

QOY ƏDALƏT ZƏFƏR ÇALSIN!



"Səs" qəzeti mənim
üçün ən əziz qəzətdir



Azərbaycanın əczaçılıq sənayesində yeni inkişaf mərhələsi



SƏS

Nº 216 (7384)

Qəzet 1991-ci il
yanvarın 11-dən çıxır

25 noyabr 2025-ci il.
Qiyməti 60 qəpik

Pasinyanın "IV Respublika"SI

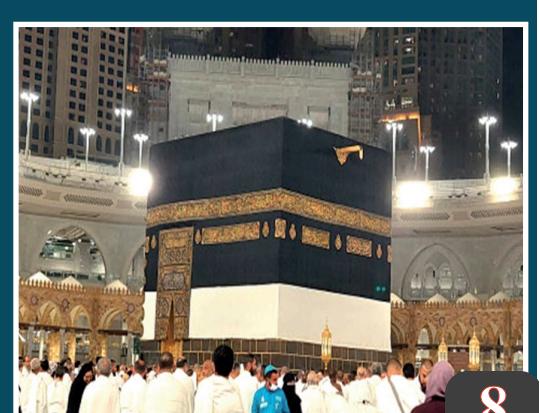


Ermənilərə avtomobil, təyyarə və kosmik
gəmi arasında seçim təklif olunacaq

Ukrayna für pis sonluq....



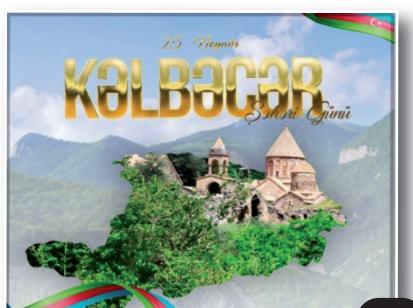
Həcc ziyarətinə getmək istəyənlər, bu xəbəri mütləq oxuyun...



YAP nümayəndə heyəti
Braziliya Federativ
Respublikasında səfərdə olub



ZƏFƏRİN 5 ili: günün
mübərək, Kəlbəcər!



Nöqtəyə, "əlvida" dedik



8

Azərbaycanın əczaçılıq sənayesində yeni inkişaf mərhələsi



Yeni müəssisə ölkəmizdə əczaçılıq sənayesinin inkişafına və yerli istehsalın güclənməsinə töhfə verəcək. Yerli və beynəlxalq tələblərə cavab verən rəqabətqabiliyyətli məhsulların istehsalı ölkəmizin ixrac imkanlarını da genişləndirəcək.

Müəssisə, eyni zamanda, əczaçılıq sahəsində peşəkar kadrların hazırlanması və eməli bacarıqların inkişaf üçün baza rolunu oynayacaq. "Scandens Pharmaceutical Industries Ltd" MMC, Azərbaycan Tibb Universiteti, Macaristanın Peç Universiteti və "Panon Pharma" şirkəti arasında imzalanmış dördtərəfli Memorandum çərçivəsində burada əczaçı və qeyri-əczaçı ixtisasları üzrə qısa və uzunmüddəli təlim və təcrübə programlarının həyata keçirilməsi nəzərdə tutulub.



Prezident İlham Əliyev: "Biz artan iqtisadi imkanlarımızı, ilk növbədə, sosial sahələrin inkişafına, o cümlədən səhiyyənin problemlərinin həllinə yönəltməliyik"

Vətəndaşların layiqli həyat şəraitinin və təhlükəsizliyinin təmin edilməsi, global problemin təsirindən müdafiəsi Azərbaycan dövləti üçün ən vacib və prioritet məsələdir. Son illərdə ölkəmizdə aparılan davamlı iqtisadi islahatlar, dövlət proqramları, genişmiqyaslı müasir infrastruktur layihələri, investisiya mühitinin yaxşılaşdırılması, özəl sektora dövlət dəstəyi, yeni sənaye şəhərciklərinin yaradılması nəticəsində ölkəmizdə güclü sənaye sektorunun formalasdırılması üçün əlverişli şərait yaradıb.

Prezident İlham Əliyev tərəfindən ölkə iqtisadiyyatının şaxələndirilməsinə yönələn ardıcıl iqtisadi siyaset nəticədə sənaye artımında qeyri-neft sənayesinin çöküsü ildən-ilə artmış, iqtisadiyyatın neftdən asılılığı nəzəreçarpacaq dərəcədə aradan qaldırılmışdır.

Bunun nəticəsidir ki, Azərbaycan iqtisadiyyatının ötən illər ərzində sürətli inkişafında sənaye sektorunu da mühüm rol oynamışdır.

Iqtisadi siyasetin mühüm tərkib hissəsi olan sənayeləşmənin həyata keçirilmesi nəticəsində ölkəmizdə mühüm nəqliyyətlər elde olunmuşdur. Azərbaycanda müasir sənaye infrastrukturunun yaradılması, yeni müəssisələrin fəaliyyətə başlaması nəticəsində ölkənin makroiqtisadi göstəricilərində şəhərin xüsusi çöküsü yüksəlməmişdir. Xüsusən son illər ərzində Azərbaycanda yeni sənaye sahələrinin yaradılması həm də tələbatın ödənilməsində yerli məhsulların payını əhəmiyyətli dərəcədə artırılmışdır.

Həyata keçirilən uğurlu iqtisadi siyasetin nəticəsidir ki, bu gün Azərbaycan müasir sənaye mərkəzinə çevrilib. Ölkəmizdə hazırda yüzlərlə müasir texnologiya əsasında işləyən sənaye müəssisələri fəaliyyət göstərir. Bu günlərdə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin Abşeron rayonunun Hökməli qəsəbəsində "Scandens Pharmaceutical Industries Ltd" MMC-nin dərman preparatları istehsalı müəssisəsinin açılışını etməsi görülən işlərin davamıdır.

800 MİLYON ƏDƏD TABLET VƏ KAPSUL DƏRMAN PREPARATI İSTEHSAL OLUNACAQ

Beynəlxalq standartlara uyğun layihələndirilən müəssisə Almaniya, İsveçrə və İtaliyanın qabaqcıl texnologiya və avadanlıqları ilə təchiz olunub. İl ərzində müəssisədə antibiotiklər, diabetologiya, hepatologiya, kardiologiya, andrologiya, allergiologiya və qastroenterologiya sahələrinə aid texminən 800 milyon ədəd tablet və kapsul dərman preparatı istehsal olunacaq. İstehsal olunan məhsullar həm daxili bazara çıxarıllacaq, həm də gələcəkdə ixrac ediləcək. Müəssisədə 120 iş yeri yaradılıb.

Dəyəri 74 milyon manat olan layihə özəl investisiya hesabına həyata keçirilib. Şirkət iqtisadiyyat Nazirliyi tərəfindən verilmiş investisiya təşviqi sənədi hesabına idxlə olunan avadanlıqlara görə 6,5 milyon manat güzəşt əldə edib.

Müəssisənin fəaliyyətə başlaması Azərbaycanın əczaçılıq sənayesinde yeni inkişaf mərhələsi kimi qiymətləndirilir. Burada xammaldan hazır məhsula qədər dərman preparatlarının istehsalının bütün mərhələləri həyata keçiriləcək.



Prezident İlham Əliyev müəssisəni işə salıb. Müəssisənin damında ümumi gücü 450 kW/saat olan 710 ədəd Günəş paneli quraşdırılıb ki, enerji sərfiyatının təxminən 40 faizi bu panellər vasitəsilə ödənəcək.

"İNDİ VAXT GƏLIB CATIB Kİ, AZƏRBAYCANDA DƏRMAN PREPARATLARININ İSTEHSALINA BAŞLANSIN"

Müasir dövrümüzde Azərbaycanın uğurlu inkişafı təmənilidir, ölkəmizdə təhlükəsizlik yüksək səviyyədə qorunur, ictimai-siyasi sabitlik möhkəmlənir. Ölkə qarşısında duran bütün əsas vəzifələr uğurla icra edilir. Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə həyata keçirilən siyasi kurs çərçivəsində sosial məsələlərin həlli, vətəndaşların sosial müdafiəsinin gücləndirilməsi də hər zaman diqqət mərkəzindədir. Vətəndaşların sosial müdafiəsinin gücləndirilməsi, onların maddi və mənəvi tələbatlarının ödənilmesi üçün zəruri şərait yaradılıb ki, bu da Azərbaycan dövlətinin apardığı siyasetin mühüm prinsiplərindən. Azərbaycan

Respublikası Prezidentinin sosial-iqtisadi siyasetinə uyğun olaraq, insan amili hər zaman yüksək tutulur. İnsan sağlamlığı, onun hərtərəfli təminatı istiqamətində ardıcıl işlər görülür. Bildiyimiz kimi, bu gün Sumqayıt şəhərində tibbi maska istehsalı müəssisəsi fəaliyyət göstərir.

Prezident İlham Əliyevin tapşırığına əsasən, aidiyəti dövlət qurumları qısa müddətə tibbi maska istehsalı avadanlığının və xammalın Azərbaycana gətirilməsinə nail oldu.

