamalıdır. İndi hər şey yığılıbsa, niyə orada vuruşduqlarını heç başa düşə bilmirəm. Ermənistanın yeni bir kontekstdə dirçəldilməsi və inkişafı lazımdır. Bütün məsələ budur. Və sonra yenidən doğuş və güc prosesi ilə ortaya çıxas bilirdi, çünki mübarizə ediləcək bir şey olacaqdı. İndi isə sadəcə mübarizə aparacaq bir şey yoxdur. Ölkə dəhşətli vəziyyətdədir, onu qaldırmaq lazımdır və bu böyük işdir. İndi siyasi həyat etalət ilə davam edir - orada öz aralarında dava edirlər. Bu, əslində, bir faciədir. Erməni xalqı indi ən yaxşı vəziyyətdə deyil, köməyə ehtiyacı var.

Və bir daha vurğulamaq istəyirəm. Bir az həddindən artıq görüne bilər, amma düşünürəm ki, indi çox şey Bakıdan - Qarabağdakı erməni əhalisi ilə məsələnin necə həll olunacağından asılıdır. Məsələ harmonik bir şəkildə həll edilərsə, böyük bir qazanc olacaqdır. İndiyə qədər hər şey çox yaxşı gedir. Və hər şey bu şəkildə davam edərsə, Rusiya-Azərbaycan münasibətlərindəki bu amil yeni bir keyfiyyətə

keçə bilər. Buna doğru irəliləməyimiz lazımdır. Və bu, əslində həm Ermənistanın dirçəlişinə, həm də Azərbaycanın bölgədəki yeni rolunun reallaşmasına aparar yoldur - daha aktiv, müsbət mənada daha genişdir.

- Azərbaycanın bölgədəki yeni rolundan danışırsınız. Bu gün İrəvanla münasibətlərdə Moskvanın Bakıya baxmaq üçün nə qədər ehtiyacı var? Yoxsa həmişə belə olub? Yəni Rusiya-Ermənistan və Rusiya-Azərbaycan münasibətləri hər zaman bir-birinə proqnozlaşdırılır? Və bu gün Bakı amili bu dairədən nə dərəcədə çıxdı və daha təsirli oldu?

- Düşünürəm ki, indi Bakının KTMT və Aİİ-yə qoşulma vaxtıdır. Artıq bunun niyə olmaması ilə bağlı heç bir məntiqi ziddiyyət yoxdur. Qarabağ münaqişəsi həll edildi. Hər şey birtəhər az-çox yerini alıb. Və Azərbaycanın Aİİ-yə qoşulmasındakı ləngimə, bu istiqamətdə hərəkatın olmaması onsuz da Moskvada müəyyən bir anlaşılmaqla yaradacaq. Azərbaycanın Aİİ və KTMT ilə yaxınlaşması məsələsi hələ Qarabağ və onun ətrafında olan bölgələrlə əlaqəli söhbətin 5 rayondan getdiyi dövrdə idi. İndi çox həssas bir andır. Putin və Əliyev elə bir çətinliklə Qarabağda, Bakı üçün bu qədər müsbət nəticəyə gətirib çıxaran bir model qurdular, çox çətinliklə ... Səylər sadəcə titanik idi. Rusiya dostlarına kömək etməyə hazırdır. Putin Əliyevi strateji tərəfdaşı kimi görür. Bu dəqiqdir. Çünki bölgədəki vəziyyət Azərbaycanla Rusiyanın birliyindən asılıdır.

- Paşinyan, Putinlə görüşündə bu gün ölkənin "Rus tərəf-

daşlarının dəstəyi ilə" Ermənistanında ordu islahatının aparıldığını da bildirdi. Əlbəttə, Azərbaycan buna diqqət yetirir ... Bu vəziyyətdə, Azərbaycan və Ermənistan Rusiyanın vasitəçiliyi ilə sülhə gəldikdə, burada ordunun bərpası mövzusu belə bir uyuşsuzluq deyilməz?

