



"SƏS" qəzeti mənim üçün ən əziz qəzetdir



№ 019 (6944)

YAP Sədrinin müavini Tahir Budaqov MDB müşahidə missiyası qərarlarının rəhbəri ilə görüşüb



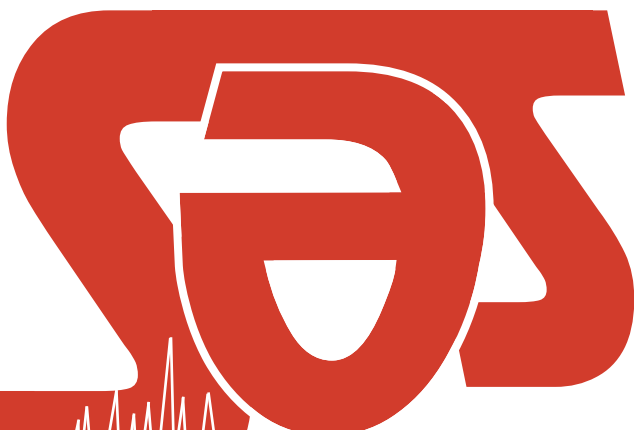
3

Dünya üçün yeni model və təcrübə

İlham Əliyev: "Bizim siyasətimizin mərkəzində Azərbaycan vətəndaşı, onun qaygıları, onun problemləri, onun təhlükəsizliyi, onun xoşbəxtliyi dayanır"



2



1 fevral 2024-cü il.
Qiyməti 60 qəpik

ABS üçün ANALOJİ TƏHLÜKƏ



Yevgeni Kozyak: Müşahidələr səsvermə gününə hazırlığın yüksək səviyyədə olduğunu göstərir



3

"Azərbaycanlı Siyasi Mühacirlərin Koordinasiya Mərkəzi" faşist rejiminin sifarişi ilə yaradılıb



13

"Qalib ölkənin qalib gənci olmaqdan qürur duyuram"



5

İnternet demə, hava de, su de



14

Xəstəliyə görə məzuniyyət, ödəniş, xəstə olanda iş sığortası - NƏ ETMƏLİ?



16

Dünya üçün yeni model və təcrübə

İlham Əliyev: "Bizim siyasətimizin mərkəzində Azərbaycan vətəndaşı, onun qaygıları, onun problemləri, onun təhlükəsizliyi, onun xoşbəxtliyi dayanır"



pensiya 19 dəfə artaraq 466 manata, əlilliyə görə orta aylıq pensiya 14 dəfə artaraq 366 manata, ailə başçısını itirməyə görə orta aylıq pensiya isə 19 dəfə artaraq 408 manata çatıb.

SON 20 İLDƏ 13 MİNDƏN ÇOX ŞƏHİD AİLƏSİ VƏ MÜHARİBƏ İŞTİRAKÇISI MƏNZİLLƏ TƏMİN OLUNUB

Sosial, siyasi, eləcə də iqtisadi sahədə dünyaya inkişafını nümayiş etdirən Azərbaycanın dövlət başçısının rəhbərliyi ilə vətəndaşlara olan münasibəti dünyaya nümunədir. Belə ki, dövlət başçısının müxtəlif görüşlərdə, tədbirlər çərçivəsində, baş verən hadisələr zamanı vətəndaşların yanında ol-

bağ müharibəsindən sonra şəhid ailələri daim diqqət mərkəzindədir. Bilirsiniz ki, mənim şəhid ailələri, müharibə əlilləri ilə çoxsaylı görüşlərim olub. Onların məişət problemləri dövlət xətti ilə həll olunur".

44 günlük Vətən müharibəsindən sonrakı dövrdə dövlət başçısının tapşırığına əsasən, şəhid ailələri üzvləri və müharibə iştirakçıları ilə bağlı genişmiqyaslı sosial dəstək paketi icra olunur. Postmüharibə dövründə onlara 5300, ümumilikdə, ötən dövrdə 14100, o cümlədən son 20 ildə 13 mindən çox mənzil, həmçinin müharibə ilə əlaqədar əlilliyi olan şəxslərə 44 günlük Vətən müharibəsindən sonra 324 avtomobil, ümumilikdə, ötən dövrdə 7500-dən çox, o cümlədən son 20 ildə 6500-dən çox avtomobil verilib.

SOSIAL DƏSTƏKYÖNÜMLÜ 309 MİN XİDMƏT

Statistik rəqəmlərə əsaslanaraq desək, postmüharibə dövrü üzrə qeyd olunan sosial dəstək proqramı şəhid ailələri və müharibə iştirakçılarından ibarət 124 min şəxsi əhatə edərək, onlara dəstək yönümlü 309 min xidmət göstərilib. Bu xidmətlərə mənzil və avtomobillə təminat tədbirlərindən əlavə olaraq, həmin şəxslərdən ibarət 103 min şəxsə 115 min aylıq sosial ödəniş təyin olunması, 11 min nəfərə 51 min sosial-psixoloji dəstək və reabilitasiya xidməti göstərilməsi və s. də aid etmək olar. Son illər yaradılan müasir reabilitasiya infrastrukturunu Zəfərimizin qəhrəmanları olan, müharibədə yaralanmış hərbiçilərimizin səmərəli, keyfiyyətli tibbi-sosial reabilitasiya xidmətləri ilə əhatə olunması üçün də mühüm potensialdır. 439 şəxsin 458 ədəd yüksək texnologiyalı müasir protezlə təminat olunması da vurğulanmalıdır. Onu da qeyd edək ki, son 5 ildə isə ölkəmizdə müasir reabilitasiya sistemi qurulub və reabilitasiya mərkəzləri şəbəkəsinin genişləndirilməsi istiqamətində mühüm addımlar atılıb.

Prezident İlham Əliyev tərəfindən yüksək səviyyədə, sosial sahəyə xüsusi diqqət və qayğı ilə davam etdirilən uğurlu sosial inkişaf strategiyası ölkəmizdə qarşıdakı dövrdə də yeni-yeni sosial uğurların əldə olunmasına təminat yaradır. Müstəqil Azərbaycanımız 44 günlük Vətən müharibəsində Zəfərimizi Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə şanlı ordumuzun, məhz şəhidlərimizin, qazilərimizin qanı və canı bahasına əldə edib. Şəhidlər və müharibə əlilləri böyük fədakarlıq göstərək öz həyatlarını və sağlamlıqlarını Vətən yolunda qurban veriblər. Şəhid ailələrinə və müharibə əlillərinə böyük diqqət və qayğı davamlıdır. Bütün bunlar ölkədə aparılan uğurlu sosial siyasətin və Vətən uğrunda öz canını fəda etmiş qəhrəman övladlarımızın ailə üzvlərinə və sağlamlığını itirmiş müharibə əlillərimizin daim dövlətin diqqət mərkəzində olmasının bariz nümunəsidir.

Zümrüd BAYRAMOVA



Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin sosial sahəyə xüsusi qayğısı ölkəmizdə davamlı sosial inkişafa, sosial müdafiə və aktiv məşğulluq proqramlarının uğurla davam etdirilərək ildən-ilə əhəmiyyətli dərəcədə genişlənməsinə imkan yaradıb. Statistik məlumatlara nəzər salsaq görərik ki, ötən 20 ildə dövlət büdcəsinin illik sosial müdafiə və sosial təminat xərclərində 20 dəfədən çox artım baş verib. Minimum əməkhaqqı 38 dəfə artırılaraq 345 manata, orta aylıq əməkhaqqı 12 dəfə artaraq 925,3 manata çatıb. Sosial müdafiə sisteminin mühüm komponenti olan pensiya təminatı yoxsulluğun azaldılmasında əhəmiyyətli rola malikdir. 2006-cı ilin əvvəlindən Azərbaycanda qabaqcıl dünya təcrübəsinə uyğun müasir sığorta-pensiya modelinə keçidin təminatı pensiya təminatında müsbət nəticələrin əldə edilməsi ilə nəticələnib. Rəqəmlərin dili ilə desək ötən 20 ildə minimum pensiya 14 dəfə artaraq 280 manata, orta aylıq pensiya 18 dəfə artaraq 435 manata, yaşa görə orta aylıq

masını, onların problemlərinin həllinə operativ şəkildə reaksiya verməsi, artıq bütün dünya üçün yeni model və təcrübədir. Əlbəttə ki, Azərbaycan dövlətinin siyasətinin əsasında xalqın rifahının yüksəlməsi dayanır. Vətənin müdafiəsi yolunda canını fəda etmiş, şəhidlik zirvəsinə yüksəlmiş, eləcə də əlil olmuş insanlara həssas münasibət də dövlətimizin humanizm prinsiplərini özündə ehtiva edir. Müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyev həm I Qarabağ, həm də II Qarabağ müharibəsinin ağır nəticələri ilə üzləşənlərə həssas münasibət göstərir. Onların sosial müdafiəsinin möhkəmləndirilməsi, o cümlədən mənzil, fərdi ev və avtomobillərlə təminatı istiqamətində kompleks tədbirlər həyata keçirilir. Prezident İlham Əliyevin təşəbbüsü və tapşırığı ilə bu sahədə müxtəlif böyük maliyyə tutumlu proqramlar reallaşır. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev çıxışlarının birində vurğuladığı kimi, "ikinci Qarabağ müharibəsindən əvvəl və ikinci Qara-

Sosial siyasət dövlətin daxili siyasətinin tərkib hissəsi olub, onun həyata keçirdiyi sosial proqramlarda, əhalinin əsas sosial qruplarının marağını əsas götürərək, cəmiyyətdəki münasibətlərin tənzimlənməsində təzahür edir. Sosial sahədə atılan mütərəqqi addımlar Azərbaycan vətəndaşının maraqlarının dövlətin həyata keçirdiyi siyasətin mərkəzində dayandığını bir daha təsdiqləyir. Ölkəmizdə son 20 il ərzində bütün sahələri əhatə edən sistemli və kompleks islahatlar aparılıb. Ölkə iqtisadiyyatının dayanıqlı və dinamik inkişafı təmin edilib. Həyata keçirilən tədbirlər Prezident İlham Əliyevin sosial siyasətinin başlıca hədəfinin əhalinin rifahının təminatı olduğunu, bu siyasətin əsasında vətəndaş amili, sosial ədalət və humanizm prinsiplərinin dayandığını bir daha təsdiqləyir. Həyata keçirilən müxtəlif tədbirlər, islahatlar və maliyyə təminatının gücləndirilməsi əhalinin sosial müdafiəsinin gücləndirilməsinə təkan verir. Sosial sahə istiqamətindəki sərəncamlar dövlət siyasətinin sosialyönümlülüyünü, xalqın sosial qaygılarının həllinin Prezident İlham Əliyevin həyata keçirdiyi siyasi xətdə prioritet təşkil etdiyini göstərir. Öz ərazi bütövlüyünü təmin etmiş qalib dövlət olan Azərbaycan vətəndaş rifahının təminatı istiqamətində mühüm irəliləyişlərə yol açan güclü sosial siyasətini uğurla davam etdirir. 2003-cü ilin 15 oktyabrında keçirilən prezident seçkilərində xalqımızın etimadını qazanaraq Azərbaycan Respublikasının Prezidenti seçilən İlham Əliyevin andiçmə mərasimində bəyan etdiyi fikirləri vurğulamaq yerinə düşər: "Azərbaycanı qüdrətli dövlətə çevirmək üçün ən başlıcası, ölkədə Heydər Əliyevin siyasəti davam etdirilməlidir. Bu gün yüksək kürsüdən çıxış edərkən mən Azərbaycan xalqına söz verirəm ki, bu siyasətə sadıq qalacağam, heç vaxt bu yoldan dönməyəcəyəm". Verilən vədlər qısa bir zamanda əməldə özünü təsdiqlədi. "Azərbaycan sosial dövlətdir. Bizim siyasətimizin mərkəzində Azərbaycan vətəndaşı, onun qaygıları, onun problemləri, onun təhlükəsizliyi, onun xoşbəxtliyi dayanır", - deyən

Ərəb ölkələrinin ortaq analitik nəşri olan "Souq Okaz" internet qəzetində "Sabitlik Cənubi Qafqazdan gəlir: İlham Əliyevin seçkilərdə qələbəsinin əhəmiyyəti" sərlövhəli geniş məqalə dərc olunub.

AZƏRTAC xəbər verir ki, məqalədə Qəzza zolağında davam edən müharibənin dayandırılması və Yaxın Şərq regionunda sülhün bərqərar olması istiqamətində söylərin hələ də nəticəsiz qaldığı diqqətə çatdırılır. Yazıda vurğulanır: "Avropalılardan Yaxın Şərq adlandırdıqları Qərbi Asiya çox mürəkkəb bir bölgədir və bu torpaqlarda sülh həmişə böyük səylərlə əldə edilir. Amma bu istiqamətdə son illərin ən yaxşı örnəyi var. 2020 ildə Azərbaycanla Ermənistan arasında Qarabağ uğrunda köhnə münaqişə yenidən başlayanda, habelə 2023-cü ildə həmin ərazidə antiterror tədbirləri aparılarda Prezident İlham Əliyev heyrətamiz dərəcədə müdrik hərəkət etdi. Bu qərarlar sayəsində ötən il müharibə olmadan Qarabağdakı ermənipərəst separatçı hökumət təslim oldu, hətta uzunmüddətli qarşudurma imkanları belə aradan qaldırıldı".

Qəzet daha sonra yazır: "Azərbaycanın hazırkı Prezidentinin şəxsiyyəti öyrənilməyə dəyər. İlham Əliyev bu keçmiş sovet respublikasını 2003-cü ildən bəri davamlı olaraq idarə edir. İyirmi il ərzində o, ölkəni tək-cə Qafqazda deyil, Qərbi Asiyada, hətta Mərkəzi Asiyada əsas aktarlardan birinə çevirə bildi. Bu, daha çox onunla bağlıdır ki, İlham Əliyev danışıqlar aparmağı, əlaqələr qurmağı bacarır".

Məqalədə diqqətə çatdırılır ki, indi Azərbaycanın iki güclü müttəfiqi var: Türkiyədə Rəcəb Tayyib Ərdoğan və Rusiyada Vladimir Putin. İlham Əliyev bütün türkdilli xalqları iqtisadi və siyasi əməkdaşlıq çərçivəsində birləşdirmək ideyasını həyata keçirmək üçün Ərdoğanla birgə işləyir. Türkiyə şirkətləri Azərbaycan iqtisadiyyatına sərma-yə qoyur. İqtisadiyyat Nazirliyinin nəzdində fəaliyyət göstərən Kiçik və Orta Biznesin İnkişafı Agentliyinin İdarə Heyətinin sədri Orxan Məmmədov bildirib ki, Türkiyə indiyədək Azərbaycana 15 milyard dollara yaxın investisiya yatırılıb. Onun sözlərinə görə, bu məbləğin 11,7 milyard dolları neft-qaz sektorunun, 3,5 milyard dolları isə qeyri-neft-qaz sektorunun payına düşüb. Türkiyə ilə hərbi əməkdaşlıq ordunu modernləşdirməyə və Qarabağda Qələbəyə nail olmağa imkan verib. Bundan başqa, Azərbaycan Cənubi Avropa və Çini Xəzər dənizi və Mərkəzi Asiya vasitəsilə birləşdirəcək logistik marşrutlar yaradır.

Ərəb nəşri: "İlham Əliyevin prezident seçkilərində qələbəsi Yaxın Şərq regionu üçün əhəmiyyətlidir"



Ərəb ölkələri ictimaiyyətinin diqqətinə çatdırılıb ki, düşünülmüş siyasi kurs Azərbaycana müstəqil milli siyasət yürütmək imkanı verir. "Məsələn, yenidən Qarabağ məsələsinə qayıtsaq (bu, Azərbaycan xalqı üçün ən vacib daxili məsələdir), Rusiya münaqişənin Bakı ssenarisi üzrə həllinə qarışmadı. Bu kontekstdə Cənubi Qafqazın liderinə çevrilmiş Azərbaycanın iqtisadiyyatı da güclənir: Rusiyanın bu ölkəyə yatırdığı bərbəşə investisiyalar son illərdə 10,5 dəfə artaraq 377,5 milyon dollara çatıb və ikitərəfli əlaqələr getdikcə güclənir", -deyə yazıda vurğulanır.

Məqalədə qeyd edilir ki, İlham Əliyev Azərbaycanın əlverişli geosiyasi mövqeyindən yararlanıb, müttəfiqlərin dəstəyini qazanıb və ölkəsinin milli inkişaf yolunu

müəyyən edib. Doğrudan da, bu gün Bakı Körfəz, Rusiya, Türkiyə və Çinin kəsişmə nöqtəsinə çevrilib. Bu, uzun müddət davam edəcək.

"Souq Okaz" diqqətə çatdırır ki, yaxın günlərdə İlham Əliyevi yeni prezident seçkiləri gözləyir. "Bu seçkilər vaxtından əvvəl keçiriləcək və prezidentin özünün istəyi ilə baş tutacaq. Yeni qələbə İlham Əliyevin mövqeyini daha da gücləndirəcək. Ölkə onilliklər ərzində ilk dəfə suveren şəkildə tam birləşib və daha da irəli getməyə hazırdır. Respublikanın hazırkı prezidentinin beşinci dəfə prezident olacağı gözlənilir. Bu, Azərbaycanın qonşuları, eləcə də bütün Avrasiya üçün ən yaxşı variantdır", -deyə yazıda qeyd edilir.

Məqalədə qeyd olunur ki, İlham Əliyevin

etibarlı müttəfiqləri, gücü və təcrübəsi var. "O, məsələn, İsrail və HƏMAS arasında münaqişədə vasitəçi rolunu oynaya və bu torpaqlara sülh gətirə bilər. Azərbaycan Fələstin xalqı ilə ortaq dil tapma bilən İslam ölkəsidir. Digər tərəfdən, respublika hökuməti İsrailə yaxşı münasibətlər saxlamağa çalışır. Maraqlıdır, İlham Əliyev bu sülhməramlı rolunu öz üzərinə götürürmü? O, sülhməramlı olduğunu artıq sübut edib, Qarabağ problemini qan tökmədən, sadəcə, səmərəli siyasi struktur qurmaqla həll edə bilib. Fevralın 7-də keçiriləcək seçkilərdən sonra Asiya qitəsi zamanın sınağından çıxmış, səmərəli fəaliyyəti öz ölkəsinin sərhədlərini aşan bu siyasi xadimi bir daha qəbul edəcək", -deyə sonda vurğulanır.