"Bakı Texstil Fabriki" MMC tərəfindən yaradılan tibbi maska istehsalı müəssisəsi Sumqayıt Kimya Sənaye Parkının ərazisində müvafiq yerlə təmin edildi və ona Sənaye Parkının rezidenti statusu verildi. Bu status müəssisəsəyə sənaye parklarına tətbiq edilən güzəştlərdən faydalanağa imkan yaradır. Tibbi maska istehsalı üçün Türkiyədən gətirilmiş müasir avadanlıq qısa müddətde quraşdırılıb. Prezident İlham Əliyev müəssisənin açılışı zamanı çıxışında ölkəmizin tibbi maska istehsalına başlamasını əlamətdar hadisə adlandırmışdı. Beləliklə, tibbi maska istehsalına başlanılması əhalinin sağlamlığının qorunması ilə yanaşı həm də tibbi sənayenin inkişafı baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Bu gün Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin həyata keçirdiyi siyaset nəticəsində, bütün sahələrde olduğunu kimi, ölkə səhiyyəsi də yeni inkişaf mərhələsinə qədəm qoyub. Son illər Azərbaycanda əhalinin sağlamlığının etibarlı təminatına imkan verən müasir tibb infrastrukturunun yaradılması Prezident İlham Əliyevin diqqət mərkəzindədir. Müxtəlif aspektlərdən səhiyyədə aparılan uğrulu islahatlar əhalini sağlamlığının təminatına, onun tam şəkildə dünya standartları səviyyəsində qurulmasına istiqamətlənib. "Biz artan iqtisadi imkanlarımızı, ilk növbədə, sosial sahələrin inkişafına, o cümlədən səhiyyənin problemlərinin həllinə yönəltməliyik" - deyən Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən səhiyyənin inkişafı ilə bağlı mühüm addımlar atılıb. Azərbaycanda müasir tibb avadanlığı və cihazlarla təchiz olunmuş 600-dən çox səhiyyə müəssisəsi əhalinin istifadəsinə verilib. Maddi-texniki bazası gücləndirilən tibb müəssisələri dövriyyənin qabaqcıl səhiyyə ocaqlarından geri qalmır, hətta mübələğəsiz desək, onları üstəleyir. Yeni istifadəyə verilən və təmir və bərpa olunan səhiyyə ocaqlarına dövriyyənin inkişaf etmiş ölkələri olan Almaniya və İsveçrə kimi ölkələrdən avadanlıqlar getirilir. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin vurguladığı kimi, "İndi dünya səviyyəsində müxtəlif elmi mərkəzlər var və bizim mərkəzələr - son illər ərzində təmir edilmiş, yaxud da ki, yeni tikilmiş mərkəzlər bütün cəhətlərdən ən yüksək səviyyədədir: həm keyfiyyət, həm rahatlıq, palataların ölçüləri, xəstələrə, həkimlərə yaradılmış şərait və əlbəttə ki, avadanlıq."

Əhalinin sağlamlığı dövlətinin əsas hədəflərindəndir. Azərbaycanda qeyri-neft sektorunun inkişaf etdirilməsi sahəsində həyata keçirilən tədbirlərdən biri də ölkəmiz üçün yeni sənaye sahəsi olan əczaçılıq məhsullarının istehsalı sənayesinin yaradılmasıdır. Beynəlxalq təcrübə göstərir ki, əhalinin rifah səviyyəsi yüksəldikcə insanlar öz sağlamlığına daha çox diqqət yetirirlər və nəticə etibarilə dərman vasitələrinin istehləkli artır. Azərbaycan 10 milyondan artıq istehlakçılarından olan, daxili tələbatı ilbəl artan və dinamik inkişaf edən dərman vasitələri bazarına malikdir. Ölkəmizə xaricdən dərman idxlə olunur və buna çox böyük vəsait xərclənir. Bu vəsaitin ölkədən çıxmamasının qarşısını almaq, ölkəyə valyuta getirmək üçün dərman istehsalı çox vacib məsələlərdən biridir.

Zümrüd BAYRAMOVA

Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva Qaradağda yeni parkın açılışında iştirak edib



Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti, IDEA İctimai Birliyinin təsisçisi və rəhbəri Leyla Əliyeva Qaradağ rayonunun Qobustan qəsəbəsində salınmış yeni parkın açılışında iştirak edib. AZERTAC xəbər verir ki, Bakı-Qazax magistral yolunun 60-

cı kilometriyində, yaşayış evlərinin qarşısında yerləşən yeni istirahət məkanının ümumi sahəsi 10 min 350 kvadratmetrdir. Qobustan qəsəbəsi sakinləri üçün sağlam və keyfiyyətli istirahət məkanı formalasdırmaq, yaşayış mühitini daha da yaxşılaşdırmaq məqsədilə parkda geniş



abadlaşdırma işləri aparılıb. Yaşillaşdırma işləri çərçivəsində park ərazisində müxtəlif növ ağaclar, kol bitkiləri və güllər əkilib, qazon salınıb. Sakinlərin və xüsusən də uşaqların rahatlığı üçün ərazidə səhbetgahlar, uşaq oyun meydançaları qurashdırılıb, həmçinin işıq direkləri, oturacaqlar və zibil qabları yerləşdirilib.

Açılış tədbiri çərçivəsində xüsusi ağacəkmə aksiyası keçirilib. Leyla Əliyeva və IDEA könüllülərinin iştirakı ilə parkın müxtəlif hissələrində sərv ağacları əkilib.

Daha sonra Leyla Əliyeva parkdakı uşaqlara müxtəlif oyuncaklar hədiyyə edib, onlarla birləşdikdə xatirə şəkilləri çəkdirib.

YAP nümayəndə heyəti Braziliya Federativ Respublikasında səfərdə olub



Yeni Azərbaycan Partiyası (YAP) Sədrinin müavini – Mərkəzi Aparatın rəhbəri Tahir Budaqovun başçılıq etdiyi, YAP İdarə Heyətinin üzvü, Milli Məclisin deputati Kamal Cəfərov, partiyanın Mərkəzi Aparatının Beynəlxalq əlaqələr və humanitar məsələlər şöbəsinin müdürü Hülya Məmmədli və İnformasiya texnologiyaları və ictimaiyyətlə əlaqələr şöbəsinin müdürü Nurlan Qələndərovdan ibarət nümayəndə heyəti Mərkəzçi Demokrat İnternasionalının (IDC-CDI) dəvəti ilə 2025-ci il 20-23 noyabr tarixlərində Braziliya Federativ Respublikasında səfərdə olub.

Noyabrın 21-də nümayəndə heyəti San-Paulu şəhərində IDC-CDI, Braziliyanın Sosial Demokrat Partiyasının (PSD) Demokratik Məkan Fondu və Konrad Adenauer Fondu birgə təşkilatlığı ilə keçirilən "Demokratik müzakirə: saqməkəzin siyasetdə körpülər qurması və həllər təklif etməsi" mövzusunda Forumda iştirak edib.

Forumun açılış mərasimində IDC-CDI-in Prezidenti, Kolumbiyanın sabiq Prezidenti Andres Pastana, PSD Demokratik Məkan Fonduñun Ali Məsihət Şurasının Prezidenti, San-Paulu Ştatının Hökumət və İnstiutusional əlaqələr üzrə katibi, San-Paulunun sabiq məri, Braziliyanın dövlət naziri Gilberto Kassab və Konrad Adenauer Fonduñun Braziliyadakı nümayəndəsi Maksimilian Hedrix çıxış ediblər. Yeni dünya nizamına keçid prosesinin geniş vüset aldığı müasir dövrde global kataklizmlərin hökm

sürdüyü, bu səbəbdən də milli, regional və beynəlxalq təhlükəsizlik məsələlərinin aktual çağrış kimi xalqlar və dövlətlərin qarşısında dayandığı qeyd olunub. Bildirilib ki, hazırda beşəriyyətin sağlam geləcəyi naminə intensiv dialoq ehtiyac duyulur və bu kontekstde sosial məsuliyyət daşıyıcısı kimi siyasi partiyaların da üzərində mühüm vəzifələr düşür. Qarşılıqlı faydalı əməkdaşlıq şəraitində milli maraqlara hörmət və beynəlxalq hüquq normalarına riayət etməklə müxtəlif ölkələri təmsil edən siyasi partiyaların ümumbaşarı dəyərləri və ortaq maraqlar naminə səylərinin birləşdirilməsinin vacibliyi vurgulanıb.

"Dəyişikliklər dövründə ekstremal yanaşmalar arasında idarəetmə", "Dəyişən dünyada sağ-mərkəz narrativi", "Mürəkkəb problemlərə realist həllər" mövzularında panel sessiyaları ilə öz işini davam etdirən Forumda, həmçinin müasir dövrdə hüquqi dövlət və vətəndaş cəmiyyəti quruluğu, demokratik institutların gücləndirilməsi, media və vətəndaş cəmiyyəti təsisatlarının dəsteklənməsi, eləcə də xalqlar arasında körpülərin qurulması üçün ideoloji qütbleşmənin azaldılması, etnik zəmində münaqışlərin qarşısının alınması və sivilizasiyalararası dialoğun təşviqində siyasi partiyaların rolu məsələləri müzakirə olunub.

Həmin gün Forum iştirakçıları San-Paulu İncəsənət Muzeiyini də ziyarət ediblər.

Noyabrın 22-də isə YAP nümayəndə heyəti IDC-CDI icra Komitesinin icası və Nizamnamə Baş Assambleyasında iştirak edib.

Icra Komitesinin 2025-ci il 30 may tarixində Kot-d'İvuar Respublikasında keçirilmiş son iclasının protokolu təsdiq edildikdən sonra Andres Pastrana, Baş katib Antonio

Lopez-İzturiz və digər rəsmilərin hesabat xarakterli çıxışları dirlənilib. İcra Komitəsinə yeni üzvlərin seçilməsi və qətnamə layihələrinin qəbulundan sonra isə xüsusi nümayəndələr regional hesabatlarını təqdim ediblər.

IDC-CDI Nizamnamə Baş Assambleyasında isə təşkilat rəhbərliyinin çıxışlarından sonra 2026-ci il üçün fəaliyyət planı təqdim olunub. Daha sonra təşkilatın 2026-ci il büdcəsi təsdiq edilib, səsvermə nəticəsində prezident və vitse-prezidentler seçilib.

YAP nümayəndə heyəti noyabrın 22-də PSD Demokratik Məkan Fondu tərəfindən mədəni program çərçivəsində təşkil olunan tədbirə de qatılıb.

Səfər zamanı, həmçinin YAP Sədrinin müavini – Mərkəzi Aparatın rəhbəri Tahir Budaqov Kamboca Xalq Partiyası Xarici əlaqələr komissiyası sədrinin birinci müavini və Kamboca Krallığı Milli Assambleyasının Xarici işlər, beynəlxalq əməkdaşlıq və informasiya komitəsinin sədri Suos Yara və Macarıstanın hakim Fides partiyasının vitse-prezidenti, Avropa Parlamentinin üzvü Kinqa Qal ilə görüşüb. Görüşlər zamanı partiyalararası əlaqələrin mövcud vəziyyəti və perspektivlərinə dair fikir mübadiləsi aparılıb.

Paşinyanın “IV Respublika”sı

Ermənistanın baş naziri Nikol Paşinyanın bəyan edib ki, 2026-ci il parlament seçkilərindən sonra ölkədə konstitusiyaya dəyişikliklərlə bağlı referendum keçirilməlidir. O, həmçinin seçkiləri bütün siyasi qüvvələrin xalqla fikirlərini bölüşməsi üçün fürsət adlandırdı. "Seçkilərdən sonra artıq xalqdan etimad səsi almış siyasi cəoxluğun mövqeyi Konstitusiyanın yekun layihəsinin formallaşmasında həlledici olacaq", - Paşinyan vurğulayıb.

