

QOY ƏDALƏT ZƏFƏR ÇALSIN!



"SƏS" qəzeti mənim
üçün ən əziz qəzetdir



№ 216 (7384)

Qəzet 1991-ci il
yanvarın 11-dən çıxır

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

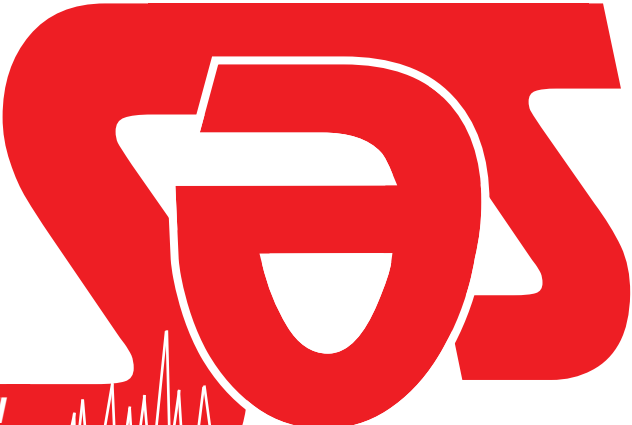


3

Azərbaycanın əczaçılıq sənayesində yeni inkişaf mərhələsi



2



25 noyabr 2025-ci il.
Qiyməti 60 qəpik

Paşinyanın "IV Respublika"sı



4

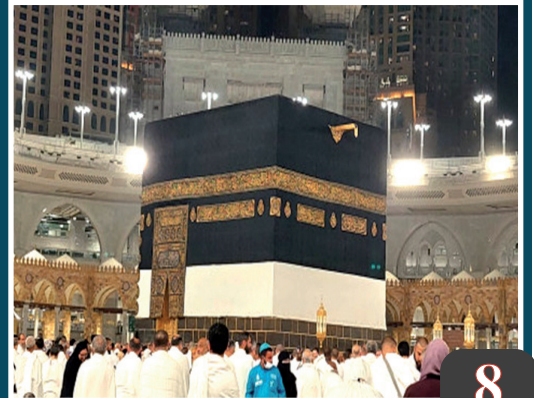
*Ermənilərə avtomobil, təyyarə və kosmik
gəmi arasında seçim təklif olunacaq*

**Ukrayna
üçün
pis
sonluq....**



5

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



8

YAP nümayəndə heyəti
Braziliya Federativ
Respublikasında səfərdə olub



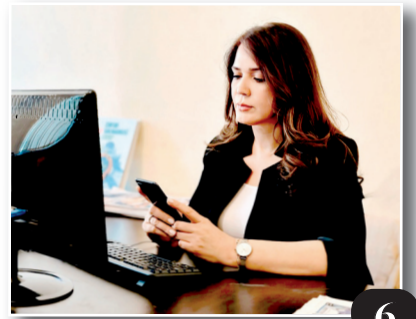
3

**ZƏFƏRin 5 ili: günün
mübarək, Kəlbəcər!**



5

Nöqtəyə, "əlvəda" dedik



6

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 əməli bacarıqların inkişafı üçün baza rolunu oynayacaq. "Scandens Pharmaceutical Industries Ltd" MMC, Azərbaycan Tibb Universiteti, Macarıstanın Peç Universiteti və "Panon Pharma" şirkəti arasında imzalanmış dördtərəfli Memorandum çərçivəsində burada əczaçı və qeyri-əczaçı ixtisasları üzrə qısa və uzunmüddətli təlim və təcrübə proqramlarının 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 formalaşdırılması üçün əlverişli şərait yaradıb.

Prezident İlham Əliyev tərəfindən ölkə iqtisadiyyatının şaxələndirilməsinə yönələn ardıcıl siyasət nəticədə sənaye artımında qeyri-neft sənayesinin çəkisi ildən-ilə artmış, iqtisadiyyatın neftdən asılılığı nəzərəcərpacaq dərəcədə aradan qaldırılmışdır.