YAP Sədrinin müavini Tahir Budaqov MDB müşahidə missiyası qərargahının rəhbəri ilə görüşüb

Yanvarın 31-də Yeni Azərbaycan Partiyası (YAP) Sədrinin müavini - Mərkəzi Aparatın rəhbəri Tahir Budaqov Müstəqil Dövlətlər Birliyi (MDB) müşahidə missiyası qərargahının rəhbəri Yevgeni Kozyak və qərargahın üzvü Andrey Adamuşkanı qəbul edib.

Görüş imkanının yaradılmasına görə təşəkkürünü bildiren Yevgeni Kozyak MDB müşahidə missiyasının tərkibi və fəaliyyəti haqqında məlumat verib. O, MDB-nin Azərbaycanda seçkilərlə əlaqədar geniş müşahidə təcrübəsinə malik olduğunu və 2024-cü il fevralın 7-də keçiriləcək prezident seçkilərinə böyük maraq göstərdiklərini söyləyib. Onun sözlərinə görə, seçkiqabağı vəziyyətlə bağlı paytaxtda və regionlarda aparılan ilkin müşahidələr seçkilərə hazırlığın yüksək səviyyədə olduğunu və bütün namizədlərə bərabər imkanların yaradıldığını göstərir.

YAP Sədrinin müavini - Mərkəzi



Aparatın rəhbəri Tahir Budaqov Azərbaycanın zəngin seçki təcrübəsinə malik olduğunu, qarşıdan gələn prezident seçkilərinin də ədalətli, şəffaf və demokratik keçirilməsi üçün zəruri şəraitin təmin edildiyini bildirib. Hazırda uğurla davam edən seçkiqabağı təşviqat kampaniyası haqqında məlumat ve-

rən Tahir Budaqov Azərbaycan vətəndaşlarının seçkilərə böyük maraq göstərdiklərini vurğulayıb. YAP Sədrinin müavini indiyədək MDB müşahidə missiyalarının ölkəmizdəki fəaliyyətinin önəminə diqqət çəkərək budəfəki missiyaya da uğurlar arzu edib.

Yevgeni Kozyak: Müşahidələr səsvərmə gününə hazırlığın yüksək səviyyədə olduğunu göstərir

"Bizim müşahidə missiyamız Azərbaycan Respublikasında yanvar ayının 17-dən etibarən işə başlayıb. Burada uzunmüddətli müşahidəçilərimiz çalışır. Uzunmüddətli müşahidə missiyası olaraq artıq Azərbaycanın 20-dən çox rayonunda səfərdə olmuşuq və seçki mühiti ilə bağlı yaxından müşahidə aparmışıq". Bu fikirləri yap.org.az saytına açıqlamasında MDB müşahidə missiyası qərargahının rəhbəri Yevgeni Kozyak deyib.

Y.Kozyak bildirib ki, aparılan müşahidələr səsvərmə gününə hazırlıq prosesinin yüksək səviyyədə olduğunu deməyə əsas verir: "Bu günə qədər apardığımız müşahidələrə əsasən 7 fevralda Azərbaycanda prezident seçkilərinin yüksək səviyyədə keçiriləcəyini deyə bilərik. Bizim 170-ə yaxın uzunmüddətli müşahidəçimiz fevralın 7-də bir çox regionlarda olacaq və seçki prosesini yaxından izləyəcəklər. Onu da vurğulamaq istərdim ki, bu, MDB müşahidə missiyasının Azərbaycana artıq 11-ci gelişidir".



Əslində fevralın 7-də keçiriləcək Prezident seçkilərində səsvermə hüququ olan bütün Azərbaycan vətəndaşları ilk dəfə səs verəcək. Ona görə ki, müstəqil ölkəmizdə dəfələrlə seçkilərdə iştiraklarına baxmayaraq, işğaldan azad edilib ərazi bütövlüyü təmin olunmuş Azərbaycanda ilk dəfə seçkilərdə öz iradələrini ifadə edəcəklər. Bu işə hər vətəndaşa qürur hissi yaşadacaq. Çünki onlar illərdir ki, bu günü gözləyirdi. Seçkilərdə ilk dəfə iştirak edən gənclər isə bu qüruru ikiqat yaşayacaq: həm səsvermə yaşına çatıb ölkənin ictimai-siyasi həyatına qoşulmalarına, həm də müstəqil və bütöv Azərbaycana seçiləcək Prezidentin seçimində iştiraklarına görə. Beləliklə, ilk dəfə səs verən gənclərin təəssüratları:

“Qürur duyuram ki, ilk olaraq Prezident seçkilərində iştirak edəcəyəm”

Bakı Dövlət Universitetinin 3-cü kurs tələbəsi Nərin Hüseynli deyir ki, illərlə ailəməzdə ata-anamın, yaxın qohumlarımızın seçkilərə gətdiyini müşahidə etmişəm. Bunun mahiyyəti haqqında soruşanda isə əhatəli şəkildə məlumat veriblər və 18 yaşım tamam olandan sonra mənim də seçki hüququmun yaranacağını deyiblər. Budur, artıq mən də seçkidə iştirak etmək yaşındayam və həm də qürur duyuram ki, ilk olaraq Prezident seçkilərində iştirak edəcəyəm.

Ötən illərin hadisələri biz gənclərin həyatında çox yaddaşqalan oldu. Və yaddaşımıza qırmızı sətirlərlə həkk olundu. 2020-ci ildə Vətən müharibəsində Zəfər qazanmağımız, bu Zəfərin əldə olunmasında gənclərin xüsusi rolu, Qarabağın azad edilməsində onların mübarizliyi Azərbaycan tarixinin qürur dolu səhifələrini təşkil edir.

Biz müharibəni anbaan televiziya vasitəsilə izləyirdik. Xəbər alanda ki, bu gün dövlətimizin başçısının xalqa müraciəti olacaq, televizor önündə əyləşib həyəcanla gözləyirdik. O zaman biz orta məktəbin sonuncu sinfində təhsil alırdıq və qarşıda bizi gözləyən ali məktəbə qəbul imtahanlarına hazırlaşırırdıq. Hər gün eşitdiyimiz qələbə xəbərləri təhsil almağa, ölkəmizin gələcəyi olmağa bizləri daha da həvələndirirdi. Bizdən yaşca cəmi bir neçə il böyük qardaşlarımızın cəbhədə göstərdikləri şücaət, qəhrmanlıq ürəyimizi qürur hissi ilə doldururdu. Şəhid olanlar üçün göz yaşını axıtmaq da, qürur duyurduq ki, onlar Vətən torpaqlarının azad edilməsində həyatlarını itiriblər.

Qürur duyuruq ki, bizim gənclik illərimiz ölkəmizin Zəfərli illərinə təsadüf etdi. Biz gördük ki, Ali Baş Komandan İlham Əliyev milli ordunu necə idarə etdi, Qarabağ Azərbaycan əsgəri ilə birlikdə necə azad olundu. Bu kimi vətənpərvər hissələrin əhatəsində yaşamaq bilirsinizmi, necə gözəl hissələrdir. Bax, xoşbəxtəm ki, bu hissələrlə gələn ayın 7-də ilk dəfə səs verəcəyəm. Şükür Allaha, alınımız açıq, üzümüz ağdır. Mən seçkilərdə öz Prezidentimi seçəcəyəm. Ümidvaram ki, Azərbaycanı qarşıda bundan da gözəl illər gözləyir.

“Azərbaycan gəncliyi özünü ötən illərdə təhsildə, idmanda, müharibədə necə göstəribsə, qarşıdakı seçkilərdə də elə göstərəcək”

Rəvan və Elvira İsmayılovlar bacı-qardaşdır. Azərbaycan Dövlət Xarici Dillər Universitetinin və Pedaqoji Universitetin tələbələridir. Onların hər ikisi bulki seçkilərdə səsvermə hüququna malik gənclərdir. Və söylədiklərinə görə seçkiyə böyük həvəslə gedəcəklər.



Nurtac Quliyeva Bakı Dövlət Universitetində təhsil alır. Bu il ilk dəfə seçkilərdə iştirak etməkdən qürur duyduğunu və çox həyəcanlı olduğunu bildirir. Deyir ki, uzun illər idi ki, Azərbaycan gəncliyi torpaqlarımızın işğaldan azad olunacağı günü gözləyirdi. Lakin illər ötür, bir gənclik öz yerini digər gəncliyə verirdi, lakin hələ də torpaqlarımız azad olmurdu. Hamımız bildik ki, bizim dövlət sülhün tərəfindədir, istəyirdi ki, ərazilərimiz dinclik şəraitində qaytarılsın. Lakin bu gün özünü demokratik ölkə adlandıranlar, xüsusilə Avropa Şurası buna göz yumurdu. Səsimiz eşidilmirdi. Onlar dünən də, bu

Onlar ilk dəfə səs verəcəklər:

həm də Bütöv Azərbaycanda Gənclərin fikirləri çox maraqlıdır...

Rəvanla Elvira "Azərbaycan gəncliyi dedikdə nə düşünürsünüz",- sualımıza belə cavab verdilər: Azərbaycan gəncliyi deyəndə öncə qürur hissi keçiririk. Azərbaycan gəncliyi təhsilli, dünyagörüşlü, xarici dillərə yiyələnmiş, müasir texnologiyaları idarə etməyi bacaran, təhsilin bütün pillələrində müvəffəqiyyət qazanan bir ortamdır. Azərbaycan gəncliyi dedikdə gözlərimiz önündə ikinci Vətən müharibəsində qəhrəmancasına döyüşən, cəbhəyə getmək üçün cəhd göstərən, qorxmaz, cəsur, Vətəni canı, göz bəbəyi kimi sevən gənclər canlanır. Azərbaycan gəncliyi dedikdə minlərlə şəhidimiz, qazımız yada düşür. Onların bütün dünyaya nümunə olan vətənpərvərliyi qəlbimizi qürur hissi ilə doldurur. Azərbaycan gəncliyi azad edilmiş torpaqlarımızdır, qaçqın-köçkünlərin doğma yurdlarına qayıtma sevincidir. Yurdlarımızın düşmən tapdığından xilasdır. Xoşbəxtik ki, belə gənclərimiz var və onlar bizə nümunədir. Təbii ki, biz də Vətən üçün canımızı verməyə hər an hazırıq.

Rəvan və Elvira deyirlər ki, cənab İlham Əliyev bizim qəhrəmanımızdır. Biz hər zaman dövlətimizin başçısının fəaliyyətini və çıxışlarını diqqətlə izləyirik. Və hər dəfə də öz aramızda söhbət edirik ki, nə yaxşı ki, ölkəmizə belə bir şəxsiyyət rəhbərlik edir. Müharibə zamanı Prezidentin xalqa müraciətlərini bütövlükdə dinləyirdik. Bu müraciətlər bizi xoş gələcəyə, Azərbaycanı Qələbələr içərisində görməyə səsləyirdi. Elə də oldu. Bu gün fəxr edirik ki, düşmən ayağı torpaqlarımızdan kəsildi. Azərbaycan öz ərazilərinin yenidən sahibi oldu.

Düşünürük ki, Azərbaycan gəncliyi özünü ötən illərdə təhsildə, idmanda, müharibədə necə göstəribsə, qarşıdakı seçkilərdə də elə göstərəcək. Bir nəfər kimi layiqli namizədi seçəcək və xalqın bundan sonrakı taleyini inandığı rəhbərə həvalə edəcək.

“Namizədlər arasında artıq kimə səs verəcəyimi qərarlaşdırmışam”

Aysel Məmmədli Naxçıvan Dövlət Universitetində, 4-cü kursda təhsil alır. Təhsil müəssisəsinə yüksək balla daxil olub və hazırda əlaqə təqaüdü alır. Onunla telefonla əlaqə saxladıq və fikirlərini öyrəndik. Aysel deyir ki, atam birinci qrup hərbi əlidir və ey-

ni zamanda, müharibə veteranıdır. Mən uşaqlıq çağımdan atamın 90-cı illərdə işğal olunan torpaqlarımız, ölkənin ozamanki vəziyyəti, həmçinin Naxçıvanın blokadası, düşmən ermənilərin Naxçıvanı da Qarabağ kimi işğal etmək arzuları barədə etdiyi söhbətlər əhatəsində böyümüşəm. Atam deyir ki, 90-cı illərdə ölkədə vəziyyət çox ağır idi. İnsanlar çörək tapa bilmirdi, bir parça çörək üçün saatlarla növbədə dayanmalı olurdular. Günlərlə işıqsız, qazsız qalırdılar. Həmin dövrdə həm də Qarabağda müharibə gedirdi, eyni zamanda Naxçıvan da blokadaya alınmışdı. Şəhid və qazilərin sayı-hesabı yox idi.

Atam dörd il yarım əsgəri xidmətdə olub. Vəziyyət o qədər ağır imiş ki, onlar vaxtında hərbi xidmətə getmək mümkün olmurmuş. Bu gün isə atam bizə deyir ki, baxın, görün sizin gəncliyiniz hansı dövrə təsadüf edib, bizimki necə idi. Deyir ki, ay bala, bu günlər üçün şükür edin. Bu günlərin qədrini bilin. Müstəqil, inkişaf etmiş ölkəmiz, güclü ordumuz var.

O vaxtlar gənclər iş dalınca Türkiyəyə, Rusiyaya gedirdi. Sonralar onların hamısı geri ayırdı. Təhsil almağa, işləməyə, ailə qurmağa başladılar. Ölkənin inkişafının da, müstəqilliyinin də təməlini Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyev qoydu. Əgər Heydər Əliyev 90-cı ildə Vətənə qayıtmısaydı, indi bu gördüyünüz Azərbaycanın əksini düşünün.

Mən də bir gənc kimi görürəm ki, bəli, bugünkü Azərbaycan bizim uşaqlığımızdakı-19-20 il əvvəlki Azərbaycan deyil. Hər il ölkəmiz daha da gözəlləşir, inkişaf edir. Yeni iş yerləri açılır, hər şəhər, qəsəbə, kənd abadlaşır. Bütün bunlar bir tərəfə, Qarabağın azad edilməsi bizim gənclik illərinə bir hədiyyə oldu. Çox qürur duyuram ki, bir gənc kimi bu xoş hissi yaşaya bildim.

7 fevral ölkəmizdə, həm də bütöv Azərbaycanda ilk Prezident seçkiləri keçiriləcək. Və biz də ilk dəfə səs verəcəyik. Artıq namizədlər arasında kimə səs verəcəyimi qərarlaşdırmışam. Həmin günü səbirsizliklə gözləyirəm ki, öz layiqli namizədimə səs verim.

“Özünü demokratik ölkə adlandıran ölkələr, xüsusilə də Avropa Şurası buna göz yumurdu”

gün də Ermənistanın tərəfindədir. Ermənistanın tərəfində olmaq isə ədalətsizliyin, haqsızlığın, yalanın, riyakarlığın tərəfində olmaq deməkdir.

Dövlətimizin başçısı uzun illər Qarabağ məsələsinin sülh yolu ilə həllinə çalışdı. Lakin buna nail ola bilmədik. Sonda hərbi yola əl atdıq. Çünki biz haqq tərəfindəydik və əzəli torpaqlarımız düşmən tapdığı altında qala bilməzdik. 2020-ci ilin 44 günlük müharibə dövrünün hər anını qürurla yaşadığımız. Sonda böyük Zəfər qazandıq. Bu Zəfər üçün bütün xalq İlham Əliyevə minnətdardır. Çünki Onun sərkərdəliyini, orduya necə bacarıqla rəhbərlik etdiyini gördük. Müraciətlərindəki əzmi, qüruru, düşməni yerini göstərməsini gördük. Müharibə dövründə Prezidentimizin xarici media nümayəndələrinə müsahibələrini gördük. Bunların hər biri yeni bir qələbə idi.

Sevindiricidir ki, gəncliyimiz belə bir dövrə təsadüf edib. Ölkəmiz müstəqildir, inkişaf etmiş və ərazi bütövlüyü təmin olunmuşdur. Bunlar Azərbaycan tarixinin qürur səhifələridir. Qürur duyuruq ki, cənab İlham Əliyev kimi dövlət başçımız var. Və düşünürəm ki, bütün xalq növbəti seçkidə də İlham Əliyevə səs verməklə ölkəmizin gələcəyini qarantı altına almış olacaq.

Mətanət Məmmədova

P.S. Gənclərin bir-birindən maraqlı fikirlərini dinlədikcə insan bir anlığa gənclik illərinə qayıdır. Aysel Məmmədlinin atasının söylədiyi kimi, həqiqətən də bugünkü gənclik şükür etməlidir ki, ömürlərinin ən gözəl çağını bu günlərə təsadüf edib. Müstəqil, həm də bütöv Azərbaycana, Zəfərli, dünyaca tanınmış, inkişaf etmiş, öz sözünü beynəlxalq aləmdə deyə bilən Azərbaycana.

Bizim gəncliyimiz 90-cı illərin ağırlıq acılı, çətin günlərinə təsadüf etsə də, ölkəmizin bu günlərini gördüyümüz üçün qürur duyuruq. Qoy ölkəmiz həmişə var olsun! Qarşıdakı seçkilərdə düzgün seçim edək ki, bu xoş günlərimiz davamlı olsun. Hamı 7 fevralda seçkilərə! SEÇKİDƏ iştirak edək, ölkəni xilas edək!

Fevralın 2-si Azərbaycanda Gənclər Günüdür. Bu gün 1997-ci ildə Prezident Heydər Əliyevin sərəncamı ilə təsdiq olunub. Həmin vaxtdan etibarən bu gün MDB məkanında və Şərqi Avropa ölkələri arasında ilk dəfə Azərbaycanda təntənəli şəkildə qeyd olunub. SİA olaraq gənclər arasında "Dövlətin gənclərə qayğısı və gənclər siyasəti haqqında nə düşünürsünüz?" mövzusunda sorğu keçirdik.

Gənc Süleyman Balakışiyev: "Azərbaycan genci olmağımla fəxr edirəm. Müharibə iştirakçısı olmuşam. Qalib ölkənin qalib vətəndaşı olmaqdan qürur duyuram. Məncə,



hər bir insan ölkəsi, özü ilə fəxr etməlidir. Gənclər bir az passiv həyat tərzini yaşayırlar. Düzdür müasir dövrə ayaq uydururlar, heç kimin də həyatına qarışmaq düzgün deyil. Gənclər öz üzərlərində işləməli, təhsilə daha çox önəm verməlidirlər. Xarici ölkəyə gedib orada yaşamağı xəyal etməkdənsə, öz ölkəni işıqlandırmaq və gözəlləşdirməyə çalışmaq lazımdır. Arzuladığım odur ki, Azərbaycan gəncliyi idmana, sənətə, milli dəyərlərimizə daha çox üstünlük versinlər. Özlərini daha çox təkmilləşdirsinlər. Xaricə meyil etməyi yox, xarici ölkələrin bizə meyil etməsini istəyirəm. Ölkəmiz çox gözəldir, mədəniyyəti, tarixi ilə. Bunları qoruyub saxlamaq gənclərin əlindədir. Arzu edərdim ki, gənclərimiz milli dəyərlərimizə daha çox sahib çıxsınlar".