O, həmçinin qeyd edib ki, yeni Konstitusiya Ermənistən hakimiyyətinin legitimiliyini gücləndirməlidir. Digər məsələlərlə yanaşı, respublika sakinləri artıq qurulmuş dövlət nizamından kənar hiss etməyəcəklər. "Yeni Konstitusiya başqa, belə desək, mühəndislik problemini həll etməlidir. Konstitusiya dövlətin uzunmüddəti inkişafı üçün lazımı "aerodinamika"ni təmin etməlidir - yenə nisbi mənada. Bizim konkret olaraq nə qurmaq istədiyimiz barədə aydın və vahid fikir yoxdur, aerodinamika əziyyət çəkə bilər: avtomobil, təyyarə və ya kosmik gəmi", - Paşinyan bildirib.

Bundan başqa, baş nazir bildirib ki, bəzi ölkələr əvvəller Ermənistənə silah satmaqdan imtina ediblər, çünki onlar Ermənistən öz ərazisindən kənardə istifade edəcəyini düşünlərlər. Amma indi, məsələ yalnız respublikanın beynəlxalq səviyyədə tanınmış sərhədlerinin qorunmasıdan, yenİ söz Qarabağdan gedirse, bu problem artıq mövcud deyil. "Bizim artıq belə məhdudiyyətlərimiz yoxdur və bunun səbəbi bütün xarici əlaqələrimizi 1991-ci il Alma-Ata Bəyannaməsi əsasında qurmağızımızdır, qanuni məqsəd Ermənistənən beynəlxalq səviyyədə tanınmış ərazisini qorumaqdır... Legitimlik, bir daha vurğulamadı, təhlükəsizliyə zəmanət vermir, lakin hər şəydən əvvəl, daha yüksək səviyyədə təhlükəsizliyi təmin edir və müasir texnologiyaların bir çox zəifliklərə çıxış səviyyəsini aşağı salır", Paşinyan deyib. Xatırladaq ki, Ermənistən hökumətinin başçısı həle 2018-ci ildə hakimiyyətə ilk gəlişində Konstitusiyaya dəyişiklik edilməsinin zəruriyindən dənmişə da, sonradan məsələ arxa plana keçib. Bu, ikinci Qarabağ Müharibəsindən sonra yenidən gündəmə getirilib. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev ölkəsinə qarşı ərazi iddialarını özündə eks etdirən ölkənin Əsas Qanununa dəyişiklik edilməsini tələb edir.



Ermənilərə avtomobil, təyyarə və kosmik gəmi arasında seçim təklif olunacaq

Bu, Müstəqillik Bəyannamesinə istinad edən Konstitusiyanın preamblesına aididir. Bu sənəddə deyilir ki, "Ermənistən və Dağlıq Qarabağ birləşməlidir". Bəyannamədə düzəlişlər edile bilmez, ona görə də Azərbaycan hakimiyyəti tələb edir ki, bu, Konstitusiyada qeyd olunmasın. Konkret olaraq, bu, Ermənistənla Azərbaycan arasında artıq paraflanmış sülh müqaviləsinin imzalanması üçün məcburi şərtlərdir.

Lakin politoloq Tigran Köçəryanın fikrincə, Paşinyanın planları təkcə Azərbaycanla münasibətlərə məhdudlaşdırır. "Ölətə, Paşinyanın Konstitusiyaya dəyişiklik etmək istəyi ilk növbədə Əliyevin tələbləri ilə dikte olunur, lakin başqa səbəblər də var. Konkret olaraq, Kilsə ilə ziddiyyət təşkil edir, ona görə də o, çox güman ki, Əsas Qanundan Erməni Apostol Kilsəsinin müstəsna rolü ilə bağlı müddeanı çıxarmaq istəyəcək. Bundan başqa, o, Avropa İttifaqının təcavüzü ilə bağlı seksual hüquqları müdafiə etməkdə davam etmək istəyir. Bu o deməkdir ki, Avropa bürokratlarını razı salmaq üçün Ermənistən Konstitusiyası nikahın kişi və qadının deyil, iki nəfərin birliyi olmasına şərtləndirə bilər. Avropa inkişaf yolunun yeganə alternativ olduğunu bildirən bənd də əlavə edilə bilər. Bunlar ölkədə ən populyar mövzular deyil, ona görə də Paşinyan onları parlament seçkilərinə gətirməyəcək. Lakin onun partiyası qalib gelsə, o, seçicilərin ona eti-

mad mandati verdiyini bəyan edəcək və o, istədiyi kimi istifadə edəcək", - Köçəryan deyib.

Real Ermənistanda nə baş verir?

Müxalifet qüvvələri artıq bir neçə gündür ki, Vəqarşapat Ağsaqqallar Şurası seçkilərində niyə ududuqlarını anlamağa çalışırlar. Hakim partiyanın əleyhdarları çılgıncasına cavab axtarırlar: bu, ne iddi? Təsadüf? Bədbəxtlik? 2026-ci il parlament seçkilərində də eyni şəkildə uduzsalar neçə olacaq? Yəni, bəlkə bazarlıq edib özlərini hakimiyyətə baha qiymətə satsınlar? Başlayaq ondan ki, "seçkilərin saxtalaşdırılması" ilə bağlı bütün eyhamlar sərt reallıq tərəfindən alt-üst edilib: müxalifet əvvəldən uduzmuş vəziyyətdə olduğu üçün hakimiyyətə heç nəyi saxtalaşdırmağa bele ehtiyac yox idi. Birincisi, müxalifətin parçalanması, aydın siyasi iradə və programın olmaması Mülki Müqavilənin elinə keçdi. Razılışacaqsınız ki, seçkide qalib gəsələr, konkret heç nə təklif etmədən hökuməti şiddetlə tənqid edən birine az adam səs verəcək.

Və hökumətin öyüməsi üçün bir şey var - onlar istədikləri qədər tez olmasa da, məsələn, Vəqarşapatda həyat səviyyəsi durmadan yaxşılaşır. Sosial infrastruktur yenilənir, insanların həyatı yaxşılaşır, Qarabağdan köçənlərin problemləri həll olunur. Struktur və konseptual dəyişikliklər sayəsində iqtisadiyyat böyüyür, bizneslər

sixışdırılır və xidmət sektorunda sabit artım müşahidə olunur. Bəlli, kimse etiraz edə bilər: Bəs hakim partiyanın ududuğu Gümru? Üstəlik, bu, 2018-ci ilin yazında Paşinyanın məxməri inqilabının başladığı hemin Gümrudür. Amma demokratiya budur: hakimiyyət seçkilərin neticələrini saxtalaşdırıbilmə və etmek də istəmir. Bu, Paşinyanın dövründə mümkün oldu - bütün ziddiyətlərinə baxmayaraq, o, hələ də qərbyönüli siyasetçidir və o, seçkilər də daxil olmaqla, əmr-nəzarət üsullarını sevmir. Səkkiz-doqquz il əvvəl Ermənistəndə heç kim təsəvvür edə bilməzdi ki, Sarkisyan və Respublika Partiyası ilə əlaqəsi olmayan biri ölkənin ikinci böyük şəhərində qalib gələ bilər. O vaxt heç kim seçicilərə fikir vermirdi - İrvanda kim təsdiqləndisə, o da qalib geldi. Amma indiki Ermənistəndə səs uğrunda mübarizə ölüm-dirim mübarizəsidir. Lakin Gümru'de qalib gələn müxalifet Vəqarşapatda rahatlaşdı, hakim qüvvələr isə əksinə, məglubiyyətlərindən dərs aldılar. Neticələr artıq məlumatdır. Bu gün demək olar ki, bütün siyasi qüvvələr əsas döyüşə - 2026-ci il parlament seçkilərinə hazırlaşır. Bəlli, qarşı tərəfdəkilər hakimiyyətə meydan oxuya biləcəklərinə inanaraq cəsarətli sima geyinirlər. Ancaq yenə də müxalifətin parçalanması səbəbindən yenik neticəyə o qədər də arxayı olmazdım. Onlar seylini birləşdirə bilmir, Paşinyanın rəqiblərinə rəhbərlik etmək üçün öz düşərgəsindən əsas figur irəli süre bilmirlər. Məlum olduğu kimi, hər kəs və her kəs bi rola iddia edir. Əsas pərədərəxası mübarizə təbii ki, Köçəryan, Sarkisyan və Karapetyan arasında gedir. Və onların heç biri təslim olmaq niyyətində deyil - her biri yorğanı öz üzərinə çəkir. Və bütün bu qüvvələrin yaydan əvvəl möhkəmənəcəyinə dair heç bir işarə yoxdur. Bu o deməkdir ki, onlar hamısı qu quşu, xərcəng-kimi, pike kimi seçkiye gedəcək, səsləri səpələyəcək. Mülki Müqavilə tərefi bunu mükəmməl başa düşür, ona görə də onlar xüsusilə narahat deyillər. Üstəlik, hakimiyyət bəzi müxalif qüvvələrlə açıq və istehzali şəkildə bazarlıq edir - şanslarına real yanaşınlar növbəti Parlamentdə mandat müqabilində az da olsa, öz seçki resurslarını təklif edərək sövdələşməyə razılaşırlar. Kim nə deyirse desin, Ermənistən Paşinyanın dövründə həqiqi suverenlik əldə edib. Müxalifet isə xoş olmayan keçmişlə və Ermənistən üzərində nəzarəti bərpa etmək arzusunda olan müyyən olke ilə möhkəm bağlıdır.

V.VƏLİYEV

Qadın zorakılığına son: sülh və ədalət naminə

Qadınlara və qızlara qarşı zorakılıq dünyada ən çox yayılmış insan hüquqları pozuntularından biri olaraq qalır. Qlobal miqyasda, demək olar ki, hər üç qadından biri həyatlarında ən azı bir dəfə zorakılığa məruz qalıb. Beynəlxalq Qadınlara Qarşı Zorakılığın Aradan Qaldırılması Günü 1999-cu ildə Birləşmiş Millətlər Təşkilatının Baş Assambleyasının qərarı ilə elan edilən gündür.