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

İqtisadi siyasətin mühüm tərkib hissəsi olan sənayeləşmənin həyata keçirilməsi nəticəsində ölkəmizdə mühüm nailiyyətlər əldə olunmuşdur. Azərbaycanda müasir sənaye infrastrukturunun yaradılması, yeni müəssisələrin fəaliyyətə başlaması nəticəsində ölkənin makroiqtisadi göstəricilərinə şəhərin xüsusi çəkisi yüksəlmişdir. Xüsusən son illər ərzində Azərbaycanda yeni sənaye sahələrinin yaradılması həm də tələbatın ödənilməsinə yerli məhsulların payını əhəmiyyətli dərəcədə artırmışdır.

Həyata keçirilən uğurlu iqtisadi siyasətin 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 görülməli 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, allerqologiya və qastroenterologiya sahələrinə aid təxminən 800 milyon ədəd tablet və kapsul dərman preparatı istehsal olunacaq. İstehsal olunan məhsullar həm daxili bazara çıxarılacaq, 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 idxal olunan avadanlıqlara görə 6,5 milyon manat güzəşt əldə edib.

Müəssisənin fəaliyyətə başlaması Azərbaycanın əczaçılıq sənayesində 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 kVt/saat olan 710 ədəd Günəş paneli quraşdırılıb ki, enerji sərfiyyatının təxminən 40 faizi bu panellər vasitəsilə ödənəcək.

"İNDİ VAXT GƏLİB ÇATIB Kİ, AZƏRBAYCANDA DƏRMAN PREPARATLARININ İSTEHSALINA BAŞLANSIN"

Müasir dövrümüzdə Azərbaycanın uğurlu inkişafı təmin edilir, 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 ödənilməsi üçün zəruri şəraiti yaradılıb ki, bu da Azərbaycan dövlətinin apardığı siyasətin mühüm prinsiplərindəndir. Azərbaycan

Respublikası Prezidentinin sosial-iqtisadi siyasətinə 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, aidiyyəti dövlət qurumları qısa müddətdə tibbi maska istehsalı avadanlığının və xammalın Azərbaycana gətirilməsinə nail oldu.

"Bakı Tekstil 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 müəssisəyə sənaye parklarına tətbiq edilən güzəştlərdən faydalanmağa imkan yaradır. Tibbi maska istehsalı üçün Türkiyədən gətirilmiş müasir avadanlıq qısa müddətdə quraşdırılıb. Prezident İlham Əliyev müəssisənin açılış 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 siyasət nəticəsində, bütün sahələrdə olduğu 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 uğurlu 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 dünyanın qabaqcıl səhiyyə ocaqlarından geri qalmır, hətta mübaliğəsiz desək, onları üstələyir. Yeni istifadəyə verilən və təmir və bərpa olunan səhiyyə ocaqlarına dünyanın inkişaf etmiş ölkələri olan Almaniya və İsveçrə kimi ölkələrdən avadanlıqlar gətirilir. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin vurğuladığı kimi, "İndi dünya səviyyəsində müxtəlif elmi mərkəzlər var və bizim mərkəzlər - 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 istehlakı artır. Azərbaycan 10 milyondan artıq istehlakçısı olan, daxili tələbatı ilbəil artan və dinamik inkişaf edən dərman vasitələri bazarına malikdir. Ölkəmizə xaricdən dərman idxal olunur və buna çox böyük vəsait xərclənir. Bu vəsaitin ölkədən çıxmasının qarşısını almaq, ölkəyə valyuta gətirmək 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. AZƏRTAC xəbər verir ki, Bakı–Qazax magistral yolunun 60-

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



abadlaşdırma işləri aparılıb. Yaşıllaşdırma işləri çərçivəsində park ərazisində müxtəlif növ ağaclar, kol bitkiləri və güllər əkilib, qazon salınıb. Sakinlərin və xüsusən də uşaqların rahatlığı üçün ərazidə söhbətgahlar, uşaq oyun meydançaları quraşdırılıb, həmçinin işıq dirəkləri, oturmaqalar 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 oyuncaqlar hədiyyə edib, onlarla birlikdə xatirə şəkilləri çəkilib.