Gənc Qardaş Məmmədli: "Dövlətin gənclərə qayğısını dəstəkləyirəm. Müxtəlif tədbirlər təşkil olunur. Hal-hazırda tələbə de-



yəyiləm, amma tələbə olanda müxtəlif tədbirlərdə iştirak etmişəm. Dövlətin təşkil etdiyi beynəlxalq tədbirlərdə iştirak etmişəm: "Formula 1", "Bakı-2017 İslam oyunları", "Bakı-2015 Avropa oyunları" da könüllü olaraq iştirak etmişəm. Bu tədbirləri çox bəyənmişəm. Azərbaycan gəncliyindən çox razıyam. Gənc daima axtarılda və inkişafda olmalıdır. Azərbaycan gənclərindən 60-70% buna riayət edir. Digər 30% isə düzələcək, hər ölkədə olan şeydir".

Gənc Gözəl Abışova: "Gənclər siyasəti yaxşıdır. Azərbaycan genci ölkəsini düşünməli və yaradıcı olmalıdır. Tələbəyəm, hələ



ki, layihələrdə iştirak etmərəm. Əminəm ki, gələcəkdə gənc kimi işə yarayacağam".

"Qalib ölkənin qalib genci olmaqdan qürur duyuram"



Gənc Feyza Bolat: "Anam azərbaycanlı, atam Türkiyə türküdür. Azərbaycanda dün-



yaya gəlmişəm. Gənclər günündə olan layihələrdə iştirak etmişəm. Gənc hər fəaliyyətə qoşulmalı, mədəni olmalı, gözəməli, həm oxumalı, eyni zamanda da öyrənməlidir".

Gənc Vasif Quluyev: "Dövlətin gənclərə qayğısı yüksək də olmasa, normaldır. Azərbaycan gəncliyi necə olmalıdırsa, ele-



dir. Hər birimiz layiqli vətəndaş olmalıyıq. Kişi kimi vətənə xidmət etməliyik".

Gənc Günel Yusifova: "Mən belə düşünürəm ki, son zamanlarda gənclərə kifayət



qədər dəstək olunur, nəinki universitetlərdə, məktəblərdə də lazımı tədbirlər görülür. Azərbaycan genci hərtərəfli olmalı, öyrənməli, üzərində işləməlidir. Gəncliyimiz bu yolda irəliləyir. Mən insan resursları üzrə mütəxəssisəm. İxtisasım üzrə də öyrənmək istəyirəm".

Gənc Toğrul Hüseyinli: "Dövlətin gənclərə qayğısı möhtəşəm və yaxşıdır. İdman



yarılarında iştirak etmişəm. Azərbaycan genci nümunəvi olmalıdır. Nümunəvi gənclər var. Nümunəvi olmaq üçün təhsil sahəsində, idmanda dövlətimizi inkişaf etdirməlidir".

Gənc Gülnaz Qəhrəmanova: "Gənclər siyasəti çox yaxşıdır. Gənclər təşkilatı var,



Həmreylik günündə gənclər üçün festival təşkil etmişdilər. Azərbaycan genci vətənpərvər olmalıdır. 44 günlük müharibədə torpaqlarımızı azad etdik. Ona görə də, vətənpərvərlik hissi həmişə olmalıdır. Azərbaycan genci həmişə seçilir. Könüllülərdə iştirak edirəm, Qayıdış könüllülərinə qoşulmuşam. İnşallah Qarabağda da gənclərin fəaliyyətləri olar".

Gənc Rahim Əliyev: "Dövlətin qayğısı gözəldir, hər şey yaxşıdır. Gənc kimi şeirlər müsabiqəsində iştirak etmişəm, idman üzrə



yerlər tutmuşam. Azərbaycan genci indi təhsil almalıdır ki, gələcəkdə dövlətin inkişafına kömək olsun. İkinci qrup üzrə oxumaq və idmanda Azərbaycanı xarici ölkələrdə təmsil etmək istəyirəm".

Gənc Vəfa Seyidbalayeva: "İnkişaf etmiş dövlətik. Dövlətimiz gənclər siyasəti üçün hər şey edir. Azərbaycan genci çalışı-



qan, ailəsinə, dövlətinə xeyirli övlad olmalıdır. Mən də çalışıram ki, məktəbdə, tədbirlərdə töhfələrimi verim".

Söylü Ağazadə

Rusiya XİN İrəvanın təklif etdiyi bir-birinə hücum etməmək haqqında paktla bağlı sualı Bakıya ünvanlayıb

İrəvanın təklif etdiyi bir-birinə hücum etməmək haqqında paktın sülh sazişinə uyğun olması barədə sualı Azərbaycan tərəfinə ünvanlamaq lazımdır. AZƏRTAC xəbər verir ki, bu barədə brifinq zamanı İrəvanın Bakı ilə bir-birinə hücum etməmək haqqında paktın imzalanması təklifi ilə bağlı sualı cavablandıraraq Rusiya XİN-in rəsmi nümayəndəsi Mariya Zaxarova bildirib.

Diplomat deyib: "Siz İrəvan tərəfindən bilavasitə Azərbaycan tərəfinə göndərilən bu təklifi düzgün ifadə etdiniz. Zənnimcə, bunun cavabını Azərbaycan tərəfindən soruşmaq lazımdır".

Onun sözlərinə görə, Moskva əmindir ki, Cənubi Qafqazda sabitliyin və dayanıqlı sülhün bərqərar edilməsinin təminatı 2020-2022-ci illərdə ən yüksək səviyyədə imzalanmış üçtərəfli razılaşmalar kompleksinin yerinə yetirilməsinin tezliklə bərpa olunmasıdır. M.Zaxarova bildirib: "Bu, Bakı ilə İrəvan arasında barışıqın alternativini olmayan yol xəritəsidir. O, həmçinin sülh sazişinin işlənilməsinə hazırlanmasını ehtiva edir".

Balanslı və sağlam qidalanma sağlam həyatın açarıdır. Sağlam qidalanma insanın yaşından, cinsindən və gündəlik həyat tərzindən asılı olaraq bədəninin fizioloji ehtiyaclarını adekvat və balanslı şəkildə ödəyəcək keyfiyyətli qida qəbul etməsi deməkdir. Sağlam qidalanmaq üçün bədənimizin ehtiyac duyduğu əsas qidalar olan zülallar, enerji qaynağımız olan karbohidratlar, sağlam yağlar, vitamin və mineralları gündəlik qəbul etməliyik.

Hər gün, 24/7 fasiləsiz işləyən bədənimiz ancaq yatdığımız saatlarda özünü yeniləyə bilir. Çünki yuxu zamanı ezelələrimiz istirahət edir və bərpa olunur, problemlə toxuma və orqanlarımız təmir edilərək növbəti günə hazırlanır. Bütün bunlar üçün bir gün əvvəl istehlak etdiyimiz qidalardan aldığımız enerjiden istifadə olunur. Gecə boyu qida qəbulu səbəbiylə qan şəkərimiz saatlar içində aşağı düşür və səhərlər zəif enerji ilə oyanırıq. Bu aclıq hissi yaradır.

Türkiyədə "Səhər yeməyi günün ən vacib yeməyidir" fikri öz ənənəsini qoruyub saxlamaqda davam edir. Bəs, tibb dünyasında da səhər yeməyi həqiqətən bu qədər vacibdir mi? Araşdırmalar göstərir ki, mütəxəssislər bu barədə fərqli düşünürlər.

SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb. Sağlam qidalanmanın ən vacib qaydası



Səhər qidalanmamağın DƏHŞƏTLİ FƏSADLARI

ABŞ-ın Vanderbilt Universiteti və Yaponiyanın Ehime Universitetində aparılan araşdırmalar göstərib ki, səhər yeməyi yeməmək hətta gecə saatlarında yemək vaxtından daha zərərliyədir. Bu həm də arıqlamağı çətinləşdirir.

Xüsusilə günə zülalla zəngin, az yağlı və əsasən kompleks karbohidratlardan ibarət səhər yeməyi ilə başlamaq, maddələr mübadiləsinə sürətləndirir, günə güclü və enerjili başlamanıza, həmçinin gün ərzində yediklərinizi və içdiyinizi həzm edib yandırmaya kömək edir.

Ümumi gündəlik enerji ehtiyacınızın ən azı iyirmi faizini səhər yeməyindən almalısınız. Səhər yeməyində karbohidrat mənbəyi kimi tam taxıl və yulaf əzməsi olan qidaların, meyvə və tərəvəzlərin enerji təmin etmək üçün istehlak edilməsi toxluq müddətini və toxluq hissini artırır, qan şəkərinin balanslı gedişini təmin edir, ani artım və azalmaların



günə balanslı səhər yeməyi ilə başlamaqdır. Bu 8-12 saatlıq aclıqdan sonra orqanizmin ehtiyac duyduğu enerjini təmin edən ilk yeməkdir. Səhər yeməyində qəbul edilən qidalar sayəsində bədənin azalmış qida ehtiyatı və qan şəkəri normal səviyyəyə qayıdır.

Beyin üçün ən vacib enerji mənbəyi qlükozadır. Səhər yeməyiniz, beyində kifayət qədər enerji olmayacaq. Bu zaman yorğunluq, baş ağrısı, əsəbilik, diqqətsizlik kimi problemlər yaranır.

Səhər yeməyi gecə boyu aşağı səviyyədə olan maddələr mübadiləsinə 20-30% artırır. Bunun üzərindən keçmək növbəti dəfə daha çox yeməyə səbəb olacaq. Bu vəziyyət də çəkiyə nəzarəti çətinləşdirən amillərdən biridir.

Günə yaxşı səhər yeməyi ilə başlamaq üçün kompleks karbohidratlar, zülallar, liflər, vitaminlər, minerallar və az yağlı qidalarla zəngin məhsullar seçin. Balanslaşdırılmış səhər yeməyi gündəlik enerjinizin 25%-ni təmin edir. Səhər yeməyində istehlak ediləcək zülal yumurta, pendir, süd və qatıq kimi qidalardan alınabilir.

Səhər yeməyində tərəvəz və ya meyvələrin istehlakı, tərkibindəki lif sayəsində daha uzun müddət toxluq hissini təmin edir. Günə həvəslə başlamaq və davam etmək üçün səhər yeməyi son dərəcə vacibdir.

ABŞ-da 50 min insanın sağlamlıq məlumatlarının olduğu bir araşdırmada, səhər yeməyini vermiş olaraq yeyən insanların bədən kütlə indekslərinin nahar və ya axşam yeməyinə üstünlük verənlərdən daha aşağı olduğu müşahidə edilib.

Bir çox dietoloq və mütəxəssisin fikrincə

səhər yeməyi bədənimizin enerjisini qarşımaq üçün ehtiyac duyduğu yeməkdir. Yenede mütəxəssislərin fikrincə, balanslaşdırılmış səhər yeməyi protein və kalsium təmin edir.



Türk həkim Mehmet Öz verdiyi müsahibədə səhər yeməyinin gərəksiz olduğunu qeyd edib. Belə ki o, səhər yeməyinin bir məcburiyyət və reklam olduğunu söyləyib. Həkim bir çox insanın səhər oyandığı zaman ac olmasa da, ilk növbədə, yemək yediğini ifadə edərkən, səhər yeməyinin, əslində, doğru zamanda edilməsi lazım olduğunu vurğulayıb. Bu səbəbdən səhər yeməyini yuxudan duran kimi deyil, 3-4 saat sonra aclıq hiss etdiyiniz zaman yeməyin daha yaxşı olduğunu bildirir.

Başqa bir araşdırmada 52 obez qadınla 12 həftəlik arıqlama proqramı təşkil edilmişdir. Qadınların hamısı gündə eyni miqdarda kalori qəbul edirdi. Lakin onların yarısı günə səhər yeməyi ilə başladı. Aparılan araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, arıqlama-

ğa səbəb səhər yeməyi deyil, əslində, normal rejimdə dəyişiklik etməkdir.

Hər bir insanın orqanizmi qidalanma vərdişlərinə fərqli reaksiya verə bilər. Ümumiyyətlə, insanların əksəriyyəti səhər qidalanmadıqları üçün özlərini yorğun hiss edə bilərlər.

Bəs, gəlin görək səhər qidalanmamağın hansı riskləri var?

Qan şəkərini azaldır

Yuxudan oyandıqdan sonra ilk saatlarda bir şey yeməliyik, əks halda qan şəkərimiz çox aşağı düşəcək və bizdə tək səhər saatlarında deyil, həm də gün ərzində şirin, şəkərli şeylər yemək istəyi yaranacaq. Bu istəyin qarşısını ala bilməsək və həqiqətən sadə karbohidratlar, yağlarla zəngin qidalar qəbul edə bilsək, bu qidalar çox qısa müddətdə qana daxil olub qan şəkərimizi yüksəldəcək. Bu, məddəaltı vəzimizə yüksək miqdarda insulin ifraz etməsinə səbəb olur, nəticədə qan şəkəri qısa müddətdə yenidən çox aşağı düşür.

Yemək vaxtını ötürmək arıqlamağa problem yaradır

Başqa bir ümumi səhv, yeməklərin vaxtını görməzdən gələrək arıqlamağa çalışmaqdır. Ümumi gündəlik kalori qəbulunu azaltmaq prinsipinə əsaslanarsa da, yeməklərin vaxtını gözardı etmək, xüsusilə səhər yeməyi kimi vacib bir yeməkdən imtina etmək, maddələr mübadiləsinin özünü boşaltmasına, yəni yavaşlamağa və istehlak etdiyiniz hər kalorini çox daha diqqətli xərcləməyə başlamasına səbəb olur.

qarşısını alır. O, həmçinin gün ərzində xolesterol səviyyəsini normal həddə saxlamağa kömək edir.

Toxluq hissini artıran və enerjili hiss etdirən digər vacib qida zülaldır. Hər gün bədən çəkizimin hər kiloqramı üçün təxminən 1 qram protein qəbul etməliyik. Səhər yeməyində ümumi gündəlik protein ehtiyacımızın üçdəbirini mütləq almalıyıq. Bu səbəblə simit və ya xəmir kimi yağlı karbohidrat əsaslı qəlyanaltı səhər yeməyi əvəzinə pendir, süd və yumurta kimi protein əsaslı qidaları əlavə



etmək daha məqsəduyğun olardı.

Tələbələr və işçilər bəzən səhər həyatının gərgin tempində sağlam səhər yeməyi yeməyə fürsət tapa bilmədiklərini deyirlər. Belə hallarda, hazırlanması və istehlakı asan, fərqli dad variantları, makronutrientlərlə zəngin, az yağlı, enerji və porsiya nəzərəti olan qida əlavələrindən faydalana bilərlər.

Nə olursa-olsun, arıqlamaq və ya hazırkı çəkinizi nəzarətdə saxlamaq istəyirsinizsə, günə səhər yeməyi ilə başlamağı unutmayın.

Ayşən Vəli

“Qalib Liderimizlə və qüdrətli dövlətimizlə fəxr edirik”



gələcəyə aparan dövlət başçısı, müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə daha böyük inkişafı hədəfləyən siyasi kursdan və dövlət idarəçiliyindən danışılıb. Eyni zamanda, qadınların cəmiyyət həyatında rolun-

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində



Salyan rayonunda qadın seçicilərlə görüş keçirilib. Əvvəlcə Ulu Öndər Heydər Əliyevin və Vətən uğrunda canlarından keçən qəhrəman oğulların xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib.

Görüşdə YAP Salyan rayon təşkilatının sədri Elmar Əhmədov, təşviqat qrupunun üzvləri Yaqut Ələsgərova, Fərqanə Cəbrayilova və Sehranə Rzayeva çıxış ediblər. Çıxışlarda böyük zəfərlərə doğru inamla və qətiyyətlə irəliləyən və doğma Vətənimizi işıqlı

dan, dövlətimizin inkişafında töhfələrindən bəhs ediblər.

Nətiqlər verilən bütün vədlərin real həyatda öz əksini tapdığını xatırladaraq bütün qadın seçiciləri Yeni Azərbaycan Partiyasının namizədinə səs verməyə çağırıblar.

Görüşdə iştirak edən seçicilər bildırıblər ki, fevralın 7-də keçiriləcək seçkilərdə xalqımızın əvəzsiz lideri İlham Əliyevə səs verəcəklər. “Qalib Liderimizlə və qüdrətli dövlətimizlə fəxr edirik”, - deyə vurğulanıb.

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Samux rayonunda seçicilərlə görüş keçirilib.

Əvvəlcə Dövlət Himni səsləndirilib, Ulu Öndər Heydər Əliyevin və Vətən uğrunda canlarından keçən qəhrəman oğulların xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib.

Görüşdə YAP Samux rayon təşkilatının sədri Gündüz Bayramov, YAP Təftiş Komissi-



binə çevrilib. Nətiqlər seçiciləri 7 fevralda keçiriləcək prezident seçkilərində fəal iştirak etməyə və qalib Lider İlham Əliyevə səs ver-

“Qalib Liderimizə səs vermək davamlı inkişafı dəstəkləməkdir”

yası, Milli Məclisin deputatı Naqif Həmzəyev, təşviqat qrupunun üzvləri Mirzəmməd Orucov, Namiq Cəfərov, Gəray Bayramov, Mehman Əliyev, Məhəbbət Həsənova və İlahə Qurbanova çıxış ediblər.

Çıxışlarda qeyd olunub ki, Prezident İlham Əliyev Azərbaycan xalqını və cəmiyyətini arzularına qovuşdurur. Onun liderliyi ilə ötən 20 ildə tarix, indiki və gələcək nəsillər qarşısında misilsiz xidmətlərə imza atılıb. Sosial-iqtisadi inkişaf, təhsil, mədəniyyət, ümumən dövlət həyatının bütün sahələrində parlaq nailiyyətlər əldə olunub. Azərbaycan beynəlxalq aləmdə böyük nüfuz və hörmət qazanıb, söz sahi-

məyə çağırıblar.

Seçicilər isə bildırıblər ki, qalib Lider İlham Əliyevə səs verərək ölkəmizin davamlı inkişafını dəstəkləyəcəklər. Sonda Yeni Azərbaycan Partiyasının Himni səsləndirilib.



2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində yanvarın 30-da Binəqədi rayonunda seçicilərlə görüş keçirilib.

Əvvəlcə Azərbaycanın müstəqilliyi, ərazi bütövlüyü və suverenliyi uğrunda canını fəda etmiş şəhidlərin əziz xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib. Daha sonra Azərbaycanın Dövlət Himni səsləndirilib.