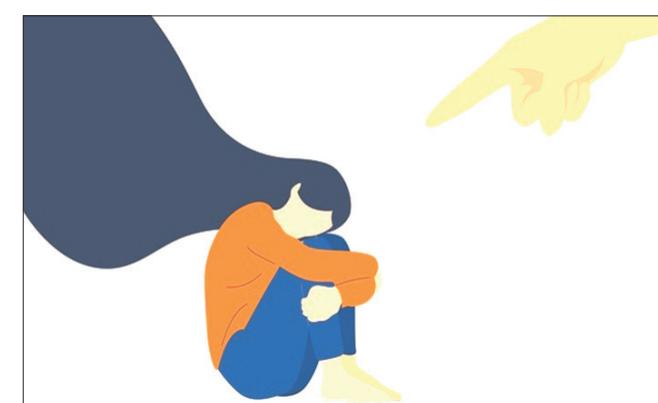
25 noyabr tarixinə təyin olunmasının səbəbi 1960-ci ildə Dominikan Respublikasının rəhbəri Rafael Trujilloya qızın "Mirabal Bacıları" kimi tanınan 3 bacının qətələ bu tarixdə yetirilməsidir.

Bu il Beynəlxalq Qadınlara Qarşı Zorakılığın Aradan Qaldırılması Günü kampaniyası xüsusilə rəqəmsal zorakılığa yönəlib. Onlayn platformalarda qadınlara qarşı zorakılıq xüsusən də siyaset və ya jurnalistika kimi sahələrdə güclü ictimai və rəqəmsal iştirakı olan qadınları susdurmağa çalışan ciddi və sürətli artan bir hədədir. Bəzi ölkələrdə bu tip zorakılığın hüquqi tanınmaması, rəqəmsal platformaların cəzasızlığı, sünü intellektdən istifadə edərək yeni və sürətli inkişaf edən zorakılıq formaları, gender bərabərliyinə qarşı

çıxan hərəkatlar, cinayətkarların anonimliyi və rəqəmsal qurbanlara mehdud dəstək səbəbindən artan zorakılıq formasıdır.

Ötən həftə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) və Birləşmiş Millətlər Təşkilatı (BMT) tərəfdəşləri tərəfindən hazırlanıb dərc edilən "Qadınlara hörmət: Qadınlara qarşı zorakılığın qarşısının alınması" adlı hesabata görə, qadınlara qarşı zorakılıq dünyasının ən davamlı və hell edilməmiş insan hüquqları böhranlarından biri olaraq qalır və son iyirmi ildə çox az irəliləyiş əldə edilib. Hesabata görə dünyada təxminən 840 milyon qadından təxminən üçdə biri həyatlari boyunca partnyorları tərəfindən cinsi zorakılığa məruz qalıb və bu rəqəm 2000-ci ildən bəri demək olar ki, dəyişməyib. Təkcə son 1 ildə 316 milyon qadın - 15 yaş və yaşı daha yuxarı olanların 11%-i - yaxın partnyoru tərəfindən fiziki və ya cinsi zorakılığa məruz qalıb. Partnyor zorakılığının azaldılması istiqamətində irəliləyiş son 20 ildə illik cəmi 0,2% azalma ilə olduqca zeif olub.

ÜST-ün baş direktoru Tedros Adhanom Ghebreyesus bildirib ki, "Qadınlara qarşı zorakılıq bəşəriyyətin ən qədim və ən geniş yayılmış ədalətsizliklərindən biridir. Əhalinin yarısı - qadınlar qorxu içinde yaşayarkən heç bir cəmiyyət özünü ədalətli, təhlükəsiz və ya sağlam adlandırma biləz.



Bu zorakılığa son qoymaq təkcə siyaset məsələsi deyil; bu, ləyaqət, bərabərlik və insan hüquqları məsələsidir. Hə statistikanın arxasında həyatı əbədi olaraq dəyişdirilmiş bir qadın və ya qız dayanır. Qadınlara və qızlara səlahiyyət vermək məcburiyyət yox, sülh, inkişaf və sağlamlıq üçün şətirdir. Qadınlara üçün daha təhlükəsiz bir dünya hər kəs üçün daha yaxşı bir dünyadır." Hesabatda qadınlara qarşı zorakılığın erkən başlığı və risklərin həyat boyu davam etdiyi reallığı vurğulanır. Məsələn, təkcə son 12 ayda 15-19 yaşlarında 12,5 milyon yeniyetmə qız yaxın partnyoru tərəfindən fiziki və ya cinsi zorakılığa məruz qalıb.

Lalə Mehrali

ZƏFƏRİN 5 İLİ: GÜNÜN MÜBARƏK, KƏLBƏCƏR!

Prezident İlham Əliyev: Azərbaycan ıza-qotlı ölkədir, güclü ölkədir, heç kimə məsləhət görmürük ki, nə vaxtsa bizi qarşı hansısa bədəməllər haqqında düşünsün. Hər halda son 80 il ərzində dünyada Azərbaycan qədər tam və mütləq qələbə qazanın ikinci ölkə olmamışdır. İndi dünyada gedən prosesləri görürsünüz. Müxtəlif yerdərə toqquşmalar, mühəharibələr, hərbi cinayətlər baş altı gedir. Amma heç kim tam qələbə qazanmayıb. Mühəharibələr davam edir, daha böyük coğrafiyani əhatə edir və yəqin ki, davam edəcək. Yəni, bax, bu siyasi məslələrin inkişafı bunu göstərir. Tək yeganə ölkə bizik. Yeganə xalq bizik ki, tam Qələbə qazandıq, mütləq Qələbə qazandıq. Düşməni kaptılışına aktını imzalamağa məcbur etdik və eyni zamanda, sülhün təminatçısı da Azərbaycandır.

"Azərbaycan Respublikasının işgaldən azad edilmiş əraziləri üzrə şəher günlerinin təsis edilmesi haqqında" Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamına əsasən 25 noyabr Kəlbəcər şəhəri günüdür. Günü mübarək, Kəlbəcər!

27 il əsərətde qalan bu qədim yurd yeri-mizin beş il əvvəl işgaldən azad olunması həm də bütün dünyadan yaddaşında Azərbaycan xalqının humanistiliyi, əsilzadeliyi, insanpərvərliyi ilə qalacaqdır. Kəlbəcərin işgaldən azad olunması ilə xalqımız iki böyük qırıllı səhifə açdı müasir tariximizdə: Kəlbəcər 27 illik işgaldən azad olundu. Azərbaycan xalqı bu yurdu 27 il əsərətde saxlayan, sərvətlərini talayan, tarixi binaları, məktəb, xəstəxana və digər sosial obyektləri, evləri uçurub-dağdan düşmənə bu torpaqdan çıxmazı üçün 10 gün daha vaxt verdi. Tək bu fakt 44 günlük Vətən mühəharibəsində Azərbaycan haqqında bəzi xoşagelməz fikirlər yürüdən dövlətlərə çox dəyərli cavab oldu. Üçtərəlli razılaşmaya əsasən noyabrın 15-də Kəlbəcərdən çıxmış olan düşmənə 10 gün vaxt verilməsi ölkəmizin Prezidenti, Ali Baş Komandan cənab İlham Əliyevin siyasetində xüsusi bir mərhələni təşkil edir. O mərhələ ki bu addımla Azərbaycan xalqının kimliyini bir daha dünyaya bəyan etdi.

Blitzkrieg əməliyyatı la İşgal olunan Kəlbəcər

Blitzkrieg alman sözüdür. Blitz (ildirim), krieg (mühəharibə) sözlerinin birləşməsindən yaranıb. Mənəsi sürətli qəlebə qazanmaq üçün gərgin herbi kampaniya, "şimşək mühəharibəsi"dir. Bu kampaniya XX əsrin əvvəllərində alman feldmarşalı Alfred fon Şliffen tərəfindən yaradılıb. Blitzkrieg zirehli tanklar və hava dəstəyi də daxil olmaqla, hərəkətli, manevr gücləri istifadə edərək düşmənə sürətli, fokuslanmış bir zərba vurmaq üçün hazırlanmış hücum mühəharibəsi metodunu təsvir etmək üçün istifadə olunan bir terminidir. Bele bir hücum ideal olaraq əsger və

topçu itkisini məhdudlaşdıraraq sürətli bir qələbəyə səbəb olur. I Dünya mühəharibəsində almanın blitzkriqi Polşa, Norveç, Belçika, Hollandiya, Fransaya, II Dünya mühəharibəsində isə Rusiyaya tətbiq etmiş və uğurlu neticələr qazanmışdır.

Maraqlıdır, bunu ermənilər Kəlbəcərə necə tətbiq etmişdilər? Sovetlər Birliyinin 15 müttefiqindən biri Azərbaycan idisə, digəri də Ermənistən idi. Nəzərə alsaq ki, Azərbaycan Ermənistəndən bütün dövrlərdə zəngin bir ölkə olub, 70 il sonra 1990-ci illərdə Azərbaycan iqtisadi cəhətdən o veziyətde idisə, gör indi Ermənistən hansı veziyətde imiş. Yox, unutduğum fərqli bir məsələ var: erməni yaltaqlığı, riyakarlığı. Həmin dövrdə Sovetlər Birliyi özünü yenidən dirçəlmək üçün ermənilərdən həterəfli istifadə edirdi. Elə blitzkrieg əməliyyati da ermənilərə havadarlıqlarının növbəti mesleheti idi. Faktlar da bunu təsdiq edir: Rusiya mənbələrinə görə, Ermənistanda yerləşdirilən 128-ci alayın (7-ci Rusiya Ordusu) dağ qoşunları Kəlbəcəri blitzkriq əməliyyatı ilə ələ keçirdi. İlk ağır müqavimətdən sonra Azərbaycan qoşunları tezlikle dağıldı və rayon mərkəzi 1993-cü il aprelin 3-də işğal olundu. Hadisələrə bu günün prizmasından yanışlı dağda ermənilərin Kəlbəcərdəki alman blitzkriq əməliyyatı ile bağlı belə bir qənaətə gələrə ki, onlara bu əməliyyat yəqin ulu babaları Qaregin Ter-Artunyanın (Nijde) uzun illər alman faşistlərinə köpək kimi xidmətindən erməğəndir. Maraqlıdır, Sovetlər Birliyinin tör-töküntüsü onları almanlara satan Nijdenin tör-töküntüsünə niyə bu dəstəyi verirdi? Məqsəd hər zamanki kimi aydın... 30 il əvvəlin fonunda o da aydın göründü ki, Azərbaycan 30 ilə yaxın bir dövrdən sonra düşmənə blitzkriq əməliyyatından da güclü həmlələr etdi.