- Ermənilərlə edilməsi lazım olan hər şey edildi. Məncə, onlar tək qalmalıdır. İndi Azərbaycan çox diqqətli olmalı və Rusiya ilə inteqrasiyaya nə dərəcədə hazır olduğunu görməlidir. Moskva tələb olunan hər şeyi etdi, verdiyi vədləri yerinə yetirdi - biz Azərbaycanla Ermənistan arasında sülhün əldə olunmasına öz töhfəmizi verdik, Azərbaycanın Qarabağı qaytarmasına kömək etdik. Ancaq bir balans olmalı idi, əks halda vəziyyət belə görünərdi: müttəfiqimizi qurban verdik və bunun müqabilində bizə heç bir sənədlə tamamilə müttəfiq olmayan bir ölkənin güclənməsini əldə etdik. Bu, Azərbaycanı Rusiyanın Cənubi Qafqazdakı əsas strateji müttəfiqi kimi göstərən, perspektivli Moskva-Bakı strateji oxu idimi? Yox. Tapşırığımızı yerinə yetirdik, növbəti addımı Azərbaycandan gözləyirik. Ermənistan Rusiyanın müttəfiqi statusundadır və biz ona kömək edə bilmərik. Yalnız ordunun sıfır vəziyyətindən çıxmasına kömək edə bilərik. Ancaq bu, Rusiyaya dost olan Azərbaycan üçün problem ola bilməz. Bu məsələ artıq həll edilmişdir.

Azərbaycanın KTMT və Aİİ-yə qoşulması Ermənistanın Rusiyanın müttəfiqi olduğu və buna görə kömək edilməsi olduğu barədə bəzilərinin (Ermənistan da daxil olmaqla) açıqlamalarını dayandırmış

oldu. Beləliklə, Azərbaycan və Ermənistan, deyək ki, hamarlanacaqdı. Və Azərbaycan özünü daha da azad hiss edə bilərdi. Rusiya ilə Azərbaycan arasında hərbi-texniki əməkdaşlıq ən yüksək səviyyədedir. Bilirik ki, Azərbaycan istənilən silahı əldə etmək qabiliyyətinə malikdir.

İlham Əliyev Bakı-Moskva oxunun gücləndirilməsinin zəruriliyini dərk edir. Siyasi dahi hər gün turluq sınağından keçir. Qələbə qazandı - bundan sonra yeni problemləri görmək lazımdır. Əliyevin hər qərarı parlaqdır. Mən bundan məmnunam. Qərarlarının hər biri ağıllı, təsirli, tədbirli, çox rasionaldır, necə gözləməyi bilir. Atası da mərkəzində Azərbaycanın suverenliyinin, ərazi bütövlüyünün möhkəmləndirilməsi olan parlaq bir strategiya qoydu. Üstəlik, bütün bunlar Rusiyaya qarşı həyata keçirilmir. İlham Əliyev bu strategiyayı ölkəsi üçün tam uğurla parlaq şəkildə həyata keçirdi. 2-ci Qarabağ müharibəsindən sonra bölgədə yeni şərtlərin meydana gəlməsini və əlbətdə ki, qüvvələrin yeni bir düzülüşünü görürük.

İlham Əliyevin əla bir siyasi lider olduğuna inanıram və çağırışlara adekvat cavab verəcəyinə əminəm. Ancaq Kremldəki vaxtı da görürəm. Rusiyada Moskva ilə Bakı arasındakı strateji ittifaqı dəstəkləyən qüvvələr var. Ancaq ayıqca başa düşməlisiniz ki, belə bir ittifaqa qarşı olanlar var. Və "əleyhinə" olanlar "tərəfdar" olanlara pıçıldayırlar. Putin də pragmatistdir. O baxır. Və burada yalnız ciddi bir əxlaq məsələsi deyil, böyük geosiyasi siyasət də var.

Elçin Bayramlı



Qəzet 1991-ci il
yanvarın 11-dən çıxır

15 aprel

SƏS

Son səhifə

Pəhrizdə olarkən diqqət edilməli qidalar



Arıqlaya bilmək günümüzdə ən çox görülən problemlərdən biridir. İnsanın genetik quruluşu, oturaq həyat tərzi və pis yemək vərdişləri həyat keyfiyyətinə təsir edir və həm əqli, həm də fiziki cəhətdən mənfi təsir göstərir. İnsanlar arıqlamaq və ya formada qalmaq üçün pəhrizdən istifadə etməyi üstün tutsalar da, müəyyən qidalar səbəbindən tez-tez istənilən nəticələr əldə edilmir. Xüsusilə bəzi qidalar kilo itkisinin birbaşa qarşısını alır. Bəs bunlar hansı qidalardır. SİA məsələ ilə əlaqədar araşdırmanı təqdim edir.