Görüşdə YAP Binəqədi rayon təşkilatının sədri Vüsar İsmayılov, Milli Məclisin komitə sədri Əhliman Əmiraslanov, Milli Məclisin deputatı Kamaləddin Qafarov, təşviqat qrupunun üzvləri Aslan Mehdiyev, Bəhram Şiriyev, Həcər Mirzəyeva çıxış ediblər. Çıxışlarda bildirilib ki, qalib xalqın qalib Lideri İlham Əliyev hər zaman Azərbaycanın haqlı möv-

Xalqa xidmət nümunəsi yaradan Lider!



qeyinin dünyaya çatdırılması, tarixi torpaqlarımızın işğaldan azad edilməsi üçün misilsiz əzmkarlıqla çalışıb. Məhz Ali Baş Komandan İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə şanlı ordumuz qəhrəmanlıq dastanı yazaraq ərazi bütövlüyümüzü tam bərpa edib. Artıq işğaldan azad edilmiş ərazilərimiz yenidən qurulur, soydaşlarımız öz yurdlarına geri qayıdır.

Nətiqlər çıxışlarında bütün seçiciləri seçkilərdə fəal olmağa və qalib xalqın qalib Lideri İlham Əliyevə səs verməyə çağırıblar. “İlham Əliyev xalqa xidmət nümunəsi yaradan, sözünə sadıq olan Liderdir!”, - deyə vurğulanıb. Seçicilər isə bildırıblər ki, fevralın 7-də dövlətimiz və xalqımız qarşısında misilsiz xidmətləri olan Lider İlham Əliyevə səs verəcəklər. Sonda Yeni Azərbaycan Partiyasının Himni səsləndirilib.



canlarından keçən qəhrəman oğulların xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib. Sonra cənab İlham Əliyevin 20 illik fəaliyyətinə həsr olunmuş videoçarx nümayiş etdirilib.

Görüşdə çıxış edən YAP Qaradağ rayon təşkilatının sədri Qafar Əliyev, Milli Məclisin deputatları Aydın Hüseynov və Səbinə Xasayeva, təşviqat qrupunun üzvləri Sahibə İlyasova, Leyla Əsədullayeva, Lütvəli Sultanov, Ceyhun

“Seçimimiz alternativsiz Lider İlham Əliyevdir”

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Qaradağ rayonunun Səngəçal qəsəbəsindən olan seçicilərlə görüş keçirilib.

Əvvəlcə Dövlət Himni səsləndirilib, Ulu Öndər Heydər Əliyevin və Vətən uğrunda

Fərzəliyev, Lələ Nağılı və başqaları çıxış ediblər. Çıxışlarda qeyd edilib ki, Prezident İlham Əliyevin siyasətinin zirvəsində tarixi Zəfər nəticəsində ərazi bütövlüyümüzün və suverenliyimizin tam bərpası dayanır. Seçicilər isə son 20 ilin tarixi uğurlarına əsaslanaraq Yeni Azərbaycan Partiyasının namizədi cənab İlham Əliyevə səs verəcəklərini bildırıblər.



“Müasir Azərbaycan İftixar mənbəyimizdir!”



ediblər. Bildirilib ki, görülən işlərin, həyata keçirilən islahatların davam etməsi ilə dövlətimiz daha da inkişaf edəcək, daha böyük nailiyyətlərə imza atacaq. Buna görə seçicilər seçkilərdə fəal olmalı və dövlət başçısı, müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyevin siyasi kursunun davam etməsinə səs verməlidirlər.

Nətiqlər seçiciləri 7 fevral prezident seçkilərində fəal iştirak etməyə və qalib xalqın qalib Lideri İlham Əliyevə səs verməyə çağırıblar.

Seçicilər isə səsvermə günü seçki məntəqələrinə gedərək Ümummilli Lider Heydər Əliyevin siyasi kursunun layiqli davamçısı cənab İlham Əliyevə səs verməklerini bildirdilər. "Müasir Azərbaycan İftixar mənbəyimizdir!", - deyə vurğulanıb. Tədbir Yeni Azərbaycan Partiyasının Himnini səsləndirilməsi ilə başa çatıb.



Ölkəmizin işıqlı sabahına səs verək!

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində yanvarın 30-da Xəzər rayonunun Şüvəlan qəsəbəsində seçicilərlə, o cümlədən şəhid ailələri, müharibə əlilləri və veteranları ilə görüş keçirilib. Əvvəlcə Dövlət Himni səsləndirilib, sonra "Qalib xalqın, qalib Lideri-Prezident İlham Əliyev" adlı videoçarx nümayiş olunub.



Görüşdə YAP Xəzər rayon təşkilatının sədri Namiq Əhmədov, YAP Veteranlar Şurasının üzvü Sudeyf İmamverdiyev, təşviqat qrupunun üzvləri Zaur Hüseynov və şəhid anası Məleykə Məcidova çıxış ediblər. Çıxışlarda dövlətin şəhid ailələrinə və qazilərə, müharibə veteranlarına diqqət və qayğısından bəhs olunub. Nətiqlər həmçinin seçiciləri 7 fevral seçkilərində bütün seçiciləri ölkəmizin işıqlı sabahına -qalib Lider İlham Əliyevə səs verməyə çağırıblar. Sonda Yeni Azərbaycan Partiyasının Himni səsləndirilib.

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş cənab İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Pirallahı rayonunda seçicilərlə görüş keçirilib. Əvvəlcə Azərbaycanın Dövlət Himni səsləndirilib.

Görüşdə YAP Pirallahı rayon təşkilatının sədri Emil Abasov, partiyanın İdarə Heyətinin üzvü Əfsun Sucayev və təşviqat qrupunun üzvü Fərhad Əliyev çıxış



“İnkişafımız davam edəcək!”



Lider Heydər Əliyevin siyasi varisi İlham Əliyevin 20 il əvvəl Azərbaycan Prezidenti seçilməsi xalqımızın və ölkəmizin taleyində yeni inkişaf mərhələsinin başlanğıcı olub. Bu dövrdə cəmiyyətimizin həyatında inqilabi dəyişikliklər baş verib. Ümummilli lider Heydər Əliyevin formalaşdırdığı sağlam və möhkəm təməl üzərində Prezident İlham Əliyevin inşa etdiyi güclü və

2024-cü il fevralın 7-də keçiriləcək prezident seçkilərində Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş cənab İlham Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Culfa rayonunda seçicilərlə görüş keçirilib. Əvvəlcə Azərbaycan Respublikasının Dövlət himni səsləndirilib, Ümummilli Lider Heydər Əliyevin, Azərbaycanın ərazi bütövlüyü uğrunda şəhid olan şəhidlərin əziz xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib. Görüşlərdə YAP Culfa ra-



“Yeni qələbələr qazanmaq əzmindəyik!”

yon təşkilatının sədr müavini Ədalət Əhmədov, təşviqat qrupunun üzvləri - Naxçıvan MR Ali Məclisinin deputatı Fərəc Fərəcov, Mübariz Allahverdiyev, Hikmət Məmmədov, Şahmar Məmmədov, Əli Səferov, Şəfiqə Əliyeva və Rəqsanə Qurbanova çıxış ediblər. Bildirilib ki, ölkəmiz davamlı və dayanıqlı inkişaf edən ölkəyə çevrilib. Seçkilərdən sonra da işğaldan azad olunmuş

ərazilərdə irimiqyaslı bərpa və yenidənqurma işlərinin davam etdirilməsi, təhlükəsizliyin təmin olunması, müasir ordu quruculuğu, əhalinin rifah halının yüksəldilməsi və s. məsələlər ölkəmizdə həyata keçirilən siyasətin mühüm istiqamətləri olacaqdır. “Müzəffər Liderimizlə yeni qələbələr qazanmaq əzmindəyik!”, - deyə əminliklə ifadə olunub.



2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Şəki rayonunda şəhid ailələrinin üzvləri, müharibə əlilləri və müharibə iştirakçıları, eləcə də qadın seçicilərlə görüş keçirilib. Əvvəlcə Dövlət Himni səsləndirilib, Ulu Öndər Heydər Əliyevin və Vətən uğrunda canlarından keçən qəhrəman oğulların xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib.

Görüşlərdə YAP Şəki rayon təşkilatının sədri Daşqın Mikayılov, Vətən müharibəsi şəhidi Səbuhi İsgəndərlinin anası Gülnarə Mustafayeva, şəhid Elməddin Məmmədovun atası Mikayıl Məmmədov, Vətən müharibəsi qazisi Mehman Əbdürəyimov, təşviqat qrupunun üzvləri Rafiq Səmədov, Anar Nağıyev, Ziyafət Xasiyeva və Pərvanə İskəndərova çıxış ediblər.

Çıxışlarda qeyd olunub ki, Ümummilli

müasir Azərbaycan bir çox tələyüklü problemləri geridə qoyaraq, gələcəyə doğru inamla addımlayan ölkələr sırasında öz layiqli yerini tutub. Prezident İlham Əliyevin siyasətinin zirvəsini isə torpaqlarımızın erməni işğalından azad edilməsi təşkil edir. “İnkişafımız davam edəcək!”, - deyə vurğulanıb. Nətiqələr seçiciləri seçkilərdə fəal iştirak etməyə, qalib xalqın qalib Lideri İlham Əliyevə səs verməyə çağırıblar.

Seçicilər də öz növbəsində seçkilərdə fəal iştirak edərək cənab İlham Əliyevə səs verəcəklərini bildiriblər. Görüş Yeni Azərbaycan Partiyası Himninin səsləndirilməsi ilə başa çatıb.

Azərbaycan Zəfər marşındadır!

2024-cü il fevralın 7-də ölkəmizdə keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş İlham Heydər oğlu Əliyevin seçkiqabağı təşviqat kampaniyası çərçivəsində Ağdaş rayonunda gənclər, o cümlədən idmançılarla, eləcə də Eymur kəndində seçicilərlə görüş keçirilib. Görüşlərdə YAP Ağdaş rayon təşkilatının sədr müavini İsa Eminov, YAP İdarə Heyətinin üzvü, Milli Məclisin deputatı Cavid Osmanov və təşviqat qrupunun üzvləri Qalib Həsənov və Rüşfət Məmmədov çıxış ediblər.

Çıxışlarda bildirilib ki, bütöv Azərbaycanda ilk dəfə keçiriləcək 7 fevral prezident seçkilərinə Yeni Azərbaycan Partiyası “Qalib xalqın qalib Lideri!” şüarı ilə gedir. Dövlət başçısının qeyd etdiyi kimi, Azərbaycan Zəfər marşındadır. Nətiqələr seçiciləri 7 fevral prezident seçkilərində fəal iştirak etməyə və qalib xalqın qalib Lideri olan Yeni Azərbaycan Partiyasının namizədi cənab İlham Əliyevə səs verməyə çağırıblar.



Görüş zamanı çıxış edən seçicilər fevralın 7-də seçki məntəqələrinə gedərək xalqımıza Zəfər təntənəsi bəxş edən Müzəffər Ali Baş Komandan İlham Əliyevə səs verəcəklərini diqqətə çatdırıblar. “Seçimiz qalib Liderdir”, -deyə vurğulanıb.



2024-cü il fevralın 7-də keçiriləcək prezident seçkiləri ilə əlaqədar Yeni Azərbaycan Partiyası (YAP) tərəfindən namizədliyi irəli sürülmüş cənab

Dövlət Himni səsləndirilib. Daha sonra Prezident İlham Əliyevin Azərbaycana rəhbərlik etdiyi dövrdə həyata keçirilən işlər və əldə olunmuş nailiyyətləri əks etdirən videoçarx nümayiş etdirilib.

Görüşdə çıxış edən YAP Gənclər Birliyinin sədri Bəxtiyar İslamov, YAP İdarə Heyətinin üzvü, Milli Məclisin deputatı Hikmət Babaoğlu, Milli Məclisin deputatı Elnur Allahverdiyev və YAP Yasamal rayon təşkilatının sədri Bəxtiyar Nəbiyev cənab İlham Əliyevin rəhbərliyi altında həyata keçirilən uğurlu gənclər siyasəti sayəsində yüksək potensiala malik vətənpərvər Azərbaycan gəncliyinin formalaşdığını diqqətə çatdırıblar. 7 fevral seçkilərinin gənclərin yeni uğurlar və qələbələr naminə cənab İlham Əliyevə qətiyyətli dəstəyinin daha bir ifadəsi olacağına əminlik bildirilib. “Azərbaycan gəncliyi sözü imzası qədər dəyərli olan qa-

“Qalib Liderimizə inanır, güvənir və böyük etimad bəsləyirik”



İlham Əliyevin təşviqat kampaniyası çərçivəsində YAP Gənclər Birliyinin təşkilatçılığı ilə gənclərlə növbəti görüş keçirilib.

Əvvəlcə Azərbaycan Respublikasının

lib Liderimizə inanır, güvənir, böyük etimad bəsləyirik”, - deyə vurğulanıb. Tədbir Yeni Azərbaycan Partiyasının Himninin səsləndirilməsi ilə sona çatıb.

Bir el məsəli var, deyir, "keçmə namərd kör-püsündən, qoy aparsın sel səni". Həmin namərd bu gün Avropadır, dünənə qədər min-nətçi, bu gün üstümüzə hürən Avropa. Bizi öhdəlikləri yerinə yetirməməkdə ittiham edirlər, guya onlara cənnət vəd etmişik, amma sözümüzü tutmamışıq. Bəs qarşı tərəf bizə nə vəd etmişdi? Ola bilməz ki, tərəflərdən yalnız biri öhdəlik götürsün, digər tərəf isə yox. Belə anlaşma olmur. Ya hər iki tərəfin öhdəliyi olur, ya da heç birinin. Azərbaycan Avropa Şurasına ona görə üzv olmadı ki, Qarabağ problemi yerində saysın, iclaslar, müzakirələr formal xarakter daşsın. Bakının arzu və istəyi bu idi ki, AŞPA-nın imkanları ilə bu platformada Ermənistanın işğalçı olduğu sübuta yetirilsin və haqq-ədələt öz yerini tutsun.

Avropa Şurası iddia edir ki, Qarabağ münaqişəsinin həll edilməsi bu qurumun səlahiyyətlərinə aid olmayıb. Yalnız insan haqlarının qorunması və digər siyasi məsələlərin müzakirəsi ilə məşğul olublar. Əla, çox gözəl. Belə isə məsələyə epizodik yanaşmaqda AŞPA-nın məqsədi nədir? Niyə insan haqları deyəndə tək cərmənilərin haqqı tanınır, guya onların Qarabağdan çıxarılması, yəni "etnik təmizləmə" "fakt"ı götürülür? Niyə Ermənistan silahlı qüvvələrinin Azərbaycanın suveren, bütün dünya ölkələri tərəfindən tanınan ərazilərinin işğalı nəticəsində yüz minlərlə azərbaycanlının pozulmuş hüquqları barədə bir kəlmə də danışılmır? Əgər, ədalətli mühakimə etmək, cəzalandırmaq istəyirsinizsə 1988-ci ildən 2020-ci ilin sentyabr ayına qədər baş verən hadisələri də masaya gətirin və tərəzinin gözünə qoyun. Gətirə bilmirlər, demək istədim, amma gətirmək istəmirlər, desək daha doğru səslənər.

Avropada Azərbaycanın dəfələrlə səsləndirdiyi xəbərdarlıqlardan bixəbər deyildilər. "Əgər sülh yolu ilə torpaqlar qaytarılmasa, müharibə qaçılmazdır", fikri ölkə rəsmilərinin dilindən tez-tez eşidilirdi. BMT Təhlükəsizlik Şurasının (TŞ) 4 qətnaməsi də xarici hərbi qüvvələrin Azərbaycanın ərazilərindən çıxarılması barədə idi. Əvəzində nələri gördük? Nə Qərb ölkələri, nə də TŞ Ermənistanı işğalı dayandırması üçün az da olsa təzyiq etmədi, qətnamələrin məcburi xarakter daşdığını ermənilərə anlatmadı, onları qandırmadı. Əksinə, haqqı tapdalanan 1 milyona yaxın məcburi köçkünümüzün düşdüyü ağır durumu görməzdən gəldi, Ermənistanın işğalçı siyasətinə, Qarabağdakı separatçı quruma dəstək verdi, Azərbaycanı da realıqla barışmasını istədi.

"Qazan dedi dibim qızıldı, çömçə dedi gəzib gəlmişəm", atalar məsələni siz də eşitmişiniz. AŞPA və Avropanın digər institutları haqdan, ədalətdən danışır, başqalarına da norma və prinsip nağılı danışır. Əməllərində isə tam əksini görürük. 23 ildir ki, AŞ-ın qazanında nə bişdiyindən xəbərdarıq. Bizə qarşı qərəzi, ədalətsizliyi, ikili standartı, xəyanətkarlığı az görməmişik. Günahsız olduğumuz halda günahkar, suçsuz olduğumuz halda suçlu olmuşuq. Ermənistan ərazilərimizin 20 faizini işğal edib, Qərb susub, insanlarımız doğma evindən qovulub, haqqı tapdalanıb, yurdu talanıb, öldürülüb, əsin-girov götürülüb, soyqırımına məruz qalıb, avropalılar qulağına pambıq tıxayıb. Bəs biz daha hansı məhrumiyyətlərə məruz qalmalıyıq ki, daş qəlblilə avropalılar bizim halımıza yansınlar, heç olmasa min ildə bir bizim haqqımızı müdafiə etsinlər. Bütün bu olanlardan və son hadisələrdən belə nəticə çıxarmaq lazımdır ki, "demokratiyanın beşiyi" sayılan Qərbin insanları yalnız öz mənafeyini düşünen zavallı yığıni imişlər. Bu qədər karlıq, korluq olarmı? Canları cəhənnəmə

Avropanın "vur-yıx, qap-qaç" üsulu



Avropalıların azərbaycanlılara qarşı olan öfkəsinin, qərəzinin arxasında nə dayanır, onu çox yaxşı bilirik. Azərbaycandan olan deputatların passiv olduqlarını düşünmək ədalətsizlikdir, AŞPA-da ən aktivlər sırasında yer alırlar. Səbəb Qarabağdan köçən ermənilərdirmi? Yox, bu da deyil, çünki onları Qarabağdan köçməyə vadar edənlərin elə ermənilər olduğu hər kəs bilir, sübutlar var. Ölkəmizdə guya insan haqları ilə bağlı problemlər olduğuna gəlincə, Azərbaycan bu reytingdə Avropada orta yerləri tutur. Şükür fikrini qətiyyətlə söyləyə bilərik. Həm də dünyanın heç bir ölkəsində insan haqqı ideal şəkildə qorunmur, hər ölkənin özünəməxsus problemləri var. Avropa ölkələrinin 100-200 illik müstəqillik tarixi var, amma Azərbaycanın cəmi 30 yaşı var. İndiki Azərbaycan istənilən Avropa ölkəsinin 30 yaşı ilə müqayisədə ideal səviyyədedir.