Kəlbəcərin sahibi galəcəkdi...

1993-cü ildə Kəlbəcər işğal olundu. 70 il əsəratda yaşayan, sərvətləri mənimənilən, elləri bomboş olan bir xalqın elindən alındı böyükmiyəş torpaqları, eləcə də Kəlbəcəri. Bu xalqın ığid övladları çıxdı düşmənin qarşısına. Çünkü tarixən Azərbaycan oğulları canından keçib, lakin düşmən qarşısından qaçmayıb. Son nəfəsinədək torpaq uğrunda vuruşub. Lakin əliboş, silahsız nə etmək olardı? Blitzkrieg əməliyyatının qarşısında ov tüfəngi nə iş görə bilərdi? Heç nə. Ona görə də nəticə bele oldu: Kəlbəcərin 58 minden artıq əhalisi minillərboyu yaşadığı ata-baba torpağından qovularaq didərgin salındı, 321 nəfər əsir düşdü və ya girov götürüldü, 511 nəfər vəhşicəsinə qətlə yetirildi. 97 məktəb, 9 uşaq bağçası, 116 kitabxana, 43 klub, 42 mədəniyyət evi, tarix-diyanətşunaslıq muzeyi, 9 xəstəxana, 75 tibb məntəqəsi, 23 ambulatoriya, 9 aptek, yüzlərle inzibati bina, minlərlə mənzil, 100 min qaramal, 500 min baş qoyun-quzu, 100-lə maşın, texnika və sair tələan edildi, rayonun milyardlarla manatlıq



sərvəti Ermənistana daşındı.

Kəlbəcər bu taleyi yaşadı, bəli. Lakin bu o demək deyildi ki, Azərbaycanın bu qədim torpaqları əbədiyyən erməni tapdağı altında qalacaqdı. Bu o demək deyildi ki, evindən-əşiyindən didərgin salınan minlərlə insan bu taleyi ilə barışılacaqdı. Milyardlarla manatlıq sərvətin dağıdılmasına göz yumulacaqdı.

Gələcəkdi zamanın da sahibi, torpaqların da. Və geldi də. 30 ildə bu ölkənin sərvətlərinin əsas hissəsi ordu quruculuğuna ayrıldı, 30 il əvvəlki uğursuzluğunu uğurla əvəz etmək üçün. Torpaqları yağıdan azad etmək üçün. İnsanların üzərindən qacqın, köçküñ, yurdsuz adını götürmək üçün. Onları yurdlarına geri qaytarmaq, torpaqların ətrini yenidən qoxulatmaq üçün. Ölkəmizin Prezidenti, Ali Baş Komandanımız, hər bir azərbaycanının qurur yeri cənab İlham Əliyevin həm hərbi, həm də siyasi bacarığı ilə tariximizə 44 səhifə əlavə olundu. Bu 44 səhifəyə 200-300 minilliye bərabər tarix yazıldı. 10 noyabr Bəyənatı ilə Qarabağ probleminə son qoyuldu.

Kəlbəcər bir çox möqamları təsdiqlədi

"Dostu dar gündə tanıyarlar" məsəli dilimizin deyimidir. Lakin düşmənen dar ayaqda tanıyarlar deyimini eşitməmişdik. Sual oluna biler ki, düşmən ele düşməndir də, onun nəyini tanımaq lazımdır ki? Bəli, düşmən düşməndir, lakin hər düşmənenin də öz kökünə məxsus xisliyi var. Sən demə, belə bir deyim var imiş, lakin biz bunu canlı olaraq görəcəkmişik. Bunu Kəlbəcərin ermənilər tərəfindən boşaldıldığı vaxt gördük. 27 il əvvəl işğal edərək xarabalığa əvveldikləri, bu xarabalıqlar arasında bəzi evlər saxlayıb, kəlbəcərlilərin zəhmətlə, nə kimi arzularla tikdikləri evlərinə sığınan ermənilər rayonu tərk edərkən həmin evləri, meşələri, həyətlərdəki ağacları yandırıqları zaman gördük o deyimi. Bununla da, öz kimliklərini bir daha sübut etdiilər. Sübut etdiilər ki, düşmən olmaq bir ayri məsələdir, xisletsiz, xaraktersiz olmaq bir başqa məsələdir. Göstərdilər, biz də gördük. Bizim xalqın nümayəndələri ermənilərin Gəncəyə atıldıqları ballistik rakət nəticəsində dağlılmış evlərdən çıxarkən Azərbaycan bayrağını sinesinə sixib çıxdıqları halda, ermənilərin neləri sinələrinə sixib Kəlbəcəri tərk etdiklərini də gördük. Evləri yandırmaqdə məqsədləri nə idi bu bədbəxtlərin, görəsən? Düşünürdülər

ki, kəlbəcərlilər qayıdış onların murdar nəfəsləri çökmüş evlərdə yaşayacaqlar? Əsla.

Kəlbəcərə həyat qaydırı...

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ali Baş Komandan cənab İlham Əliyev: "Biz Kəlbəcəri bərpa edəcəyik, heç kimin şübhəsi olmasın və həyat qaydıracaq. Kəlbəcərdə kənd təsərrüfatı inkişaf edəcək, xüsusiley heyvanlılıq. Bизim orada böyük otlak sahələrimiz var. Kəlbəcərin zəngin təbii qaynaqları, təbii ehtiyatları var. Düşmən bu ehtiyatları vəhşicəsinə istismar edib. Sovet vaxtında bütün sovet məkanında məşhur olan İstisu suyu Kəlbəcərdə istehsal olunurdu. İndi İstisu da bizim nəzarətimizə qaydır. Vaxtında ora böyük kurort zonası idi. Mənfur düşmən her tərefi dağıdır. İndi o görüntüler var, hər kəs görə bilər. Hamisini bərpa edəcəyik, Kəlbəcəri yenidən quracaq, kəndləri, Kəlbəcər şəhərini. Tapşırıq vermİŞEM ki, şəhərin yenidən qurulması ilə əlaqədar baş plan hazırlanın, təkcə Kəlbəcər şəhəri yox, bütün şəhərlər üzrə həyat qaydıracaqdır". Elə həmin Baş Planla da Kəlbəcər yenidən qurulur. Kəlbəcərdə avtomobil yolları, yeni kəndlər salınıb. Su Elektrik stansiyaları, yarımsṭansiyalar qurulub. Hərbi hissə, hospital tikilib. Kəlbəcər şəhərində yaşayış məhəlləsi salınıb, məktəb, sosial obyektlər tikilir. İstisu yeni həyat verilir...

Bu il avqustan 21-de Prezident İlham Əliyev və birinci xanım Mehriban Əliyevanın Kəlbəcər şəhərində 1-ci yaşayış kompleksinin ərazisində fərdi və coxmərtəbeli evlərdə yaradılan şəraitlə tanış olub, buraya köçən sakinlərlə görüşmələri və onlara mənzillərin açarlarını təqdim etmələri Kəlbəcərin növraqından söhbət açıldı. Bəli, biz Kəlbəcərə qaydırıq. Ata-baba yurdumuza, əzəli torpaqlarımıza qaydırıq. Bu xalq XXI əsrde yazdıçı qəhrəmanlıq dastanı ilə - "Qarabağ" dastanı ilə o torpaqlara qaydırıq. Dövlət-xalq birlüyü, lideri ilə, şücaətə, rəşadətə, şəhidləri, yaralı qaziləri, 27 illik yurd təşəfli insanları ilə erməni qəsbkarlarından geri aldığı torpaqlara qaydırıq. Orada şəhidlərinin qanı axmış torpaqları qoxulamaq, o torpaqlarda azan səsini dinişməyə, öz atasabasının məzarını ziyarət etməyə, o torpaqlara yeni həyat verməyə qaydırıq.

Mətanət Məmmədova

Ukrayna üçün pis sonluq....



Mətbəb Salahov: "Əgər ABŞ-in 28 bəndlik planında bu müdədələr yer alrsa, o zaman hər şeyin Ukrayna üçün pis sonluqla bitəcəyi göz qabağındadır"

"Ukrayna ətrafında baş verənlər artıq dramatik sonluğa yaxınlaşır. Cenevrədə sülh planı barədə keçirilən müzakirələrdə olduqca gərgin mühitin olması da dediklərimizi təsdiq edir. ABŞ-in təqdim etdiyi və 28 bənddən ibarət sülh planı artıq rəsmi Kiyevə təqdim edilib və ABŞ açıq-ashkar bu planın qəbulu üçün Ukraynaya təzyiqləri artırır".

Bu fikirləri SLA-ya şərhində jurnaliste kəspert Mətbəb Salahov bildirib. O qeyd edib ki, dünyadakı münaqışlərin həlli üçün bütün təşəbbüsleri elində cəmləşdirən D.Tramp, var gücü ilə Ukrayna ətrafında mühəharibəni məhz özünün hakimiyəti dövründə həll etməyi planlaşdırır: "Bəs bu

28 bəndlik Vaşinqton planına nələr daxilidir? Qərb mediasının gün üzüne çıxardığı Amerika planına görə, ABŞ və digər ölkələrden Krim, Donbas və Ukraynanın vermək məcburiyyətində qalacağı digər ərazilər üzərində Rusyanın suverenliyini tanıması tələb olunacaq. Bunun məqəbilində Kiyev Amerika və Avropa təhlükəsizlik zəmanətləri alacaq. Ukrayna qoşunlarının çıxarıldığı ərazilərdə demilitarizasiya zonası yaradılmalıdır. Bundan başqa, Xerson və Zaporozje vilayətlərində münaqışə tərəfləri arasında təmas xətti dondurulacaq, Rusiya isə bəzi əraziləri Ukraynaya qaytarmağa məcbur olacaq. Ukrayna ordusu xeyli ixti-

sar edilecək və uzaqmənzilli silahlardan məhrum ediləcək. Ölkədə xarici qoşunların yerləşdirilməsi qadağan olunacaq, rus dili rəsmi dilə çevriləcək. Əgər 28 bəndlik planda bu müdədələr yer alırsa, o zaman hər şeyin Ukrayna üçün pis sonluqla bitəcəyi göz qabağındadır. İtirilən ərazilərlə yanaşı, ən dəhşətli rus dilinin rəsmi dövlət dili elan olunması ukraynalılar üçün ağlaşımaz məsələdir. Bu baş verəcəkmi? Çok yəqin ki, bütün bunlara şahid olmaq üçün en gec bir ay gözləmeli olacaq".