Qızardılmış qidalar

Ət, balıq, toyuq, kartof və s kimi qızardılmış qidalar yanma prosesindən keçir və trans yağlar əmələ gətirir. Bu yağlarla hazırlanan qidalar qandakı xolesterol səviyyəsinə mənfi təsir göstərir. Ən çox cips və fast-food kimi hazır və ya qablaşdırılmış qidalarda rast gəlinir. Xolesterolu artıraraq bir çox xəstəliyin əmələ gəlməsinə səbəb olan qızardılmış qidalar, tərkibindəki doymuş yağ sayısında arıqlamağı ləngidir. "Tip 2" diabetli qrup olaraq tanınan, arıqlamaqda ən çox çətinlik çəkən davamlı qızardılmış qida qəbul etdikləri müşahidə edilib. Çəki itirilməsi prosesini sürətləndirmək üçün qızartmaq əvəzinə sobada bişirmək və qaynatmaq kimi sağlam yemək üsullarından istifadə edə bilərsiniz.

Ağ un

Tort, muffin, ağ çörək kimi ağ un dan hazırlanan qidalar qan şəkərinin pozulmasına səbəb olur. Bu, çox tez acmağımıza və gün ərzində daha çox kalori qəbul etməyimizə səbəb olur. "İşlənmiş" edilmiş un, karbohidratlar və nişasta ilə zəngin qidadır. Lif, mineral və vitamin baxımından zəif olan un, tez həzm olunduğu üçün aclıq prosesini sürətləndirir. Ancaq təəssüf ki, baş verən hadisə kilo vermək prosesini ləngidir. Gündəlik pəhrizimizdə çovdar, kəpəkli buğda, tam taxıl, kəpək və ya yulaf unlarını seçərək, arıqlama prosesinizi dəstəkləyə bilərsiniz.

Duz

Həddindən artıq çox duz istifadə etmək bədəndəki natrium balansını pozur, suyun tutulmasına və bununla əlaqədar ödem əmələ gəlməsinə səbəb olur. Pozulmuş natrium tarazlığı bədənin kalsium funksiyalarının qarşısını alır və yağ yandırma prosesində ləngiməyə səbəb olur. Artan ödem səbəbiylə artıq çəki ala bilərsiniz, bu sizi psixoloji olaraq, stressə salır. Bu səbəbdən arıqlama prosesinə kömək etmək üçün gündəlik duz qəbulunu və tərkibində yüksək duzlu şirniyyat məhsulları, turşu, konservləşdirilmiş və turşulu qidaların qəbulunu məhdudlaşdırılmalıdır.

Şirniyyat

Artıq şəkər bədənimizdə qaraciyər tərəfindən yağ kimi yığılır. İdeal bel ölçüsündən artıq və qarın nahiyəsində yağ kimi tanınan alma bədən tipli şəxslər həddindən artıq şəkər qəbul etdikləri araşdırmalarla sübut edilib. Fruktoz və qlükozadan ibarət olan bu quruluş, vücudumuzun ehtiyac duyduğu sağlam qidalanma dəyərlərini ehtiva etmir. Həddindən artıq şəkər qəbulu insulini ifrazını artırır və müəyyən nahiyələrin yağlanması səbəb olur. Buna görə gündəlik pəhrizdə sadə şəkər qəbulundan qaçmalı və bunun əvəzinə kompleks karbohidrat mənbələrindən faydalanmalısınız.

Qazlı içkilər

Qazlı içkilərdəki şəkər insulini ifrazını artırır və qan şəkərindəki pozuntulara səbəb olur. Qazlı içkilər gün ərzində çox qəbul edildikdə yorğunluq, sürətli aclıq, daha çox şəkərli və qazlı içki içmək stəyi və şirin istəklərə nəzarət edə bilməmək kimi problemlər baş verməyə başlayır. Qazlı içkilərin tərkibində yüksək miqdarda fruktoza və qlükoza şərbətləri olduğundan, ürək xəstəlikləri və diabet kimi metabolik xəstəlikləri dəvət edirlər. Qazlı içkilərin şüşələrindəki Bisfenol A (BPA maddəsi) qətranla əhatə olunub və bu maddə bədənin daxili ifrazatına zərər verir. Bədənin metabolik fəaliyyətini pozaraq arıqlamağa mane olur. Bu müddətdə mineral su, ayran və şəkərsiz ev limonadı kimi içki üstünlüklərini qəbul edərək qazlı içkiləri həyatımızdan uzaqlaşdırıla bilərsiniz.

Qönçə Quliyeva

Arzu Elsevərqızı

"Mançester Yunayted" in tək hədəfi var: Ronaldo!

“Mançester Yunayted” “Yuventus” un futbolçusu Kriştiano Ronaldonu heyətinə qatmaqda israrlıdır. “The Sun” xəbər verir ki, “qırmızı şeytanlar” Turin təmsilçisinə 36 yaşlı hücumçunun qarşılığında Pol Poqbanı verməyi təklif edib.