Mətləbə gələk, yeni, bizə qarşı olan münasibətin arxasında nə dayanır, sualına. Azərbaycan varlı ölkədir, yeraltı və yerüstü sərvətləri, o cümlədən insan resursu yetərlidir. Azərbaycanda münbit investisiya mühiti yaradılıb, xarici şirkətlərin fəaliyyəti üçün hər cür şərait var. Amma Avropa ölkələrinin dərdi başqadır. Yəni bütün iqtisadi əlaqələrdə yalnız öz çıxarları, qazanları barədə düşünürlər. Daha çox gə-

lir əldə etmək üçün əvvəlcə siyasi təzyiqlərini artırır, bu da yetməyəndə müxtəlif bəhanələrlə sanksiyalar, embarqolar tətbiq edir, qarşı tərəf yorulanda isə əsl mətləbə keçirlər. Müqavilələr Avropa şirkətlərinin şərtləri ilə imzalanır və təbii ki, qazanlı çıxan da Avropa ölkələri olur. Buna "vur-yıx, qap-qaç" üsulu deyirlər.

Azərbaycan Avropa ölkələrinə nə ixrac edir? Öncə ağılımıza təbii qaz gəlir. Bəli, Rusiya Avropanı ötən iki ildə qaz imtahanına çəkdi. ABŞ isə "qoca qitə"dəki dostlarını tam olaraq bu yanacaq təminatı edə bilmir. Azərbaycanın dövrəyə girməsi, avropalıların soyuqdan gəbməsinə imkan verməməsi bəzi dairələrin xoşuna gəlməyib. Əvvəlcə yeni tariflərlə bağlı narazılıqlarını bildiriblər, sonra təzyiqlərini artırılar. Hədələr effekt verməyəndə isə AŞPA-da "insan haqları" oyununu dövrəyə qoşublar. Məqsəd Azərbaycanı masaya oturtmaq, diqtə etmək, istəyinə nail olmaqdır. Bundan başqa, "Orta dəhliz"də ən mühüm mövqeni ələ keçirmək də Avropanı hər an düşündürür. Azərbaycanın ideya müəllifi olduğu meqalayihədə başda oturmaq niyyəti Qərbi bizimlə savaşa qədər apara bilər. Diqqətli olmalıyıq

Vəli Vəliyev

"Nar" bütün ölkə üzrə satış və xidmət şəbəkəsini genişləndirir

"Nar" yenilənmiş diler mağazasını Şəki şəhərində təqdim etdi. İstiqalyyət prospekti 177/20 ünvanında fəaliyyət göstərən mağazada sərfəli "Nar" təkliflərindən və yüksək müştəri xidmətlərindən yararlanmaq mümkündür.

Mağazanın açılışında "Nar"ın Baş İcraçı direktoru Qunnar Panke ilə yanaşı şirkətin rəhbər heyəti iştirak edib Əsas məqsəd yerlərdə abunəçilərlə birbaşa ünsiyyətdə olmaq, onların istək və tələblərini öyrənməkdir.

Bütün ölkə ərazisində keyfiyyətli zəng və internet xidmətlərini hər kəs üçün əlçatan edən "Nar", paytaxtla yanaşı, bölgələrdə də mağazalarını yeniləyir. 2024-cü ildə mobil operator daha 17 bölgədə yeni konseptli "Nar" mağazalarını təqdim etməyi planlaşdırır.

Sizə yaxın olan "Nar" mağazalarının ünvanlarını öyrənmək üçün nar.az sayına daxil ola bilərsiniz. "Nar" hal-hazırda 2,2 milyon abunəçiyə yüksək keyfiyyətli rabitə xidmətləri göstərməkdədir. "Nar" son 5 ildə Müştəri Loyallığı İndeksində görə ölkədə lider mobil operatorudur. Mobil operator müştəriyönümlülük strategiyasına sadıq qalaraq sərfəli qiymət qarşılığında üstün xidmət təqdim edir.



"Ötən il qeydiyyatata alınan daşınmaz əmlaklar içərisində əsas pay torpaq sahələrinə düşür"

EKSPERT

2023-cü ildə Azərbaycanda daşınmaz əmlakın dövlət qeydiyyatı 25% artıb. Bəs daşınmaz əmlakın qeydiyyatı dedikdə onun ilk qeydiyyatı nəzərdə tutulur yoxsa buraya təkrar qeydiyyatata alınan əmlaklar da daxildir? SİA mövzu ilə bağlı əmlak məsələləri üzrə ekspert Ramil Qasımzadənin fikrini öyrənib.

Ekspert qeyd edib ki, 2023-cü ildə 477 531 daşınmaz əmlak dövlət qeydiyyatına alınıb. Buraya həm ilkin, həm də təkrar qeydiyyat daxildir. Burada əsas pay torpaq sahəsinə düşür: "Torpaq sahəsinə kiməsə kiməsə satırsa bu da qeydə alınır".

R.Qasımzadə bildirib ki, burada qeyd olunan statistikalar ümumi qeydiyyatları əhatə edir: "Həm ilkin qeydiyyatlar, həm də yeni qeydiyyatlar buraya daxildir. Yeni odur ki, kimsə ev tikir və onun qeydiyyatı üçün müraciət edir, bu yeni qeydiyyat sayılır. 2023-cü ildə 316 596 torpaq sahəsi qeydiyyatata alınıb. Bu torpaq sahələri əvvəllər dövlət torpağı olub özəlləşdirilmiş və yeni qeydiyyatata alınmış da ola bilər".



Rəşid Qarayev

Azərbaycan Əsgəri Azərbaycan Zabiti

Silaha sarıldılar...
Sırada dayandılar...
Onlar tək-tək öldülər!
Tarixi keşməkeşli-
Faciələrlə dolu,
Möhtəram, qədim, ulu
Xalqımıza əbədi
Ölməzlik qazandılar. -
Şərəf-şan qazandılar.
Qüdrətli Azərbaycan! -
Əsrin hesablaşdığı
Yurd, ünvan qazandılar.
Onlar tək-tək öldülər! -
O ərler, o igidlər,
O qəhrəman şəhidlər
Bizə ruh, həyat verib,
Nəfəs, qol-qanad verib,
Xəcalət tərimizi
Alnımızdan sildilər.

Qarı düşmənlərimiz
Susmaq bilmirdi hələ.
Darmadağın edilib
Təslim olsalar belə
Yıxılıb ölmüdürlər -
Ağıla gəlmirdilər.
Bizim qələbəmizi,
Şanlı zəfərimizi
Həzm edə bilmirdilər.
Zaman kəlbətin idi,
Qolu zora düşmüşdü.
Çünki "Artsax" sevdası
Mənfur ermənilərin
İliyinə, qanına,
Sümüyünə, canına
O qədər geyişmişdi,
Onu oradan çəkib
Çıxartmaq çətin idi.
"Kiş!.. Kiş!.." ilə heç zaman
Çıxmaz donuz darıdan! -
Bu söz yadıqar qalıb
Bizə ata-babadan.
Qulağımızda sırğa,
Yadımızdadır hər an.
Elə bu an, bu zaman
Bir səda gəlir haqdan:
- Şair, vaxtımız azdır;
Tuş gəlməmiş qınağa
Fikrini aydın söylə
Gen gəz söz oynatmaqdan.
..."Kiş!.. Kiş!.." ilə heç zaman
Çıxmaz donuz darıdan! -
Doğrudan da beləymiş! -
30 il davam edən
Danışqlar, söhbətlər
Hamısı küy-kələymiş!..
Divan-dərə, haqq nədir?..
Torpaq qaytarmaq nədir?..
Murdar düşmənlərimiz
Şiniyib durmuşdular;
Elə qudurmuşdular
Özlərinə qəhrəman,
İgid, cəbhələr yaran
Qoçaq xalq deyirdilər.
Bizə məğmun, cüretsiz,
Cəsarətsiz, taqətsiz,
Qorxaq xalq deyirdilər...
Qəddar düşmənlərimiz
Döyüş meydanlarında
Dəmir yumruğumuzun
Zərbəsindən sarsılıb
Sarsaq olandan sonra;
Naçar, əlacsız qalıb
Sarsaq, sərsəm gözləri
Yaşla dolandan sonra
Daldalıqda, batında -
Damda, divar dibində
Zülüm-zülüm ağlayıb,
İtib-batanlarına
Matəm, hüzn saxlayıb
Aşkarlıqda, zahirdə
Hövl edib bir də, bir də
Sağ yana hürüdürlər,
Sol yanı qapırdılar.
Tribunalar qurub,
Əfsanələr uydurub
Nağıllar demək ilə,
Fəryad eləmək ilə
Təsəlli tapırdılar:
- "Dünən ağılatdıqımız,
Diri-diri alova,

Tonqala atdıqımız
Adamlar deyil bunlar
Ayrı çinlər, poqonlar,
Ayrı gözlər, qeyzlər,
Ayrı hiddətlər, hirsələr,
Ayrı əllər var burda.
Harda görünüb, harda?!
Deşmir top mərmisi də! -
Nəsildəndir, zətdəndir -
Sinə də poladdandır
Bu ayrı adamlarda.
İrəvan qan ağlayır:
Tək qalıb təkəlməmişik,



Valeh Sefiyev

Qırılıb tükənmişik.
Başımız nələr çəkir?!
Dünya da bunu görür.
Ancaq "Böyük bacımız"
Bizə xəbər çatdırıb
Təzə tapşırıq verir:
- Ağrıdağ orda qalıb, -
Çətində, darda qalıb.
Nə qarbağ, nə filan?!..
İndi daha möhtəşəm,
Əzəmətlidir plan.
Daha genişdir meydan.
Daha böyükdür imkan.
Laçında, Kəlbəcərdə,
Şuşada, Ağdərədə,
Ağdam deyilən yerdə,
Daşaltıda, - orada! -
Daha harda, harada?!..
Gözlərindən o dəhşət,
Qorxu çəkilib məgər?
Xocalı faciəsi! -
Ağrımır, qövr eləmir?!..
O cür dərin yaranın
Hovu çəkilib məgər?
Rahatlıq tapa bilməz,
Arxayın yata bilməz.
Qalxıb qorxaq əlləri
Silah da tuta bilməz
Sinəsindən vurmşuq,
İnadını qırılmışıq,
Gözlərinin tovonu
Çoxdan almışdıq türkün.
İndi bu saat, bu gün
Bizim tərəfimizdə,
Qolumuzun gücüdür,
Yanımdadır Zaman.
Burmunu ovmalıyıq,
Bərbəbir qovmalıyıq, -
Biz Türkün ayağını
Kəsməliyik Qafqazdan!
Hələlik, canı budur
Sualımın, sorğumun:
Cumun, Bakıya cumun! -
Çəkinməyin, qorxmayın,
Yubanmayın, amandır.
Yaddaşınızdan silin
Sehrkarı, sehiri.
Arxayın olun, bilin,
Dilsiz qoyunun yemi
Arpadır, vələmirdir.
O ayrı adamların
Sinəsinin zirehi
Nə daşdır, nə demirdir, -
Çitdəndir, cunadandır.
Qorxub "çit"dən, "cuna"dən
Qaçmaq olmaz meydandan
Hər əli silahlıdan -
Qaraltıdan, kölgədən
Xoflanmayın, hürkməyin,



Ayaq geri çəkməyin.
Cumun, Bakıya cumun!-
Elə ki, Bakımızı
Qoşun çəkib aldınız,
Orada Şaumyana -
O şanlı qəhrəmana
Başı göylərə çatan
Bir heykəl ucaldınız...
...Biz də axmaq deyilik ; -
Qanmaz uşaq deyilik
Biz də çöreyimizi
Qulağımızla deyil.
Ağzımızla yeyirik.
Bu gün bütün dünyaya
Car çəkirik, deyirik,
Dünyada hamıdan çox
Bizə üreyi yanan,
Arxamızda dayanan
Öz "süd anamızı"da
Xəbərdar eləyirik. -
Təkrar-təkrar deyirik:
- Dünən ağılatdıqımız,
Diri-diri alova,
Tonqala atdıqımız
Adamlar deyil bunlar.
Ayrı çinlər, poqonlar,
Ayrı şertlər, diktələr
Ayrı nitqlər, hikkələr,
Ayrı dillər var burda.
Belə güc, belə qüdrət ,
Belə cürət, cəsarət
Harda görünüb, harda?
Deşmir top mərmisi də! -
Nəsildəndir, zətdəndir -
Sinə də poladdandır
Bu ayrı adamlarda.
Şübhəsiz, bu adamlar
Ayrı yandan gəliblər.
Biz başı batmışların,
Günləri qara gəlib
Bəxtləri yatmışların
Heç xəbəri olmayıb. -
Bəlkə də bu adamlar
Lap bizim yanımdan:
Elə bu İrəvandan,
Ya da köhnə yurdumuz
Dost Livandan gəliblər?!..
Düşüncəmiz yorulub,
Gözlərimiz kor olub
Qaramı basır bizi? -
Heç tanıya bilmirik
Özümüz özümüzü.
Nə deyək zamanəyə?
Bizim taleyimizi
Yazan belə yazıbdır.
Bəd yuxular görürük;
Bizim bəd yuxuları
Yozan belə yozubdur:
- O ayrı adamların -
Onların şikariyiq!
Ərəsati-məhşəri
Haçan yada salmışdıq?
Dünən o vurhavrda
Çox adamların burda
Biz canını almışdıq!
Əvəzini onlara -
O ayrı adamlara
Birə min qaytarırıq.
Qartal kimi şığıyıb
Ley kimi gəlir onlar
Səmadan üstümüzə.
Başımız belədadır
Torpaq çəkir kamına,
Göy durub qəsdimizə.
Nələmizi eşidib,
Yəqin, fəryadımız da

Ona çatıb, yetişib.
Olsa lap Ərzurumda,
Yubanmasın bir an da
Qoy gəlsin Qara keşiş
Bu meyitləri yusun.
Bitib, tükənib daha
Bizim iqtidarımız
Boğazımız kəndirdə;
Hanı, hanı, bəs hanı
Tıqran babalarımız?!..
Bəlkə qalxıb məzardan
Bir quru canımızı
Onlar qurtarsın dardan?!..
Müdhış həyatımızı
Onlar yoluna qoysun?!..
Axı: "Vurun!.. Öldürün!..
Parçalayın!.. Dağıdın!..
Qan tökün!.. Qan axıdın!.." -
Onlar bizə demişdi -
Vəsiyyət eləmişdi,
Kitablarda yazmışdı,
Daşlar üstə qazmışdı..."
...Bəli, bu minval ilə
Bu hal, bu əhval ilə
Qəddar düşmənlərimiz
Bizim ağır, möhtəşəm
Dəmir yumruğumuzun
Zərbələri altında
Başlarını itirib,
Zarıyıb, inildəyib
Sayıqlayırdı belə.
Murdar ağızlarına
Gələni deyirdilər. -
Guya düz edirdilər.
Anlamırdılar hələ
Sözün ucundan tutub
Ucucluğa, heçliyə,
Pucluğa gedirdilər.
Nə var, nə var ortada? -
Fürsət getmişdi bada.
Yüz illik bəyanatlar,
Qərarlar, hesabatlar,
Fərziyyələr, gümənlər,
"Dəqiq", hazır planlar
Başdan ayağa kimi
Xatalı, səhv olmuşdu:
O "Böyük Ermənistan!" -
Yüz illərin xülyası
Yüz minlik ordumuzun
Sücaəti önündə
Yüz yox, heç 44 gün də
Duruş getirməmişdi -
Əbədi məhv olmuşdu.
...Bəşər ayıqlığını
Hələ itirməmişdi.
Bütün dünya görürdü:
Ərzin suallarına,
Əsrin suallarına
Mükəmməl, aydın, dürüst
Ali Baş Komandanım
Özü cavab verirdi.
Rəhbərimin dilindən
Hamı bunu eşitdi
Yer də, Göy də şahiddi:
- Qələbəni qazanan
Vətən oğullarının
İgidliyi, mərdliyi
Qüdrəti, hünəriydi!
Bu söz başdan, binadan
Ali Baş Komandanın
Dilinin əzbəriydi
Rəhbərimiz dünyanın
Harasına gedirdi
Böyük iftixar ilə
Haqqı bəyan edirdi.
Xalqımın qüdrətindən

Bütün dünya xalqları
Xəbərdar olurdular
Bizi istəməyənlər,
Bu gün də lovğalanıb
Qan-qan deyən düşmənlər
İcəridən burxulub,
Əzilib, ovxalanıb
Tarımar olurdular.
Dərin bir köks ötürüb
"Bu nədir?!" deyirdilər.
Qara dəsmal götürüb
Qara da geyirdilər.
Bu döyüşün, zəfərin
Birinci qəhrəmanı
Azərbaycan zabiti,
Cəsur əsgəri idi.
Bütün qələbələrin
Bünövrəsi, əsası
Onların cəsərəti,
Əzmi, hünəri idi.
Ən keçilməz sədləri,
Bəndləri qırırdılar.
Qranit qayaları
Öz yumruqları ilə
Onlar dağıdırdılar.
Ayrı adamlar kimdir?
Zaman Ali hakimdir;
Ağ da bəlli, qara da.
Yüz il bundan sonra da
Bu torpağı ələyin,
Ələk-vələk ələyin
Misqal-misqal yoxlayın. -
Hesabı itirməyin,
Yadınızda saxlayın:
Aslan ruhu, cürəti,
Coşqunluğu, şiddəti -
Bizim qanımdır O.
Bizim atəşimizdir O.
Həyəcanımızdır O.
Bizim torpağımıza,
Öz Qarabağımıza
Öz qanıma tökülüb.
Doğma Vətənimizdə
Öz qanıma bu qədər
Ətirli, tərəvətli,
Şöhrətli, şərəfətli
Çiçək açıb, gül olub.

Onlar tək-tək öldülər! -
O ərler, o igidlər,
O qəhrəman şəhidlər
Vətəni azad görüb,
Bəxtiyar, abad görüb
Rahət, əmin, arxayın
Razılıq, sevinc saçan
Böyük bir coşqu ilə
Vətənin qarşısında
Min dəfə baş endirib
Halallıq istədilər:
- "Başın sağ olsun, Vətən!
Haqqını halal eylə.
Biz səfər üstündəyik,
Menzilimiz uzaqdır,
Yol gedirik!" dedilər -
Halallıq istədilər.
Onlar tək-tək öldülər! -
O ərler, o igidlər,
O qəhrəman şəhidlər
Yer üzündə, dünyada
Çox şər-xata gördülər,
Çox qan-qada gördülər.
Bütün Yer aləmini -
Bizi bəyanmədilər -
Göylərdən gəlmişdilər,
İlahi dərğahına -
Göylərə çəkildilər.