Ayşən Vəli

Dağıdıcı müxalifətin fəaliyyəti satqınlıqdır

Cəmiyyətin dağıdıcı müxalifətə nifrəti başa düşüləndir. Bu münasibət konkret faktlara söykənir. Birincisi, AXCP, Mütəsəvət, Milli Şura kimi dağıdıcı qurumlar xalqın etimadına və dəstəyinə deyil, birbaşa olaraq, anti-Azərbaycan dairələrinin siyasi-maddi köməkliyinə arxalanırlar. İkinci, dağıdıcı müxalif ünsürlər xalqın dəstəyinə deyil, xarici qüvvələrin "xeyir-duası"na əsaslanıb seçki prosesinə qatılırlar. Acinacaqlı seçki məglubiyəti ilə üzləşmələrinə baxmayaraq nəticələri elmi-siyasi təhlil etməmələri onların anormal fəaliyyət yolu tutduqlarını göstərir.

Bununla yanaşı, Əli Kərimlinin, Cəmil Həsənlinin, İsa Qəmərin və Arif Hacılinin siyasi mədəniyyətdən uzaq olmaları onların içtimai qınaq obyektiyinə çevrilənlərinə getirib çıxarırlar. Bu kimi faktlar cəmiyyətin dağıdıcı müxalifəti və onların istenilən teşəbbüslerini rədd edirlər. Bunu anlayan dağıdıcı müxalif bütün gücünü və fəaliyyətini cəmiyyətə pisliklər etməyə səfərber edir. Əli Kərimlinin, Cəmil Həsənlinin və digərlərinin müxtəlif xarici ünvanlara Azərbaycan haqqında göndərdikləri dezinformasiya xarakterli məktublar, hesabatlar qeyd olunanlara misal ola bilər.

Bununla kifayətlənməyən Əli Kərimli bəzi ölkələrin Azərbaycana qarşı qərəzli mövqədə olduğunu anladığından ölkəmizin iç məsələlərinə dair qarayaxma xarakterli məqalələr hazırlayaraq, həmin dövlətlərin mətbu organlarında çap etdirir. Sonra da məqalələri sosial şəbəkələrdə paylaşımla özü haqqında "tanınmış siyasetçi" imici formalasdırmağa çalışır. Hətta utanıb çəkinmedən tez-tez bəyan edir ki, o xarici internet TV-lərə, saytlara Azərbaycandakı vəziyyətə bağlı açıqlamalar verir və xarici oxucuları ölkəmizdəki durumla tanış etməyə çalışır. Təbii ki, onun açıqlaması Azərbaycanın uğurlarına, nailiyətlərini kölgə salmaq üzərində qurulur. Zətən bu cür anormal fəaliyyətini 30 ilə yaxındır ki, davam etdirir. Söz yox ki, Ermənistən, Almaniya, Fransa, Yunanistan kimi daim Azərbaycana qarşı düşmən mövqədən çıxış etmiş dövlətlərin divar qəzetlərində, internet səhifələrində şər və böhtan tipli yazılar çap etdirmek siyasetçi adına iddia edən şəxsə baş ucalığı getirə bilməz. Olsa-olsa bələ şəxslər daim terroru dəstekleyən və separatizmin genişlənməsinə maliyyə yardımçıları göstərən dövlətlərin qrant layihəsindən



bəhərəlmək imkanını qazana bilərlər ki, bu da xəyanətdən başqa bir şey deyil. Həm de onların fəaliyyətləri "Siyasi partiyalar haqqında qanunun" tələblərinə ziddir.

Əli Kərimli və İsa Qəmər məsuliyyətə cəlb olunmalıdır

Dünyanın əsas güc mərkəzlərindən birinə çevrilen Azərbaycanı xarici anti-Azərbaycan qüvvələrlə birləşib hədəf seçmək düşməncilik deməkdir. Ölkəmizin daxili məsələləri ilə bağlı şər və böhtan xarakterli məlumatlarla çıxış etmək və məqalələr yazmaq birbaşa müəyyən terroru dəstekleyən dövlətlərin xüsusi xidmət orqanları ilə əməkdaşlığın neticəsidir. Bir sıra Azərbaycanın uğurlarından narahat xüsusi xidmət orqanları Əli Kərimlinin və Cəmil Həsənlinin qələmə aldıqları və dileyə gətirdikləri dezinformasiyalar əsasında Azərbaycana qarşı iddialarla çıxış etmək imkanını qazanırlar. Bu baxımdan Əli Kərimlinin və Cəmil Həsənlinin əməllərini satqınlıq və xəyanət hesab etmək olar. Hüquq-mühafizə orqanları bu kimi satqınlığı və xəyanəti əsas götürərək sözügedən dağıdıcı müxalif xəyanətkarlarına qarşı istintaq aşasdırmasına başlaya bilər. Daha doğrusu, onlar məsuliyyətə cəlb olunaraq həbs edilə bilərlər.

Sübata yetirilir ki, dağıdıcı müxalif ünsürlər şər və böhtan kampaniyasından daha çox istifadə edirlər. Bu da onların zəifliklərindən və acizliklərindən irəli gəlir. Sadəcə, Ə.Kərimli, C.Həsənli, İsa Qəmər, A.Hacılı acizliklərini dilə getirməyə cəsət etmir. Bu da xarici qüvvələr tərefindən heç də yaxşı qarşılımayaçığı ilə bağlıdır. Radikallar anlayırlar ki, məğlubiyyətlərini etiraf edəcəkləri təqdiρdə maddi və mənəvi dəstək aldıqları xarici dairələlə aralarında dərin uçurum

ikincisi, Əli Kərimlinin övladları Londonda fəaliyyət göstərir. Daha doğrusu, Əli Kərimlinin ailəsi Prezident Administrasiyasının keçmiş rəhbəri Ramiz Mehdiyevin Londonda yerleşən kvartaldan alıb, onlara bağlılığı evdə yaşayırlar. Bu baxımdan da alınan qrantlar İngiltərə banklarında saxlanılır. Bu, həm Cəmil Həsənlinin, həm də Əli Kərimlinin maraqlarına cavab verir. C.Həsənlinin tez-tez İngiltərəyə səfər etməsi də təsadüfi səfər hesab edile bilmez. Dündür, C.Həsənli iddia edir ki, Londona səfəri elmi tədbirlərə dəvət olunması ilə bağlıdır. Sual olunur, C.Həsənli hansı xəttə elmi tədbirlər dəvət olunur? Elmi tədbirə dəvət edənlər kimlərdir və hansı elmi mərkəzlərdir? Təbii ki, bu adı sualların cavabını verməkdə C.Həsənli acizdir. Çünkü ortada belə bir dəvət yoxdur. Özün də cəsarət tapıb, reallığı dilə gətire də bilmir. Deyə də bilmir ki, ötürürlən qrantların bir hissəsinə Bakıya Ə.Kərimliyə getirmək, digər hissəsini isə banklarda yerləşdirməkə meşğuldur.

Aldıqları pullar qarşılığında dağıdıcı müxalif xarici məkrili dairələrin maraqlarına xidmət etmək və cəmiyyətdə ixtiyaf yaratmaq kimi xain amillər dayanır. Əger belə olmasa idi, Ə.Kərimli bəyanat yayaraq beynəlxalq təşkilatları Azərbaycana qarşı sanksiya tətbiq etməyə çağırımadır. Fikir verin, Ermənistandakı revanistlər, o cümlədən erməni arxiyepiskopu, Fransadakı makronçular, ABŞ-dakı ermənipərest konqresmenlər və digər qüvvələr Azərbaycana sanksiyaların tətbiq olunması çağırışları ilə çıxış edirlər, eyni mövqeyi Azərbaycanda doğulub çörəyini yeyib, suyunu içən Ə.Kərimli də sərgileyir. Sual yaranır, niyə Ə.Kərimli erməni arxiyepiskopu kimi düşünür və çağırış edir? Nədən "Yurd" şefi Azərbaycan dövlətinə və xalqına qarşı düşmən mövqə sərgiləyir? Pul, mənəvi dəstək bu qədərmi qiymətlidir? Ola bilər, radikallar pul-para əldə etsinlər, lakin heç bir halda cəmiyyətin inkişafına və milli həmrəyiye zərər verə biləcək əməllərə nail ola bilməyəcəklər. Gec-tez maddi və mənəvi dəstək aldıqları Ramiz Mehdiyev və dəstəsi kimi ifşa olunacaqlar. Bu zaman onları heç bir qüvvə, hər bir məsələ də güvəndikləri, arxalandıqları xarici anti-Azərbaycan dairələr də onlara kömək edə biləyəcək. O günün baş vermesine isə çox az bir vaxt qalıb.

İLHAM ƏLİYEV



Nöqtəyə, "əlvida" dedik

Mətanət Məmmədova

Vaxtilə nöqtə bitmiş fikri ifadə edirdi. Lakin bu gün nöqtənin hüquqlarını pozulub, ona bitmiş fikri ifadə etməsi üçün əngəl yaradılıb. Belə qənaatə gəlmək olar ki, nöqtə də bəzi dəyərlər kimi dəbdən düşüb, öz yerində deyil, lazımsız yerlərdə hərədən görünən və tənhalaşan vergülün ardınca göndərilib. Qısaltı, nöqtəyə "əlvida", - deyilib.

Bu gün cümənin sonuna nöqtə qoymaq artıq bitmiş fikri deyil, bitmiş münasibətləri, eləcə də "yazma" və yaxud "cox danışma" mənasını ifadə edir. Yaziq nöqtə üçün əngəl yarananlar, funksiyasını həyata keçirməyə maneçilik törədənlər onu o qədər gözən salıblar ki, nöqtə olub bir düşmən. Cümənin sonuna nöqtə qoymaq bu gün saygısızlıq, yaşışmanı dayandırmaq, bitirmək anlamına getirililər.