Qarşı tərəfin də bu keçidə müsbət yanaşdığı bildirilir. “Yuventus” Kriştiano Ronaldoya yüksək məbləğdə maaş ödədiyi üçün ondan qurtulmaq

istəyir. Qeyd edək ki, Ronaldo 2003-2009-cu illərdə də “Mançester Yunayted”də oynayıb.

Qrip və yaz allergiyasının fərqi

“Yaz allergiyaları fevral ayının ortalarından artıq çiçəklərdə tozlanma prosesi başlayır. Tozlanmada iştirak edən pollemlər, tozcuqlar mikroskopik ölçülü olur və gözlə görünür, kilometrərlə ətrafa yayılır” Bunu SİA-ya açıqlamasında allerqoloq-terapevt Gülnar Quliyeva deyib.



Allerqoloq-terapevt vurğulayıb ki, bəzi insanların bu tozcuqlara, pölemlərə qarşı həssaslığı və ya allergiyası var: “Allergiyası olan insanlar bu dövərdə allergiyası başlayır və burun tutqunluğu, nəfəs almağın çətinləşməsi, burunda qaşınma, qripə bənzər bir hal, burundan selik ifrazı, gözlərdə qum qalma hissi, qaşınma, sulanma, qulaqda, damaqda qaşınmalar kimi şikayətlər olur. Bəzi pasiyentlərdə bronxial-astma, pollen allergiyası xəstəliyi var bu isə yaz mövsümündə astmanın kəskinləşməsinə səbəb olur. Bizə ən çox müraciət edilən mövsüm allergiyasıdır və xroniki xəstəlikdir. Bu mövsüm pasiyenti müalicə etsək də, bu prosesin gələcəkdə təkrarlanma ehtimalı böyükdür. Düzənli müalicə alan pasiyentlərdə sakitləşmə və yaxud bir neçə il xəstələri narahat etmir. Lakin bu xəstələr daim özləri

nə nəzarət etməli həkimə müraciət etməlidirlər. Zamanında düzgün müalicə olunmazsa, mövsüm allergiyası bronxial astma ilə fəsadlaşa bilər. Ümumiyyətlə, allergiya əlamətlərini soyuqdeymə, qrip kimi başa düşürlər. Bizə müraciət edirlər ki, iki aydır qripəmm immunitetimi aşağı düşüb. Müayinə etdikdə isə məlum olur ki, bu, yaz allergiyasıdır. Qeyd edim ki, qrip viral infeksiyadır və bir həftə -10 gün ərzində yekunlaşır. Xəstələrimiz bu zaman soyuqdeymə əleyhinə dərman preparatları qəbul edirlər. Bu isə vəziyyətlərinin ağırlaşmasına səbəb olur”.

Xatırladaq ki, astma öldürücü xəstəlik deyil və hazırda müasir dərmanların köməyi ilə tam nəzarət altına almaq olur: “Dərman müalicəsi zamanı biz elə edirik ki, xəstəmiz sağlam insan kimi yaşayır. Qeyd edim ki, xəstəlik xronikidir. Bronxial astma xəstələrimizdə hər gün nəfəs yolu ilə dərman çəkərək tənəffüs yollarındakı iltihabı allergiyanı söndürür və bronxlardakı spazmi aradan qaldırır. Bu xəstələr davamlı və düzənli olaraq həkim nəzarətində olmalı həyat tərzinə diqqət etməlidirlər. Bu isə allergiyanın ağırlaşmasının qarşısını alacaq”.

ELAN

“BTB Kapital Investisiya Şirkəti” ASC-nin Səhmdarlarının növbədənənar ümumi yığıncağı pandemiya ilə əlaqədar 15 mart tarixindən 16 aprel tarixinə keçirilmişdir. Yığıncaq Bakı şəhəri, Xətai rayonu, Yusif Səfərov küçəsi 27 ünvanında olacaq yığıncağın gündəliyinə “BTB Kapital Investisiya Şirkəti” ASC-nin 2020-ci il üzrə maliyyə hesabatının təsdiq edilməsi və Cəmiyyətinin investisiya qiymətli kağızlarının emitenti olaraq 2020-ci il üzrə illik hesabatının təsdiq edilməsi ilə bağlı məsələlər daxildir.

Baş redaktor:

Bəhrüz 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

Redaksiyanın mövqeyi ilə müəllifin mövqeyi üst-üstə düşməyə bilər.

Qəzet “Səs” in komputer mərkəzində yığılır, səhifələnilir.

“Azərbaycan” nəşriyyatında çap olunur
Qəzetdə AzərTAc və SİA agentliklərinin məlumatlarından istifadə olunur.

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