Hazırda ABŞ üçün qorxulu ssenarilərin reallaşdırılma biləcəyi proqnozlaşdırılır. Texas qubernatoru Qreq Abbottun Meksika ilə sərhəddə inşa edilən tikanlı məftilli divarı sökmək qərarı çoxdandır ki, müzakirə mövzusunda çevrilib və belə hesab olunur ki, bu, ABŞ sərhədlərinin dağılması ilə nəticələnə bilər. ABŞ-in mərkəzi hakimiyyətinə qarşı etirazlar, tabe olmamaq istəkləri, Texasın timsalında Birləşmiş Ştatlardan ayrılaraq, müstəqil dövlət olmaq niyyətləri və bütün bunları dəstəkləyən "Texit" tərəfdarlarının ayağa qalxması, bir zamanlar Qarabağda erməni separatizminə dəstək verən, ölkəmizin ərazisində yeni bir dövlət qurmağa onları ruhlandıran bir ölkə üçün yaxşı heç nə vəd etmir və məhz analogi təhlükədən xəbər verir.

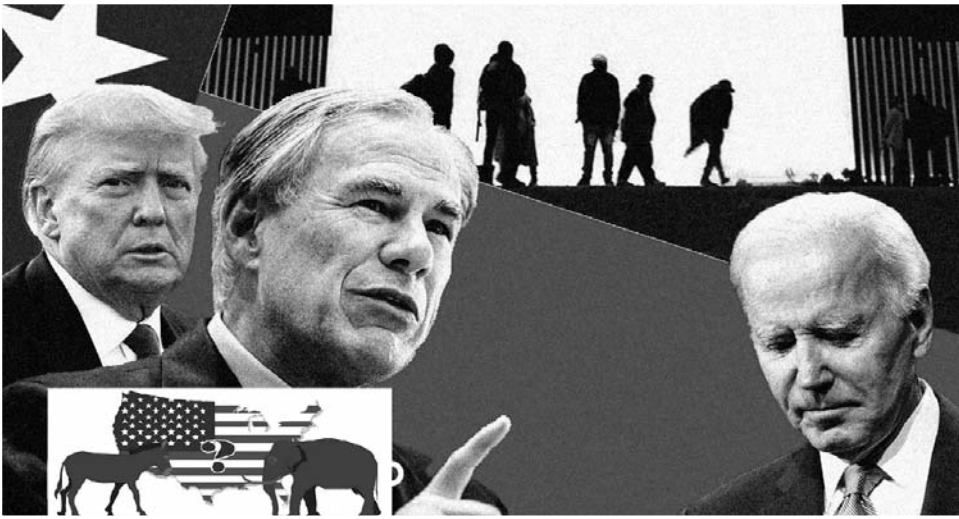
Amerika Birləşmiş Ştatlarında baş verən hadisələr həmin ölkədə daxili ziddiyyətlərin kritik səviyyəyə yaxınlaşdığını deməyə əsas verir. ABŞ tarixində bir neçə dəfə ştatların hüquqları ilə federal hökumət arasında münasibət məsələsi çox kəskin olub, amma hazırkı səviyyədəki qədr ciddi olmayıb. Həmin ölkədə qaçqın böhranı artıq o qədər ciddi məsələ olaraq qəbul olunur ki, bu, böyük münaqişə üçün katalizator rolunu oynaya bilər. Görünən odur ki, Texasın yüzillər boyunca mövcud olan müstəqillik istəyi yenə də gündəmə gəlib və bu vəziyyət bütövlükdə Amerika Birləşmiş Ştatları üçün heç də arzuolunan hal deyil. Əksinə, müşahidələr onu deməyə əsas verir ki, miqrasiya qalmaqalları fonunda Texasda məhz Amerika Birləşmiş Ştatlarının tərkibindən çıxmaq, ayrılmaq çağırışları güclənib. Məhz Qarabağ ərazisində separatizmə dəstək verən və bu-



dərəcədə ağır bir qarşıdurma ola biləcəyini dərk etmək çətin deyil. Bir halda ki, söhbət yaxşı silahlanmış 102 min əsgərdən gedirsə, deməli, Bayden administrasiyasının ehtiyatlanmasını başa düşmək olar. Onu da başa düşmək olar ki, ABŞ-da hal-hazırda vətəndaş qarşıdurması istənilən anda baş verə bilər və ümumi narahatçılıq da, mərkəzi hakimiyyətin ehtiyatlanması da bu baxımdan anlaşılındır. Hətta o da anlaşılındır ki, Bayden bundan seçki öncəsi daha çox ehtiyatlanır və bərk qorxur da. Çünki belə bir qarşıdurma onun özü üçün daha acınacaqlı sonluq deməkdir. Ən azından seçki prosesində ona hansı dərəcədə zərbə demək olduğunu başa düşmək üçün dərin düşüncə sahibi olmaq lazımdır. Qarşıdurmalar yarandıqı təqdirdə, Bayden öz ölkəsinə fəlakət gətirən biri kimi yaddaşlara həkk olunacaq və seçki öncəsi də bunun hansı anlam daşdığı bellidir.

Son illərdə dünyanın bir çox yerlərində separatizmi alovlandırmaq istiqamətində əlindən gələni əsirgəməyən, parçalanmalara rəvac verən Bayden administrasiyası analogi vəziyyətlə indi özü qarşılaşıb. Çinə qarşı Tayvanı dəstəkləyən, Türkiyəyə qarşı PKK/PYD terrorçularını gücləndirən, onla-

ABŞ üçün ANALOJİ TƏHLÜKƏ



nunla da Azərbaycan ərazisində yeni bir dövlət qurmaq istəyən erməni separatçıları ruhlandıran ABŞ özü indi eyni vəziyyətlə üzləşib və elə bu fonda da analogi təhlükə qarşısındadır.

Qeyri-qanuni miqrantların qarşısının alınması üçün Meksika ilə sərhədin bir hissəsini nəzarətə götürmək barədə ştatın Milli Qvardiyasına Texas qubernatorunun əmr verməsindən sonra vəziyyət dəyişməli idi və belə də oldu. Ona görə ki, Texas Milli Qvardiyasının məhz ABŞ sərhəd patrulunun əməkdaşlarını sərhəddən güc tətbiqi ilə uzaqlaşdıraraq, məftilli hasarlar quraşdırması mərkəzi hakimiyyəti qane etməzdi və vəziyyət də elə bu baxımdan dəyişdi. Beləki, mərkəzi hakimiyyət Ali Məhkəməyə müraciət etdikdən sonra hasarın sökülməsi, sərhəd xidmətinin fəaliyyətinin bərpası haqda məhkəmənin çıxardığı qərar da Texasın yerli hakimiyyətinin tabe olmaqdan imtina etməsi, açıq şəkildə mərkəzi hakimiyyətə qarşı çıxması ABŞ üçün arzuolunmaz bir hal oldu. Ələlxüsus da, qubernatorun məhz ştatı işğal etməkdə Ağ Evi ittiham etməsi, ardınca da Texasın özünümüdafiə hüququnu federal qanundan üstün hesab etdiyini bəyan etməsi, hətta prezident Baydenə qarşı sərt ittihamlar irəli sürməsi vəziyyəti bir qədər də gərginləşdirdi. Belə ki, bütün bu olanların fo-

nunda, yeni, Texasın yerli hakimiyyəti ilə mərkəzi hakimiyyət arasında baş verən bu "qarşıdurma" fonunda ştatın müstəqilliyini müdafiə edənlər də ayağa qalxdılar və hətta iş o yerə çatdı ki, ştatın ABŞ-dan ayrılması və müstəqilliyini elan etməsi üçün xüsusi sessiyanın çağırılması barədə Texas Millətçi Hərəkatı tələb də irəli sürdü. Hər halda, bütün bunların ABŞ üçün nə demək olduğunu amerikalılar özləri hamıdan yaxşı bilirlər, amma bizim üçün də bellidir ki, Texasın müstəqillik istəyi və bu fonda məlum hadisələr ABŞ-in parçalanması ssenarisinin mümkünlüyü deməkdir. Üstəlik, parçalanma istəyinin təkə Texasla məhdudlaşmaya biləcəyi və artıq 25 ştatın da Ağ Evə qarşı həmin qubernator Qreq Abbottu dəstəkləməsi gələcəkdə "domino effekti" barədə də proqnoz verməyə zəmin yaradır və bu yerdə xatırladaq ki, Kaliforniya və Florida ştatlarının da Texas kimi eyni niyyətdə olduğu da bellidir, hansı ki, bu vəziyyət ABŞ üçün çox arzuolunmaz vəziyyət vəd edir.

Sırr deyil ki, Bayden hakimiyyəti çətin vəziyyətlə qarşılaşıb. Bunu ABŞ administrasiyası hamıdan yaxşı bilir. Yaxşı bilir ki, eger, Texas qubernatoru mövqeyindən geri çəkilmək niyyətində görünürsə, deməli, güclü dəstəyinin olduğuna özü hamıdan çox əmindir. Əslində, həqiqətən də qubernator



Qreq Abbottun həm ictimai rəyde, həm də respublikaçılar arasında güclü dəstəyi var və bunu Baydendən yaxşı bilən yoxdur. Əks halda, o dərhal proseslərə müdaxilə edərdi, güc tətbiqinə belə əl atardı. Amma bunu etmədi. Çünki bilir ki, müdaxilə edəcəyi təqdirdə, silahlı toqquşmalar qaçılmaz olacaq. Bilir ki, Texasın yerli hakimiyyəti döyüşmək üçün kifayət qədər resursa da malikdir. Texasda yerli hakimiyyətin nəzarət etdiyi güclü silah anbarlarının mövcud olduğundan da Bayden hamıdan əvvəl xəbərdardır. Ondan da xəbərdardır ki, döyüşə hazırlıq baxımından ABŞ Milli Qvardiyasının ən güclü bölmələri məhz həmin ştatda yerləşir və bu bölmələr də elə qubernator Qreq Abbotta tabedirlər. Bir sözlə, Baydenin hansı durumda olduğu, ABŞ-in özünü də nə gözlədiyi artıq göz önündədir. Kiçik bir qığılcımın böyük partlayışlara səbəb olacağını amerikalılar yaxşı başa düşürlər. Bir vaxtlar Cənubi Qafqaz regionunda separatizmi dəstəkləyərək, belə partlayış təhlükəsi yaradan ölkənin özündə indi analogi təhlükə var, amma bu təhlükənin meydana gəlməsində, ABŞ-dan fərqli olaraq, region ölkələrinin heç bir rolu yoxdur. Sadəcə olaraq, ABŞ buna "bumerang effekti" kimi baxmalıdır.

Təsəvvür edəndə ki, Texasa dəstək verən 25 ştatın Milli Qvardiyaları da mümkün qarşıdurmada mərkəzi hakimiyyətlə mübarizəyə qoşula bilər, bu zaman ABŞ üçün ne-

rin "müstəqil dövlət" planlarına yardım göstərən, dəstək verənlər indi eyni vəziyyətlə, analogi halla qarşılaşıb. Ermənistan silahlı qüvvələrinin, erməni separatçılarının Azərbaycan torpaqlarını işğal altında saxladığı dövrdə də, 44 günlük müharibədən sonra da Bayden administrasiyası erməni

separatizmini dəstəkləyib. Həm dəstəkləyib, həm də ölkəmizin ərazisində ikinci bir erməni dövlətini yaratmaq üçün onları ruhlandırıb. Hər il müxtəlif bəhanələrlə separatçılara külli miqdarda vəsait okeanın o tayından göndərənler işğalın davam etməsinə, bəd niyyətlərin reallaşmasına xüsusi şərait yaratmağa çalışıblar. Milyonlarla dollar vəsait göndərərək separatizmi dəstəkləməklə aranı qarşıdırmağa çalışıblar. Bununla da kifayətlənməyənlər separatçılara silah göndərməklə, onları hərbi sursatlarla təmin etməklə, vəziyyəti daha da gərginləşdirmək üçün əllərində gələni əsirgəməyiblər. Laçın sərhəd-keçid məntəqəsinin qurulmasına qarşı mövqə sərgiləməklə, Xankəndidəki separatçı rejimin qorunması məqsədilə rəsmi Bakıya təzyiqlər etməklə də separatizmi dəstəkləyiblər. Rəsmi Vaşinqtonun məhz bizim ölkəmizdə, Qarabağda separatizmə dəstək verməsinə bərdə yetərincə faktlar var və bu qədər qeyd olunanlardan sonra onları sadalamağa da ehtiyac qalmır, çünki bunlar özləri də separatizmin dəstəklənməsi qənaətinə gəlinməsi üçün kifayət edir. Amma indi elə bir vəziyyət yaranıb ki, məhz bumerang effekti ilə ABŞ hazırda öz ərazisində analogi təhlükə ilə üzləşib, hansı ki, bu, separatizmi dəstəkləyən Amerika üçün taleyin ironiyasıdır.

İnam Hacıyev

Müxalifədə olmaq, əldə olunan uğurlara kölgə salmaq, qazanılan qələbələrini heçə endirməyə çalışmaq, bir sözlə, milli və dövlətçilik maraqlarına qarşı çıxmaq demək deyil. Əli Kərimli, Cəmil Həsəni, Arif Hacı, eləcə də xaricdəki antimillilərin dövlətçiliyə qarşı qərəzli mövqeyi sərgiləməklə sağlam müxalifətçilikdən uzaq olduqlarını göstərirlər. Bu da ondan irəli gəlir ki, sözügedən satqınlar özlərini xarici mərkəzlərin maddi və mənəvi dəstəyindən asılı vəziyyətə salıblar. Düzdür, xaricdəki antimillilərin vəziyyətləri buradakı xainlərdən bir qədər ağırdır. O mənada ki, antimillilərin Almaniyada, Fransada və digər Avropa ölkələrində yaşamaq izni almaq problemi qarşısındadırlar. Təbii ki, Almanyanın, Fransanın xüsusi xidmət orqanlarının tapşırıqlarını yerinə yetirməyəcəkləri təqdirdə, Azərbaycana deportasiya olunacaqları şübhəsizdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, son bir il ərzində Almaniya Azərbaycanla 2345 nəfər deportasiya olunub. Onların arasında ölkəmizin milli maraqlarına qarşı təhqirlər səsləndirən, sonradan vicdansızlıqdan yorulub geri çəkilənlər də var. Almaniyanın faşist rejimi isə vicdanlı olmağın artıq mümkün olmadığını digər siyahılarında olan mühacirlərə də göstərmək üçün onları tələm-tələsik Azərbaycana deportasiya ediblər. Bu baxımdan, oradakı mühacirlər Almaniyanın nasist rejiminin istənilən çaldığı havanı oynamağa məcburdur. Əgər belə olmasa idi, oradakı azərbaycanlılar Almaniyanın Azərbaycana qarşı qərəzli mövqeyinə etiraz edərdilər. Ən azı almaniyalı deputat Frank Şvebenin təklifi ilə AŞPA-nın Azərbaycana qarşı qəbul etdiyi qətnaməyə etiraz əlaməti olaraq Bundestaqın önündə aksiya keçirirdilər. Lakin bu hal baş vermədi. Əksinə, AŞPA-nın məlum iritcaçı qərarından dərhal sonra faşist rejiminin sifariş və təlimatı əsasında Almaniya yaşayan antimillilərin "Azərbaycanlı Siyasi Mühacirlərin Koordinasiya Mərkəzi" adlı qondarma qurum yaradılıb.

"Azərbaycanlı Siyasi Mühacirlərin Koordinasiya Mərkəzi" xüsusi xidmət orqanlarının ideyasıdır

ASIMKOM-nin ilk toplantısında Fransa-



"Azərbaycanlı Siyasi Mühacirlərin Koordinasiya Mərkəzi" faşist rejiminin sifariş ilə yaradılıb

dan və Almaniya yaşayan xüsusi xidmət orqanlarının iştirak etmələri və açıq şəkildə müxtəlif pozalarda şəkillərinin çəkilməsinə imkanlar yaratmaları onu təsdiq edir ki, Almaniyanın nasist rejimi və Fransadakı ermənipərəst dairələr Azərbaycana qarşı yeni pozucu plan nəzərdə tuturlar. Sabah antimillilərin ölkəmizə qarşı ən ağılasığmaz ittihamlarla çıxış edib, hansısa təxribatlara yol versələr, bu, heç də təəccüblü görünməyəcək. Çünki satqınlar əvvəlcədən üzərlərinə öhdəliklər götürüblər və müəyyən təlimatlar alıblar. Bu o satqın şəxslərdir ki, Avropada "siyasi mühacir" adı altında Azərbaycan dövlətinin və xalqının milli maraqlarına qarşı çıxış edən və erməni lobbisinin əlatları olaraq missionerlik fəaliyyəti göstərənlərin bir müddət öncə, qrant uğrunda bir-birlərini təhqir edən videoları ictimailəşdirilib. Sosial şəbəkələrdə müxtəlif adlarda səhifələr yaradaraq, ən yaramaz və əxlaqsız fikirlərini səsləndirirlər. Hətta bu məxluqlar daha çox pul qazanmaq üçün bir-birini gözəndən salmaqdan da çəkinmirlər. Xatırlatmaq

lazımdır ki, Məhəmməd Mirzəli ilə Tural Sadiqlı arasında qrant bölgüsü ətrafında böyük qalmaqal yaşanmışdır. O zaman Tural Sadiqlı Məhəmməd Mirzəlinin ittihamlarına cavab verə bilməmişdir. Sonradan məlum olmuşdur ki, məsələnin bir ucu AXCP sədri Ə.Kərimliyə uzanır. Bu kimi faktlar belə nəticəyə gəlməyə zəmin yaradır ki, nəinki Avropadakı milli xainlər, eləcə də onları buradan idarə edən AXCP sədri Ə.Kərimli müxtəlif adlar altında insanları aldadır və onları şirin vədləri ilə torlarına salmağa cəhdlər göstərirlər. Fakt ondan ibarətdir ki, hazırkı vaxta qədər Ə.Kərimli dəfələrlə ona pul ödəyən müxtəlif dairələri aldadıb, dələduzluq edərək, vəsaitləri mənimsəyib. Bu baxımdan, xaricdəki antimillilərlə Ə.Kərimlinin əməkdaşlığı alınır. Tərəflərin bütün məsələlərdə bir-birinə dəstək verməsi də maraqlarının üst-üstə düşməsindən irəli gəlir. AXCP sədri Əli Kərimlinin Avropadakı antimillilərin xüsusi xidmət orqanlarının tapşırığı ilə yaradılan "ASIMKOM"-nin təmsilçilərinə təbrik mesajı ünvanlaması əmək-

daşlığın hər iki tərəfə xeyir verdiyini göstərir. Həm də aydın görünür ki, planlaşdırılan təxribatların mərkəzində Ə.Kərimli olacaq; "Azərbaycanlı siyasi mühacirlərin vahid siyasi təşkilatda birləşmələri münasibətilə ürkədən təbrik edirəm. Avropada fəaliyyət göstərən üç tanınmış mühacir təşkilatı və heç bir təşkilatın üzvü olmayan mühacir siyasi fəallər "Azərbaycanlı Siyasi Mühacirlərin Koordinasiya Mərkəzi"ndə birləşiblər. Təşkilatçılar "ASIMKOM"-un əsas məqsədini "Azərbaycanda demokratiya və azadlıqlar uğrunda mübarizəyə dəstək vermək, ölkədə demokratiya uğrunda mübarizə aparən düşmənin Avropadakı sözcüsü olmaq" kimi müəyyənləşdiriblər".