Bax, beləcə, yazıda herfləri ixtisara salmaqla, durğu işarələrini lazımsız hesab etməklə zaman-zaman dilimizin grammatik qanunlarına sitəm çəkirik. Təessüf ki, burun fərqində olanlar fərqində olmayanlardan o qədər azdır ki, artıq onları bu barede üşyəni dinləyən də yoxdur. Lakin anlamaq o qədər də çetin deyil ki, dilin gözəlliyi onun qaydalarına eməl etməkdir. Və bu, hər kəsin borcudur.

Mirzə Fətəli Axundzadə 1875-ci il aprelin 21-de Həsənbəy Zərdabiye gönderdiyi məktubda yazırı: Sizin qəzətinizin əsas məziyyətlərindən biri ifadənin gözəlliyi, ibarələrin zərifliyi və aydınlığı, orfoqrafiyanın düzgünlüyü olmalıdır. Çünkü qəzətiniz başqa məsələlərlə yanaşı, Azərbaycan yazılılığını düzgün olmayan ifadələrdən təmizləməye çalışmalı, bu dildə yazan bütün adamlar üçün nümunə olmalıdır. Orfoqrafiyaya gelinçə, sizin geləcəkdə təyin edəcəyiniz mühərrir mənim Azərbaycan dilində olan komediyalarımın orfoqrafiyasına riayət etməlidir.

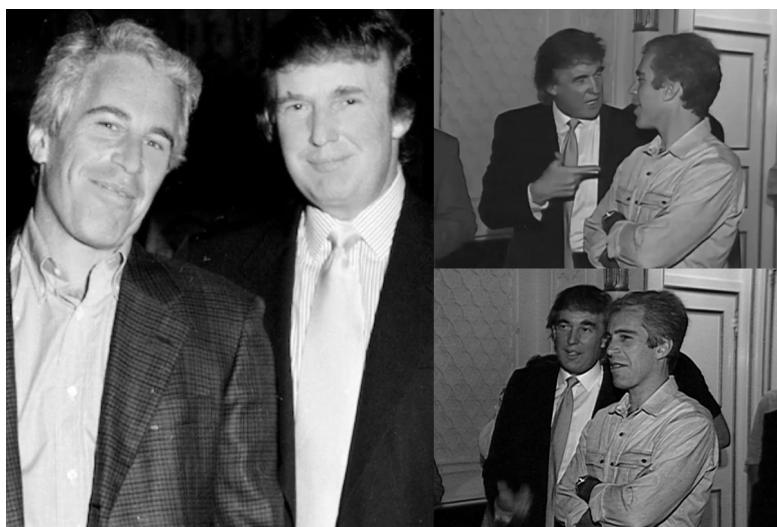
Bəli, M.F.Axundzadə bu dəyərli fikirləri ilə mətbuatın dilimizin gözəlliyini, grammatik qanunlarını qorumasını məsləhet göründüse, filologiya elmləri doktoru, professor Nəsir Əhmədli isə deyirdi ki, ixtisasından asılı olmayaq hər bir ziyanlı ana dilini mükəmməl bilməli, yeri geldikcə onun təbliğ ilə də meşğul olmalıdır.

Təessüf ki, bu gün ən yüksək bal toplayaraq universitetlərdə təhsil alan gençlərin əksəriyyəti belə dilin grammatik qanunlarına riayət edə bilmir. Sosial şəbəkələrdə yazılmalar isə qrammatik qanunları birdəfəlik baltalayıb, durğu işarələri ni torpağa gömüb.

Kimsə inciyər deyə artıq cümənin sonunda nöqtə təsadüf nəticəsində rast gəlmək olur. Bunu bilən bilir, bilməyən də bilsin ki, cümənin sonuna nöqtə qoyma, bu, böyük saygısızlıq kimi karşılaşır. Yəni ki, səhəbeti kəs, ta bəsdir.

Maraqlıdır, deyilmə? Nöqtəyə, "əlvida" dedik. Bəs görsən qarşıda bizi dilimizin grammatikasını ilə bağlı dəha hansı yenilik gözləyir? Axı bu yeniiliklər dilimizin grammatikasını qram-qram zədələyir. Neçə ki, Həsən bəy Zərdabi deyirdi ki, bir bulağın suyunun altına nə qədər bərk daş qoysan, bir neçə ildən sonra su tökülməkdən o bərk daş mürur ilə eriyib deşilir... Deməli, bu qramlar bir də baxıb görəcəyik ki, dağ boyda olub və grammatikanın da sinəsinə dağ çəkib.

Vaxt tapsaq, bəlkə Azərbaycan dilinin grammatikasının günümüzdə nə vəziyyətdə olduğunu nəzərdən keçirək? Həm mətbuatda, həm sosial şəbəkələrdə...



ABŞ prezidenti Donald Tramp "Epsteyn" dosyesinin 30 gün ərzində açıqlanmasını tələb edən qanun imzalayıb. Bu, Ağ Evin öz iradəsi ilə baş vermir; o, bunu etməyə məcbur olub. Daha da pisi, o, indi hakimiyəti erkən itirmək riski ilə üzləşir. Donald Tramp nəyi gizlətməyə çalışır? Vzqlyad qızetinin analitiki Dmitri Bavurın vəziyyəti təhlil edib.

ulduzları ilə birlikdə "cazibədar" kimi nüfuzunu unutsaq belə, özünü günahlandırmak kimi görünürdü. Onlar, istehzali şəkil-də, təsadüfen mühafizəkar və din-dar Respublikaçılar Partiyasını temsil edirdilər.

Epsteyn məsələsi nəhayət ki, bütün digər məsələləri kölgədə qoyduqda, Tramp daha bir hava dəyişikliyi etdi: dosyenin dərc olunmasını dəsteklədi. Klintron haqqında həqiqətin nəhayət üzə çıxacağını və mərhum sutenyorum hemişə Demokratları dəsteklədiyi bildirdi. Lakin bundan əvvəl Konqres Epsteynin qurbanları ilə qapalı dirləmələr keçirmişdi və Senat yekdiliklə bütün iş materiallarının açıqlanmasına səs vermişdi, ona görə də müqavimət mənəsiz idi. Əgər bir şeyi dayandırı bil-mirsinizsə, ona rəhbərlik edin!

Amerika Birleşmiş Ştatları Prezidenti heç vaxt Epsteyni adasında olmadığı üçün qorxacaq



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "İnsan hüquq və azadlıqlarının müdafiəsi, vətəndaşların hüquqi, siyasi mədəniyyət səviyyəsinin yüksəldilməsi, sosial və siyasi fəallığının artırılması" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.

sənədin açıqlanması ilə bağlı bir sıra xəbərdarlıqlar edilib.

Qurbanlara, ABŞ-in milli təhlükəsizliyinə və ya hər hansı bir federal istintaqa zərər verə biləcek materiallar gizli qalacaq.

Bu son məqam, Trampın tapşır-

ılık növbədə, onlar bu böyük kolleksiyada Trampı yalnız Epsteynin dostu kimi deyil, həm də onun müşterisi kimi güzəştə gedən hər hansı bir şey axtaracaqlar. Əgər tapılarsa, o, 2027-ci ildə impiçmentlə vəzifəsindən məcburi uzaqlaşdırılma ilə üzləşəcək, cümlə Demokratlar 2026-ci ilin noyabr ayında keçirilecek konqres seçkilərində qalib gələcəyinə emindirlər. Epsteynin dosyesində prezidentə qarşı lənətə gəlmüş çirk tapıb-tapmamasından asılı olma-yaraq, onlar çox güman ki, qalib gələcəklər.

Əgər bu qalmaqla bir dərs kimi qəbul edilərsə, söhbət, şübhəsiz

Epsteyn dosyesi açıqlanacaq: Trampı təhlükə gözləyirmi?



"Sus! Sus, donuz!" ABŞ prezidenti, "Epsteyn dosyesi" barədə ondan soruşmağa çalışan jurnaliste barmağı göstərərək dedi. Bu, Donald Trampın müdafiə reaksiyasıdır. Bu kobudluq onun yorğunluğunu, ağrısını və bəlkə də ümidi-zliyini ortaya qoyur.

Bəzi insanların Trampa yazıçılarıdır. Deyirlər ki, 6 il qabaq vəfat edən bədnəm bir sutenyorla bağlı suallarla bezdırırlar. Daha vacib məsələlər yoxdurmu?

Əlbəttə ki, ABŞ-in dəha tecili problemləri var - və bunlara görə Trampın reytingi artıq Baydenin 38%-nə düşüb. Lakin o, özü də cinləri şübhədən çıxarıb.

Epsteynin adı bir vaxtlar "Bitl" qrupunun baş meneceri kimi məşhur olduğu üçün məşhur idi. İndi isə bu, nüfuzlu dostlarını onun "zövq adasına" aparan və onlara yetkinlik yaşına çatmayan qurbanlar verən milyonçu sutenyor sayəsindədir. ABŞ-in keçmiş prezidenti Bill Klinon daimi qonaq idi. Lakin qonaqların tam siyahısı gizli saxlanılır.

Trampın seçki kampaniyası qismən sirrin açılacağı ferziyyəsi üzərində qurulmuşdu: Epsteyn dosyesi bütün adları, ünvanları və soyadları ilə birlikdə ictimaiyyətə açıqlanacaqdı. Seçkilərdən sonra yeni FTB direktoru Keş Patel bunun vəzifədə ilk işi olacağına söz verdi və yeni baş prokuror

Pam Bondi müştəri siyahısının onun masasında olduğunu iddia etdi.

Ve sonra bir şey baş verdi.

Trampın yeni versiyasına görə, "Epsteyn dosyesi" demokratların mifidir. Patel iddia edir ki, materialların gizli hissəsində maraqlı bir şey yoxdur. Bondi isə müştəri siyahısının olmadığını dedi. O, sadəcə oradan qaçıdı.

Bu, çox şübhəli görünürdü, ona görə də köhnə qalmaqla yenidən qabardı. 2019-cu ildə rəsmi olaraq həbsxanada intihar edən Epsteyn, onu xilas edə bilməyən nüfuzlu dostlarının həyatını mehv etmək üçün ölülərdən dirilmiş kimi görünürdü.

Britaniya kralı III Çarlz nəhayət ki, buna nail oldu və köhnə günlərdə olduğu kimi, kiçik qardaşı Endryuni bütün titullarından məhrum etdi və onu bütün saraylarından qovdu. Klinon dövründə ABŞ maliyyə naziri Larri Sammers isə sənū intellekti inkişaf etdirən OpenAI konqlomeratının direktörələr şurasından çıxarıldı.