Sabah Ə.Kərimli üçün mənzərə dəyişə bilər

Bütün bunlardan sonra onu demək olar ki, AXCP sədri Ə.Kərimli Azərbaycan dövlətinin milli maraqlarına zərbə altına qoymaq üçün hər cür çirkin vasitə və üsullardan istifadə etməyə hazırdır. Xaricdəki antimillilərlə əməkdaşlıqda Ə.Kərimlinin mərkəli planlarının bir hissəsidir. Baxmayaraq ki, Ə.Kərimli ətrafında olan F.Qəhrəmanlı, S.Həzi, hətta Gültəkin Hacıbəyli və digərləri tam şəkildə çirkabın içində olan, natəmiz məxluqlardan başqa bir ada malik olmayan antimillilərlə əməkdaşlığın əleyhinədir. Məsələn olaraq AXCP üzvü Qabil Məmmədovun Azərbaycan cəmiyyətində adının söyüş formasında səslənməsini göstərirlər. Buna baxmayaraq Ə.Kərimli Azərbaycanın siyasi, ictimai həyatında planlaşdırdığı pozuculuq təbliğatının aparılmasında xaricdəki antimillilərin işinə yaradığını nəzərə alaraq, əldə etdiyi qanunvericiliklərinin fəaliyyətini qəbul etməkdən imtina edir. Həm də bu əməkdaşlıq Ə.Kərimli böyük məbləğdə maliyyə vəsaitləri qazanır. Ona görə də, Ə.Kərimli indiki məqamda xaricdəki antimillilərlə əməkdaşlıq əlaqələrini davam etdirməyi vacib hesab edir. Lakin sabah mənzərə dəyişə bilər. O zaman Ə.Kərimli fərqli addım atacağı şübhəsizdir. Əbəs yerə deyilməyib ki, öz maraqları xatirinə istənilən əqidə dostunu, yoldaşını qurban vermək, Ə.Kərimli üçün adından adı bir şeydir.

İLHAM ƏLİYEV

TƏCİLİ - Azərbaycanda yenidən qapanmalar olacaq?

AYDINLIQ GƏTİRİLDİ

"COVID-19 pandemiyasından sonra dünyada eləcə də beynəlxalq ictimaiyyətdə müəyyən narahatlıqlar var. Bu səbəbdən də sözsüz ki, dünya ölkələri, hökumətlər tərəfindən gözlənilən və gözlənməz düşməyə qarşı imkanları daxilində hazırlıq görülür". Bu barədə SİA-ya açıqlamasında Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin üzvü Məlahət İbrahimqızı deyib.

Millət vəkili sözlərinə görə, COVID 19 pandemiyası hətta Almaniya, Fransa və İtaliya kimi güclü və ən inkişaf etmiş ölkələrdə maska uğrunda az qala savaş başlamışdı: "Amma Azərbaycan xalqı, dövləti son yüz ildə baş vermiş ən böyük pandemiya dövründə özünü itirmədi. Möhtərəm Prezidentimizin rəhbərliyi və möhtərəm Birinci vitse-prezidentimizin diqqət və qayğısı ilə pandemiya Azərbaycan ən az itki verən ölkə oldu. Bunu deməkdə məqsədim odur ki, bizim dövlətimizdə nəinki epidemiyaya və pandemiya qarşı, hətta gözlənilən və gözlənilməyən hər cür təhlükələrə qarşı önleyici və profilaktik tədbirlər tam görülür. Çünki, epidemiyaya və pandemiya təkcə insan sağlığına və həyatına təhlükə deyil, həm də millət və xalq sağlamlığına böyük təhlükədir. Daha doğrusu ölkəmizin təhlükəsizlik doktrinasının əsas tərkib hissəsi olan demoqrafik təhlükəsizliyə təhlükədir".



M.İbrahimqızı bildirib ki, möhtərəm Prezidentimiz pandemiyadan ilk günündən qeyd etdi ki, "Mənim üçün dövlətimiz üçün hər bir vətəndaşın sağlamlığı və həyatı hər şeydən önəmlidir". Dövlətimizin başçısı dedi ki, "Yəni mən bir daha vurğulayım ki, ölkəmiz dünyada bu pandemiya ən az itki verən ölkə oldu. Son olaraq, bizim dövlətimiz, xüsusən möhtərəm prezidentimiz cənab İlham Əliyev heç bir beynəlxalq təşkilatın tövsiyəsi ilə işini qurmur. O bir ildə iki müharibədən xalqımızı qorudu. Bu mənada ictimaiyyət heç nədən təşvişə düşməməlidir".

Rəşid Qarayev

"Nar" kubokunun sahibi "Breyn Rinq" in çempionu oldu

"Nar"ın dəstəyi ilə keçirilən "Breyn Rinq" bilik yarışının 22-ci mövsümü yekunlaşdı. Son mövsümdə "Bilik" kubokunun qalibi Göyçayın "FULL" komandası, "Nar" kubokunun qalibi isə "BirBank" komandası olmuşdu. Oyunun qaydalarına uyğun olaraq, Azərbaycan çempionu titulu uğrunda final görüşü bu komandalardan birinin qalibi və qalib "BirBank" komandası oldu. Xatırladaq ki, oyunda 9 region və 7 universiteti təmsil edən 19 komanda mübarizə aparırdı.

Qeyd edək ki, "Nar" ölkə gənclərinin intellektual asudə vaxt keçirməsinə dəstək məqsədilə "Breyn Rinq" bilik yarışının əsas tərəfdaşdır. Mobil operatorun elm və təhsil istiqamətində gerçəkləşdiriyi digər sosial layihələri haqqında daha ətraflı buradan oxuya bilərsiniz.

"Nar" hal-hazırda 2,2 milyon abunəçiyə yüksək keyfiyyətli rabitə xidmətləri göstərməkdədir. "Nar" son 5 ildə Müştəri Loyallığı İndeksində görə ölkədə lider mobil operatorudur. Mobil operator müştəriönlülük strategiyasına sadıq qalaraq sərfəli qiymət qarşılığında üstün xidmət təqdim edir.



İnternet demə, hava de, su de

Virtual asılılıq bizim sağlamlığımız üzərində hökmranlıq edir



Dövrümüzdə bütün yaş qateqoriyalarından olan insanın internet, smartfon, planşet və kompüter kimi məlumat və əyləncə mənbələrindən uzaq durması mümkün deyil. Əvvəl yuxarı yaşlarda rastlanan internet asılılığı indi uşaqlar və körpələrdə də çox müşahidə edilir. Evdə və ya işdə, ictimai nəqliyyatda gedərkən telefon əlində olan insanların sayı sürətlə artır. Əvvəl ictimai nəqliyyatda, parklarda qəzet-kitab oxuyan insanları az da olsa görmək olurdu, amma indi kitabı, qəzeti də telefonda oxuyuruq. Asılılığımız hər gün artır. Əgər telefonun tez-tez xəbərdarlıq signalı versə, başqa işlərin olsa da sosial şəbəkələrdə gəzirsənsə, işin heç vaxt bitməyib, gözün, qulağın daim telefonda, kompyuterdədirsə, deməli, sən də internet asılılığından əziyyət çəkirsən.

İşi asanlaşdırmaq və məhsuldarlığı artırmaq üçün kompüterlə, smartfonlarla tədricən gündəlik həyatın müxtəlif sahələrinə tamamilə nüfuz etdi, hətta pərçimləndi desək, daha doğru olar. Bu texnologiya vasitəsi ilə məlumat əldə etmək, paylaşmaq kimi faydalı işlər görmək olur, lakin o həyatımıza bir çox problem də daxil edib. İnternet asılılığı və ya texnologiya asılılığı kompüterin insana, ətrafına və münasibətlərinə zərər verməyə başladığı vəziyyətlər üçün istifadə edilən bir termdir. Vəziyyət o həddə çatıb ki, mütəxəssislər kompüter asılılığını narkomaniyaya bənzədirirlər.

Uzun müddət kompüterdən istifadə edən insanlar narkomanların zərərli maddələrdən olan asılılığına bənzər bir vəziyyətdə olurlar. İnternet aludəçiləri uzun müddət internetə girə bilmədikdə, gərginlik, əsəbilik, narahatlıq, nə edəcəklərini bilməmək kimi davranışlar göstərə bilərlər. Zaman keçdikcə daima kompüter qarşısında daha uzun müddət qalmağa istəyirlər, internetə baxa bilmədikləri müddətcə fikirləri daim internetdədir, hər fürsətdə telefonda. Kompüterdə interneti gəzmək onları rahatladır. Bunun zərərini görsələr də bu vəziyyətdən çıxma bilmirlər. Bu cür insanlar, adətən, uzun müddət kompüterlə məşğul olduqlarını, internetdə çox vaxt itirdiklərini, telefonsuz qala bilmədiklərini inkar edirlər.

Problemləri həll etmək yerinə internetdə gəzişirik



Bir çox insan gündəlik problemlərindən xilas olmaq, tənhalığını unutmaq, narahatlıq və depressiv hisslərini yatırımaq üçün internetdə vaxt keçirməyi çarə bilir. İnternetdə gəzərək diqqət dağılır, fərqli istiqamətlərə bölünür və dolayısı ilə yayğıllarını unutmağa, narahatlığının azalmasına və rahatlıq hiss etməyə səbəb olur. Ancaq bir müddət sonra istirahət üçün istifadə edilən internet insana zərər verməyə başlayır. Problemlər üst-üstə yığılıb, insan onları həll etmək yerinə onlardan qaçır, internetdə vaxt öldürür və beləcə həyatının səhvinə edir.

Xüsusilə, depressiv şikayətləri olan insanlar asanlıqla internet aludəçisi ola biləcək qrupa daxildir. Depressiyanın yaratdığı pessimizm, narahatlıq internetdə vaxt keçirərkən unudulsa da sosial izolyasiya, özünü təcrid, təklik depressiyanın şiddətini daha da artırır. Narkotik, alkoqol, qumar kimi asılılığı olan insanlarda müşahidə olunan davranışlar xüsusilə depressiv internet asılısı insanlarda da müşahidə edilir.

Asılı olduğumuzu necə anlayaq?

İnternet asılısı olduğunuzu, əslində, çox insan qəbul etmək istəmir, lakin müşahidələr və əlamətlərə görə az da olsa, bunu etiraf edənlər də var. Ümumiyyətlə, hansı əlamətlərə görə internetdən asılı olduğumuzu anlaya bilərik? Birinci əlaməti gereksiz halda uzun müddət onlayn qalmaqdır. Şəxsi işlərin daim gün sonuna saxlanması və ya növbəti günə qalması

da internetdə çox vaxt keçirənlərin problemi. Yeməklər ayaqüstü qidalanmaya keçir, daha rahat başa gələn qidalar qəbul edilir.

Başqa bir əlamət də internetdə çox vaxt keçirdiyinizə dair ailə üzvlərinin iradlarını qəbul etməməyinizdir. Onlayn söhbət, dostluqlar real ünsiyyətdən çox olduqda artıq virtualaşdığınızı qəbul edin. Kədərlənəndə, dərində ailə üzvlərinizlə, dostlarınızla söhbətləşmək yerinə onlayn olmaq istəyəndə də asılı olduğunuzu etiraf etmiş olursunuz. Özünü vaxt məhdudiyəti qoya bilmirsinizsə, yuxu, qidalanma rejimi pozulubsa, piylənmə, bel, boyun, bilək ağrılarından əziyyət çəkirsinizsə siz internetdən asılısınız.

İnternetdən necə yaxa qurtarmalı?

Əvvəlcə insanı internetdə "yatıb-

durmağa" vadar edən səbəb müəyyən edilməlidir. Daha sonra özünü iş və mükafat sistemi qura bilərsiniz, həllini gözləyən problemləri aradan qaldırmaq üçün müqabilində özünü internetdə vaxt keçirmək üçün müddət hədiyyə edin və həmin müddət



bitdikdə internetdən ayrılmağı bacarın. Hər axşam eyni vaxtda kompüterinizi və ya mobil telefonunuzu "offline" rejimə keçirin. Yalnızlıq hissini aradan qaldırmaq üçün internetdə vaxt keçirmək yerinə kitab oxumaq, ailə üzvləri və ya dostlarla canlı söhbətə üstünlük verilməlidir.

Kompüter vasitəsilə ünsiyyət həmişə sizi emosiyadan məhrum edəcək, insani hisslərinizi qətl edəcək. Ona görə də internetdə vaxt itirərkən həyatınızdan nəyi qurban verdiyinizi düşünməlisiniz. Övladınızla, dostunuzla parkda yarım saat gəzmək və ya həyat yoldaşınızla söhbətləşərək birlikdə çay içmək sizin psixoloji sağlamlığınız üçün daha vacibdir. Kompüter və telefonu yataq otağınızdan uzaq saxlayın, ümumiyyətlə, yataq otağına televizor qoyulması belə yuxu rejiminin pozulmasına səbəb olur.

İnsan, kompüterdən və ya telefonda bir qədər uzun müddət istifadə etməzdən əvvəl bu həzzin onun sağlamlığından nələri apardığını fikirləşməlidir. Unutmaq olmaz ki, zaman çox qiymətli, axıb gedərkən bizim sağlamlığımızdan da bir çox şeyi özü ilə aparır.

Lalə Mehralı



Elcin Bayramlı

...Bu ölümlərin qarşısını ala bilərik, əgər

Ənənəvi olaraq hər qış mövsümü dəm qazından zəhərlənmə halları artır. Son günlərdə bir neçə nəfər dəm qazından zəhərlənərək həyatını itirib. Biz bu problemi heç cür həll edə bilmirik. Son illərdə aparılan maarifləndirmə və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edilməsi nəticəsində illik statistikada azalma olsa da, belə hallar aradan qalxmır. Elementar təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmaqla həyatımızı bu təhlükədən qoruya bilərik. Bunun üçün insanlar diqqətli olmalı, evdə qaz cihazları və borularının normal vəziyyətdə olmasına və hava çıxışlarının təmiz olmasına fikir verməlidirlər.

Bəzi hallarda suqızdırıcı qaz cihazlarının qapalı hamamda qoyulması və hamam otağının hava çıxışları olmadığından karbon-monoksiddən boğulma baş verir. Bu qazın iy-qoxusu olmadığından hiss etmək mümkün olmur.

Evlərdə quraşdırılmış qaz avadanlıqlarından düzgün istifadə olunmadığı müddətcə bu vəziyyət davam edəcək. Üstəlik, bu avadanlıqların quraşdırılması mütəxəssislər tərəfindən deyil, həvəskar ustalar və ya ev sahibi tərəfindən həyata keçirilirsə, təhlükə ikiqat artır. Qazsızmalar da böyük faciələrə yol açır. Mütləq şəkildə mənzillərdə və obyektlərdə qaz detektoru olmalıdır. Hazırda bu cihazlar ucuz qiymətə hər yerdə satılır.

Qaz təchizatçısının üzərinə düşən öhdəlikləri də qeyd etməliyik. İndiyədək qaz işçilərinin mənzilə daxil olması qadağan idi, onlar yalnız sayğaca qədər baxa bilərdilər. Ötən ildən etibarən qaz istismar idarələri əməkdaşlarına mənzillərdə qaz təhlükəsizliyini yoxlamaq səlahiyyəti verilib və bu işə başlanılıb. Texniki müayinələr bütün ölkə üzrə keçirilir və qaz təhlükəsizliyi yoxlanılır.

Bu çərçivədə Azərbaycanın yerli idarələri öz ərazilərindəki bütün evlərdə, obyektlərdə mütəmadi baxış keçirir, abonentlərin qaz təhlükəsizliyinə necə riayət etdiklərini yoxlayır. Qaz təhlükəsizliyini kobud pozan, qaz sisteminə özbaşına yolverilməz dəyişikliklər edən abonentlərə nöqsanlar aradan qaldırılmaq qaz verilişi dayandırılacaq.

Bununla yanaşı maarifləndirmə tədbirləri daha da artırılmalıdır. Çünki yoxlamadan keçdikdən sonra abonentin bilərəkdən və ya bilməyərək təhlükəsizlik qaydalarını pozmayacağına heç bir zəmanət yoxdur.

Normal işləməyən, standartlara cavab verməyən qaz cihazları təhlükə mənbəyidir. Dəm qazı oksigen çatışmayanda, yanma tam getməyində əmələ gəlir. Normal yanma zamanı isə dəm qazı tam yanaraq karbon 4-oksiddə çevrilərək tüstü boruları vasitəsi ilə xaric olunur.

Qış mövsümündə qaz cihazlarına düşən yük artır və təbii olaraq təhlükə də artır. Ona görə də, abonentlər qaz sisteminin yoxlanmasını təmin etməli, qazdan istifadə zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməlidirlər ki, faciə baş verməsin. Qazla bağlı təhlükəsizliyin təmin olunması, qəza və ölüm hallarının baş verməməsi üçün hər şey başdan düzgün edilməlidir.

Aşağıda göstərilən mütəlx təmin olunmalıdır;

-Əvvəla, evə, mənzilə, obyektə qazın çəkilişi ixtisaslaşmış lisenziyalı şirkətlər tərəfindən aparılmalıdır və Azərbaycanın qaz təchizatçılarından rəy verildikdən sonra qaz sisteminə özbaşına heç bir dəyişiklik edilməməlidir.

-İkincisi, qaz cihazları və avadanlıqlarından istifadə edərkən mütləq standartlara cavab verən, müvafiq sertifikatı olan avadanlıqlar seçilməlidir.