Tramp özü də Epsteyn dosyaları arasında idi. Onlar bir-birini bayramlar münasibətilə təbrik edir, bir-birinin məclislerində iştirak edir və fotolarında bir-birindən olduqca məmənun görünürdülər. Buna görə də, ABŞ prezidentinin havada fikir dəyişikliyi, hətta onun top-model arvadları və porno

bir şeyinin olmadığını iddia edir. Amma yənə də onu qorxudan bir şey var idi.

Əgər Tramp lənətlənmiş adaya aparılsaydı, bütün keçmişlər ilə orada yersiz görünmezdi, necə ki, Klinon və Epsteyn qonağı olduğu iddia edilən Elon Mask da yersiz görünmezdi. Həbsdən əvvəl Epsteynin ABŞ-in hər iki əsas siyasi partiyasından çoxlu qonağı və dostu var idi.

Buna görə də, Trampın özünü qoruduğu nəzəriyyəsi prezident komandasının qəribə davranışının yeganə izahı deyil. Məsələn, Kentukki konqresmeni Tomas Massi dərc olunmuş sənədlərin prezidentin donorlarını, eləcə də Epsteynlə əlaqələri olan ABŞ və İsrail keşfiyyat agentliklərini təhlükəyə ata biləcəyini bildirdi.

Bu, tarixdə ilk dəfə deyil ki, Mərkəzi Keşfiyyat İdarəsi və Mossad Britaniya kral ailəsi üzvlərinin və Anglo-Sakson elitəsinin digər elitələrinin pozğun isteklərini təmin etmək üçün yetkinlik yaşına çatmayanların fahisəxanalarından öz məqsədləri üçün istifade etməkdə şübhəli bilinir. Xüsusilə, israillilərin keçmiş baş nazir Ehud Barak vəsaitəsilə Epsteynlə əlaqələri olduğu deyildi.

Lakin, deyəsən, biz heç vaxt bütün həqiqəti bilməyəcəyik, cümlə sutenyor işi ilə bağlı çoxlu sayda



riyi ilə başlayan Epsteyn və Klinonun əlaqələri ilə bağlı son istintaqla yaxşı əlaqəlidir. Bu, diqqəti yayındırmaq cəhdini kimi görünürlər, amma daha da əhəmiyyətli, bəzi sənədlərin dərc olunmasından qorunmaq üçün bir yol kimi görünür. Ve xilas edilə bilməyən şeyi Baş prokuror Bondi 30 gün ərzində masasında olub-olmamasından asılı olmayıaraq ictimaiyyətə açıqlamalıdır.

Elçin Bayramlı

İnsanlar stresli vaxtlarda niyə daha çox şirniyyat və yağılı qidalar seçir?



"Stres zamanı insanların şirniyyat və yağılı qidalara meyil etməsi həm bioloji, həm psixoloji, həm də davranış səviyyəsində izah olunur". Bu sözləri SIA-ya açıqlamasında qida mühəndisi, nutrisioloq Fərid Səfərov deyib. Onun sözlərinə görə, bu, çox yayılmış və tamamilə normal bir reaksiyadır: "Vacib olan onun mexanizmini anla- maq və idarə etməyi öyrənməkdir.



EKSPERT AÇIQLADI

Stres zamanı şirniyyat və yağılı qidaları istəməyin əsas səbəblərindən biri beynin "mükafat sistemi"nin aktivleşməsidir. Stres zamanı orqanızmədə kortizol artır və bu hormon beynə "süretli enerji lazım olacaq" mesajı göndərir. Bu anda şirniyyat daha cəzibədar görünür.

Bununla yanaşı, bədən enerjini ehtiyatlaşmağa çalışır. Xroniki stres bədəni "təhlükə var" rejimində salır və orqanızm yüksək kalorili qidalara üstünlük verir. Bu meylin digər səbəbi isə uşaqlıqdan formalanış davranış modelləridir. "Özümü pis hiss edirəm, şirin yeməklə sakitləşim" düşüncəsi zamanla şüurluşturmağa çevrilə bilir.

Şirniyyat yemek həm də "süretli rahatlaşma" illüziyası yaradır. Şəkər qısa müddətde xoş hiss versə də, 20–40 dəqiqə sonra şəkər səviyyəsinin düşməsi ilə yenidən əsəb və yorğunluq artır. Bu da yeni stres – yeni yemək dövrü yaradır. Bu vəziyyəti idarə etmək üçün tam qadağadan daha çox nəzarətli sistem qurmaq daha real və effektivdir. İlk addım həqiqi acliqla emosional acliq ayırmadır. Fiziki acliq yoxdur, bu, emosional yeməkdir.

Stresi yeməklə deyil, başqa yollarla azaltmaq mümkündür. 5–10 dəqiqədə təsir edən dərin nəfəs, qısa yerimə, isti çay və ya qısa duş kimi üsullar kortizol səviyyəsini real olaraq aşağı sala bilir. Evdə sağlam, lakin doymuş alternativlər saxlamaq da faydalıdır. Tam qadağası stresi artırıldığı halda,

balanslı əvəzedicilər kömək edir: 70% və yuxarı tərkibli tünd şokolad, qoz, badam, meyvəli qatıq, banan və fistiq yağı, xurma və qoz kimi seçimlər həm enerji, həm də toxluq verir. Stresli dövrlərdə protein və lifin artırılması vacibdir, çünki onlar qanda şəkəri stabil saxlayır. Yumurta, qatıq, kefir, paxalılar, tam taxillər, tərevəzlər, çia və kətan toxumu bu baxımdan faydalıdır.

Yuxu rejimi de böyük rol oynayır. Gündə 5–6 saat yuxu acliq hormonu olan grelini artırır və şirniyyata meyli iki dəfə yüksəldir. Yuxunu normallaşdırmaq emosional yeməyi 30–40% azalda bilər. İnsan emosional yemek anlarını tanımağı öyrənməlidir. İş gərginliyi, ailə stresləri, tek qalmaq, sıxıntı, menstruasiya dövrləri və yorğunluq bu halları tez-tez tetikləyir. Nəhayət, qaydasız deyil, nəzarətli "şirniyyat pəncərəsi" yaratmaq mümkündür. Həftənin müəyyən 1–2 günü az miqdarda sevdiyin şirniyyatı yemək, beyni qadağa hissindən əzaqlaşdırır və həddən artıq yemə ehtimalını azaldır".

Günel Fərzəliyeva

Messi qocalmaq bilmir – qol ötürmələrinin sayını 404-ə çatdırıb

Argentina millisinin və "Inter Mayami"nin futbolçusu Lionel Messi əfsanəvi Ferens Puşkaşın tarixi rekordunu təkrarlayıb. SIA-nın xarici mətbuatı istinadən verdiyi məlumatata görə, 38 yaşlı hücumçu bunu MLS-in 1/4 finali çərçivəsində "Çinçinatı" ilə görüşdə bacarıb.

"Inter Mayami"nin 4:0 hesablı qəlebəsi ilə başa çatan matçda Messi 1 qol vurub və 3 mehsuldar ötürme edib. Nəticədə forvard qol ötürmələrinin sayını 404-ə çatdırıb. Bununla da o, Ferens Puşkaşın göstəricisine çatıb. Messinin növbəti assisti onu yeni rekord müəllifi edecək.



"SƏS" qəzetinə abunə kampaniyası davam edir!

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



1. Azərpoçt Poçtdaşımı Mərkəzi – 0125984955, 0552004544
2. Mətbuat Yayım MMC – 0124411991, 0124404694
3. Səma Mətbuat Yayım – 0125940252, 0503336969
4. Pressinform MMC – 0125115191, 0504560835, 0553156002
5. Qaya Mətbuat yayım – 0125667780, 0502352343
6. Ziya LTD – 0124977696, 0503067744
7. Bakmətbuat MMC 0502644010

1 nüsxə 1 aylığı 8 AZN

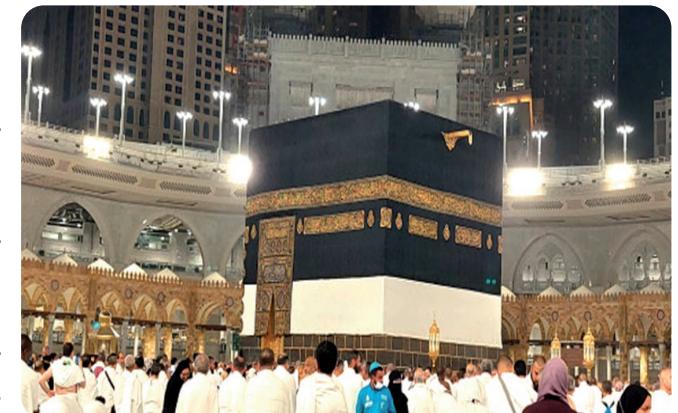
6 aylıq 48 AZN

1 illik 96 AZN

ABUNƏÇİLƏRİMİZİN XİDMƏTİNDƏYİK
Müraciət, şikayət, yazı, təbrik və başsağılıqlarınızı dərc etməyə hazırlıq!

Həcc ziyarətinə getmək istəyənlər, bu xəbəri mütləq oxuyun...

Səudiyyə Ərəbistanı Krallığının Həcc və Umra Nazirlüyü Həcc ziyarəti üçün öncəlikli hazırlanıqlar prosedurlarının daha erkən başlanması üçün yeni işlər görülür. Bu barədə Trend-ə Qafqaz Müsəlmanları İdarəsi (QMI) Xarici Əlaqələr şöbəsinin müdürü, Həcc elektron sistem rəhbəri Vüsal Cahangiri məlumat verib.



vətəndaşlarımızdan xahiş edirik, vaxtin genişliyinə baxmasınlar, yerlər bitmədən gəlib qeydiyyata alınsınlar", - deyə o bildirib.

Baş redaktor:
Bəhruz Quliyev

Ünvanımız:
Bakı şəhəri,
Üzeyir Hacıbəyli
küçəsi, 66.

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

"ƏLİNÇƏ" AZƏRBAYCAN XƏYRİYYƏ 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 biler.

Qəzet bazar və bazar ertəsindən başqa hər gün nəşr olunur

Tiraj: 3000