-Üçüncüsü, qazla davranış haqda təlimatlara riayət edilməlidir. Mənzilin hava çıxışı bacaları təmizlənməlidir.

-Dördüncüsü, mənzildə qaz detektoru olmalıdır. Hazırda bu cihazlar ucuz qiymətə hər yerdə satılır.

-Beşincisi, qaz cihazları pəncərəsi, hava çıxışı olmayan qapalı otaqda quraşdırılmamalıdır. Otağın mütləq hava çıxışı olmalı və o mütəmadi təmizlənməlidir, hama otağında isə qapıların aşağı hissəsində bir neçə yarıq qoyulmalıdır.

Bu şərtlərə riayət edilsə, heç vaxt hər hansı bir qəza, o cümlədən dəm qazından zəhərlənmə olmaz. Hər şey özümüzdən asılıdır- məsuliyyətsizlik böyük faciələrə yol açır. Bunu düşünməli və ona uyğun davranmalıyıq.

Aşağıdakı videodan təhlükəsizlik qaydaları ilə tanış ola bilərsiniz

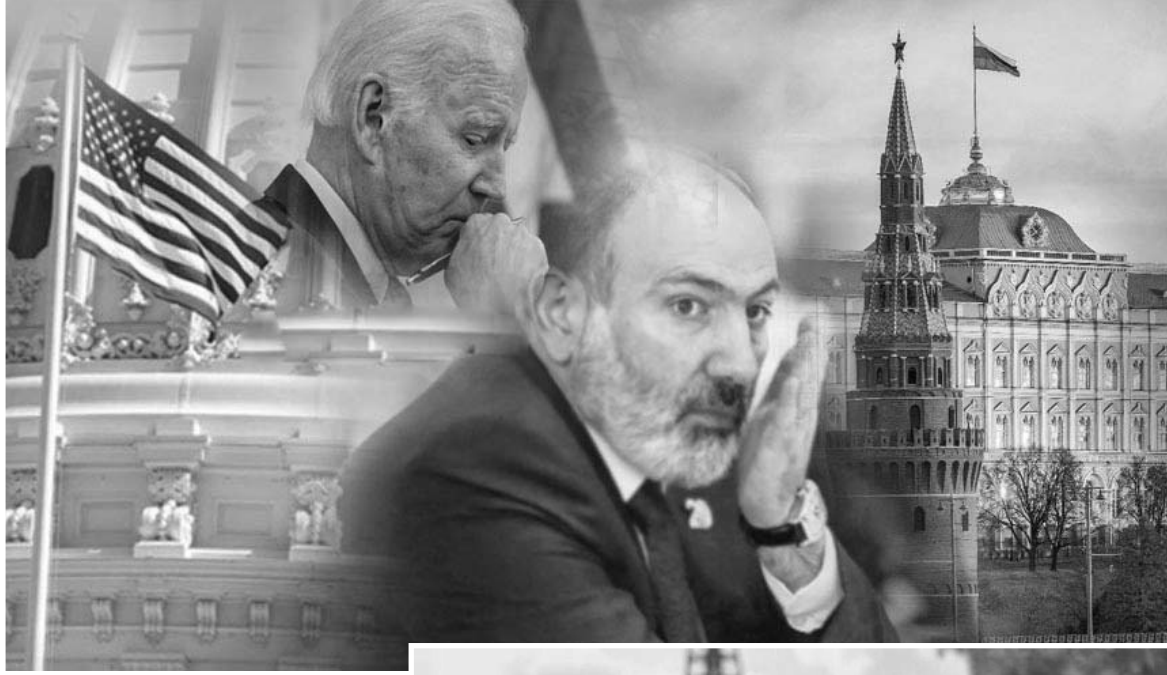
https://www.youtube.com/watch?v=G_4mT2XvAWs&list=UU4fZ75t4gi-nO18Qh1ivcKwg&t=3s

“Qərb Ermənistan vasitəsilə Qafqazda qarşidurma yaratmaq istəyir”



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə “Azərbaycan Respublikasının dünya birliyinə inteqrasiyası, region ölkələri və digər dövlətlərlə, beynəlxalq təşkilatlarla əməkdaşlığının inkişaf etdirilməsi” istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb



Rusiya Müasir Dövlət İnkişafı İnstitutunun direktoru Dmitri Solonnikov “Moskva-Baku” portalına müsahibəsində Ermənistan baş nazirinin son bəyanatlarını şərh edib. Politoloqun müsahibəsini oxucularımıza təqdim edirik.

- Ermənistanın baş naziri ordu günündə dedi ki, İrəvan Bakıya təkə silahlar üzərində qarşılıqlı nəzarəti həyata keçirməyi deyil, həm də sülh müqaviləsi bağlanana qədər təcavüz etməmək haqqında paktı imzalamağı təklif edir. Azərbaycan Xarici İşlər Nazirliyi bu bəyanatı Azərbaycan və Ermənistan arasında sülh və dövlətlərarası münasibətlərin qurulmasına dair ikitərəfli saziş layihəsi üzrə prosesdən yayınma adlandırır.

- Məncə, bütün bu cür təkliflər: yaxşı, gəlin belə bir müqavilə imzalayaq, bir də başqa müqavilə imzalayaq və qoşunların çıxarılmasına razılaşa- bu, vəziyyəti qelizləşdirmək cəhdidir, İrəvanın Bakı ilə sülh müqaviləsinin imzalamasını ləngitmək cəhdidir. Obyektiv olaraq, əsas məsələlərə diqqət yetirmək lazımdır, sonra- əsas məsələlər həll edildikdə, bəzi detallı problemləri artıq həll edə bilərsiniz.

Silahlara nəzarət məsələsi etimad məsələsidir. Bildiyimiz kimi, belə məsələlər ölkələr arasında həll olunur. Amma əvvəlcə etimad, sonra isə bu qəbildən olan müxtəlif razılaşmalar olmalıdır.

Məsələn, bu, birinci dəfə deyil: dövlətlər silahlara nəzarət barədə razılığa gəldilər və sonra bu silahları bir-birindən gizlətməyə başladılar. Sonra deyirlər: “Bu, silah deyil, başqa bir şeydir”, “bu, tank deyil, başqa bir şeydir”.

Ermənistan uduzan tərəf kimi indi şərtlər qoymağa çalışır. Paşinyan hay-küy salmağa, imza atacağı anı gecikdirməyə, nəhayət, Ermənistanın etnik təmizləmə və ərazilərin genişləndirilməsi siyasətinin 30 illik tarixinin, “Böyük Ermənis-

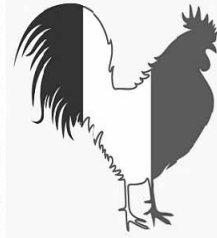


tan” ideyasının üstündən xətt çəkməyə çalışır. Bəli, Paşinyan bu əhvalata son qoymağa çalışır. Ancaq o, hələ bunu etməyib və bu, problemdir.

- Dünən məlum oldu ki, Pentagonun Təhlükəsizlik İdarəetmə İnstitutunun nümayəndələri bu yaxınlarda İrəvanda müdafiənin transformasiyası ilə bağlı seminarla iştirak ediblər və seminar zamanı Ermənistan silahlı qüvvələrinə yardım imkanları və tərəfdaşlarla qarşılıqlı fəaliyyət səviyyəsinin artırılması, həmçinin müasir çağırışların aradan qaldırılması məsələləri müzakirə olundu...

- Yəni də xəbər yoxdur. Ermənistan təcridən NATO blokuna daxil olmaq yolunda irəliləyir, ona görə də Şimali Atlantika Alyansı ölkələri ilə əməkdaşlığı genişləndirir. O, KTMT-dən çıxmağa hazırlaşır, lakin bunu NATO ilə müqavilə imzaladıqdan iki saat sonra edəcək.

- Ötən həftə Ermənistan Xarici İşlər Nazirliyinin rəhbəri Rusiya, Azərbaycan və Ermənistan liderlərinin 2020-ci il noyabrın 9-da imzaladığı tarixi üçtərəfli bəyanatı “ləğv etməyə” cəhd



edib. Onun sözlərinə görə, bu işləmir, çünki guya Moskva və Bakı İrəvandan fərqli olaraq onun bir sıra bəndlərinə əməl etmirlər. İrəvanın belə açıq bəyanatı nəyə lazımdır?

Bu, İrəvanın Rusiya Federasiyası ilə diplomatik əlaqələri dayandırmmaq üçün davam edən taktiki siyasətidir. Paşinyanın hakimiyyəti altındaki Ermənistan tamamilə ABŞ-ın xarici nəzarətinə keçməlidir. İndiki Ermənistan rəhbərliyi

kişafının çox ləngiyəcəyi göz qabağındadır. Paşinyan ABŞ-dan və Avropa İttifaqının nümayəndələrindən müxtəlif qrantlar, subsidiyalar almaqla bunu iqtisadi cəhətdən kompensasiya etməyə çalışacaq. Təbii ki, Qərbin mövqeyində heç nə dəyişməyib, onlar Rusiyaya qarşı tarazlıq kimi Transqafqazda yeni qeyri-sabitlik yaratmaq istəyirlər.

Amma Rusiya bütün bunların qəti əleyhinə olduğunu daha da nümayiş etdirəcək. Regionun digər

liqi daha dəqiq əks etdirməyən gerbin dəyişdirilməsinin zəruriliyini elan etdi, həmçinin, “düşmən”lə üz-üzə gəlmək arzusunun ifadə edən dövlət himninin dəyişdirilməsini...

- Ermənistan hakimiyyətinin bu yanaşması saxta deyilsə, realdır, deyə bilərik ki, bu yaxşıdır...

Tərcümə - Elçin Bayramlı

İcazəsiz şəkillər paylaşan şəxsə nə cəza tətbiq olunur?

VƏKİL AÇIQLADI

"Hər kəsin şəxsi və ailə həyatına qanunsuz müdaxilədən müdafiə hüququ təsbit edilib və öz razılığı olmadan kimsənin şəxsi həyatı haqqında məlumatın toplanmasına, saxlanılmasına, istifadəsinə və yayılmasına yol verilmir". Bu sözləri SİA-ya açıqlamasında Azərbaycan Vəkillər Kollegiyasının üzvü Rəşad Əliyev bildirib. Vəkil qeyd edib ki, Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 32-ci - şəxsi toxunulmazlıq hüququnu müəyyən edən maddəsində təsbit edilib: "Həmçinin bu maddənin tələbinə görə, qanunla müəyyən edilmiş hallar istisna olmaqla, heç kəs onun xəbəri olmadan və ya etirazına baxmadan izlənilə bilməz, video və foto çəkilişinə, səs yazısına və digər bu cür hərəkətlərə məruz qoyula bilməz.



məklə 2 ilədək müddətə azadlığın məhdudlaşdırılması və ya ilədək müddətə azadlıqdan məhrum etmə ilə cəzalandırılır".

Sevilin Abbasova

"SƏS" qəzetinə abunə kampaniyası davam edir!

«SƏS» QƏZETİNƏ
ABUNƏ OLMAQ İSTƏYƏNLƏR
AŞAĞIDAKI YAYIM
ŞİRKƏTLƏRİ İLƏ ƏLAQƏ
SAXLAYA BİLƏRLƏR



1. Azərpoçt Poçtdaşıma Mərkəzi – 0125984955, 0552004544
2. Azərmətbuat Yayım MMC – 0124411991, 0124404694
3. Səma Mətbuat Yayım – 0125940252, 0503336969
4. Pressainform MMC – 0125115191, 0504560835, 0553156002
5. Qaya Mətbuat yayım – 0125667780, 0502352343
6. Qasid Mətbuat Yayım – 0124931406, 0124938343
7. F.Ş.Ruhid Hüseyinov – 0124349301, 0505357898
8. Ziya LTD – 0124977696, 0503067744

1 nüsxə 1 aylığı 13.20 AZN

6 aylıq 79.20 AZN

1 illik 158.40 AZN

ABUNƏÇİLƏRİMİZİN
XİDMƏTİNDƏYİK
Müraciət, şikayət, yazı,
təbrik və başsağlıqlarımızı
dərc etməyə hazırıq!

Çin avtomobillərinə etibar etmək olarmı?

EKSPERT AÇIQLADI

"Çin istehsalı avtomobillər dünya avtomobil bazarında böyük rezonansa səbəb olub. Bunun əsas səbəbi daha çox neft məhsulları ilə yox, digər alternativ enerji növləri ilə işləmələridir". Bu barədə SİA-ya açıqlamasında neqliyyat eksperti Aslan Əsədov deyib.

Onun sözlərinə görə, bu neqliyyat vasitələrinin ucuz, əlçatan olması, ehtiyat hissələrinin daha rahat təmin edilməsi kimi keyfiyyətlər imkan verir ki, bu avtomobillərə tələbat artsin: "Çin istehsalı avtomobillər, xüsusilə, Yaponiya və Cənubi Koreya istehsalı olan avtomobillərlə böyük rəqabətdədir. Burada əsas məsələ müştəri məmnunluğunu qazanmaqdır. Müştəri o vaxt məmnun qalar ki, qiymət ucuz olar, ehtiyat hissələri daha rahat əldə edilər. Son vaxtlar bu avtomobillərin servisləri kifayət qədər artıb, artıq ustaları da var. Əsas çətinliklərdən biri usta problemi idi, indi bu problem də həllini tapandan sonra burada başqa problem qalmır".

Ekspert qeyd edib ki, müştəri üçün başlıca məsələ keyfiyyət, ekonom olması və yanacağa qənaət etməsidir: "Bunlar təmin olunduqdan sonra müştəri üçün hansı ölkənin avtomobili olmasının nə fərqi var? Çin istehsalı avtomobillər dünya bazarında böyük yer qazanmağa başlayıb. Qaldı ki keyfiyyət məsələsinə, yaxın illərdə istehsal olunan avtomobillərin keyfiyyəti tədricən özünü göstərəcək. Yeni istismar olunduqca onların hansısa problemləri varsa bu üzə çıxacaq. Bu günə qədər kifayət qədər avtomobillərdə istismar zamanı problemlər üzə çıxıb. Hətta brend avtomobillərdə də belə narahatlıqlar yarananda müştəriyə müəyyən qədər kompensasiya ödənilib, avtomobillər geri çağırılıb. Düşünürəm ki, belə olan halda da həmin markaların marketing şöbələri müvafiq addımlar atacaqlar. Amma Çin istehsalı avtomobillərin ciddi problemlərinin ortaya çıxması ilə bağlı kifayət qədər məlumat yoxdur. Bu da tələb və təklifləri ödədiyi üçün kifayət qədər alıcı bolluğu yaşanır".



Rəşid Qarayev

Xəstəliyə görə məzuniyyət, ödəniş, xəstə olanda iş sığortası - NƏ ETMƏLİ?

"Xəstəlik zamanı əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsi sosial sığorta hadisəsi hesab olunur və əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsinə görə müavinət (qanunvericiliklə müəyyən olunmuş dövr üçün) sosial sığorta üzrə ödəmələrin bir növüdür". Bu sözləri SİA-ya açıqlamasında Hüquqi-Sosial Yardım və Maarifləndirmə İctimai Birliyinin sədri Fəriz Əkbərov deyib. Fəriz Əkbərov sözlərinə belə davam edib: "Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 15 sentyabr 1998-ci il tarixli ,189 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilən "Məcburi dövlət sosial sığortası üzrə ödəmələrin və əmək qabiliyyətini müvəqqəti itirmiş işçilərə sığortaədəninin vəsaiti hesabına ödənilən müavinətin hesablanması və ödənilməsi haqqında" Əsasnaməyə əsasən, əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsinin ilk 14 təqvim günü üçün müavinət sığortaədəninin vəsaiti, qalan günlər üçün isə məcburi dövlət sosial sığorta haqları hesabına

ödənilir.

Əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsinə, hamiləliyə və doğuma görə müavinət almaq hüququ ən azı 6 ay sosial sığorta stajı olan şəxslərə şamil edilir.

Müavinətin aylıq maksimal həddi yaşa görə əmək pensiyasının baza hissəsinin 25 mislindən artıq ola bilməz.

Əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsinə görə sığorta olunana müavinət aşağıdakı hallarda verilir:

- xəstəlik və zədə nəticəsində əmək qabiliyyəti müvəqqəti itirildikdə;
- sanatoriya-kurort müalicəsi zamanı;
- xəstəlik və zədə nəticəsində əmək qabiliyyəti müvəqqəti itirildikdə;
- sanatoriya-kurort müalicəsi zamanı;
- xəstələnmiş ailə üzvlərinin qulluğa ehtiyacı olduqda;
- epidemioloji hallarda karantin zamanı;
- vərəm və peşə xəstəlikləri ilə əlaqədar müvəqqəti olaraq başqa işə keçirildiyi zaman;
- protez hazırladığı müddətdə protez-ortopedik müəssisənin stasionarına yerləşdirildikdə;



- Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti tərəfindən müəyyən edilən əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsinə görə müavinət almaq hüququ verən postvaksinal fəsadların siyahısına daxil olan postvaksinal fəsadla əlaqədar əmək qabiliyyəti müvəqqəti itirildikdə.

Müavinətin məbləği işçinin əmək qabiliyyətini müvəqqəti itirdiyi aydan etibarən əvvəlki son 12 tam təqvim ayındakı qazancın məbləğindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir. Bu zaman bir iş gününə düşən orta gündəlik qazanc işçinin əmək qabiliyyətini müvəqqəti itirdiyi aydan etibarən əvvəlki son 12 tam təqvim ayı ərzində əldə etdiyi qazancın həmin dövrdəki iş günlərinin sayına bölünməklə tapılır. Müavinətin ümumi məbləği, gündəlik müavinətin məbləğinin əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsi nəticəsində buraxılmış iş günlərinin sayına vurulması yolu ilə tapılır".

Ayşən Vəli

ELAN

Məmmədli Qorqud Hikmət oğlunun adına verilmiş hərbi biletdi üçün etibarsız sayılır.

Baş redaktor:
Bəhruz Quliyev

Ünvanımız:
Bakı şəhəri,
Üzeyir Hacıbəyli
küçəsi, 66.

Şəhadətname: № 022492
<http://www.ses-news.az>
<http://www.sesqazeti.az>
E-mail: ses@sia.az

"ƏLİNCƏ" AZƏRBAYCAN KEYRİYYƏ CƏMIYYƏTİNİN ORQANI.

QƏZET 1991-Cİ İL

YANVARIN 11-DƏN ÇIXIR

Tel: 598-33-90

Faks: 493-11-62

Redaksiyanın mövqeyi ilə müəllifin mövqeyi üst-üstə düşməyə bilər.

Qəzet bazar və bazar ertəsindən başqa hər gün nəşr olunur

Tiraj: 2700