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 deputatı Kamal Cəfərov, partiyanın Mərkəzi Aparatının Beynəlxalq əlaqələr və humanitar məsələlər şöbəsinin müdiri Hülya Məmmədli və İnformasiya texnologiyaları və ictimaiyyətlə əlaqələr şöbəsinin müdiri Nurlan Qələndərovdan ibarət nümayəndə heyəti Mərkəzi 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 Fondunun birgə təşkilatçılığı ilə keçirilən “Demokratik müzakirə: sağ-mərkəzin siyasətdə 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 Fondunun Ali Məsləhət Şurasının Prezidenti, San-Paulu Ştatının Hökumət və İnstitusional əlaqələr üzrə katibi, San-Paulunun sabiq meri, Braziliyanın dövlət naziri Gilberto Kassab və Konrad Adenauer Fondunun Braziliyadakı nümayəndəsi Maksimilian Hedrix çıxış ediblər. Yeni dünya nizamına keçid prosesinin geniş vüsət aldığı müasir dövrdə global kataklizmlərin hökm

sürdüüyü, bu səbəbdən də milli, regional və beynəlxalq təhlükəsizlik məsələlərinin aktual çağırışı kimi xalqlar və dövlətlərin qarşısında dayandığı qeyd olunub. Bildirilib ki, hazırda bəşəriyyətin sağlam gələcəyi naminə intensiv dialoqa ehtiyac duyulur və bu kontekstdə sosial məsuliyyət daşıyıcısı kimi siyasi partiyaların da üzərinə mühüm vəzifələr düşür. Qarşılıqlı faydalı əməkdaşlıq şəraitində milli maraqlara hörmət və beynəlxalq hüquq normalarına riayət etməklə müxtəlif ölkələri təmsil edən siyasi partiyaların ümumbəşəri dəyərlər və ortaq maraqlar naminə səylərinin birləşdirilməsinin vacibliyi vurğulanıb.

“Dəyişikliklər dövründə ekstremal yanaşmalar arasında idarəetmə”, “Dəyişən dünyada sağ-mərkəz narrativ”, “Mürəkkəb problemlərə realist həllər” mövzularında panel sessiyaları ilə öz işini davam etdirən Forumda, həmçinin müasir dövrdə hüquqi dövlət və vətəndaş cəmiyyəti quruculuğu, demokratik institutların gücləndirilməsi, media və vətəndaş cəmiyyəti təsisatlarının dəstəklənməsi, eləcə də xalqlar arasında körpülərin qurulması üçün ideoloji qütbləşmənin azaldılması, etnik zəmində münaqişələrin qarşısının alınması və sivilizasiyalararası dialoqun təşviqində siyasi partiyaların rolu məsələləri müzakirə olunub.

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

Noyabrın 22-də isə YAP nümayəndə heyəti IDC-CDI İcra Komitəsinin iclası və Nizamnamə Baş Assambleyasında iştirak edib.

İcra Komitəsinin 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 dinlənilib. İcra Komitəsinə yeni üzvlərin seçilməsi və qətnəmə layihələrinin qəbulundan sonra isə xüsusi nümayəndələr regional hesabatlarını təqdim ediblər.

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

YAP nümayəndə heyəti noyabrın 22-də PSD Demokratik Məkan Fondu tərəfindən mədəni proqram çərçivəsində təşkil olunan tədbirə də 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

Ermenistanın baş naziri Nikol Paşinyan bəyan edib ki, 2026-cı il parlament seçkilərindən sonra ölkədə konstitusiyaya dəyişikliklərlə bağlı referendum keçirilməlidir. O, həmçinin seçkiləri bütün siyasi qüvvələrin xalqla fikirlərini bölüşməsi üçün fürsət adlandırır. “Seçkilərdən sonra artıq xalqdan etimad səsi almış siyasi çoxluğun mövqeyi Konstitusiyanın yekun layihəsinin formalaşmasında hələdici olacaq”, - Paşinyan vurğulayıb.

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

Bundan başqa, baş nazir bildirib ki, bəzi ölkələr əvvəllər Ermənistana silah satmaqdan imtina ediblər, çünki onlar Ermənistanın öz ərazisindən kənarda istifadə edəcəyini düşünüblər. Amma indi, məsələ yalnız respublikanın beynəlxalq səviyyədə tanınmış sərhədlərinin qorunmasından, yəni söz Qarabağdan gedirsə, bu problem artıq mövcud deyil. “Bizim artıq belə məhdudiyyətlərimiz yoxdur və bunun səbəbi bütün xarici əlaqələrimizi 1991-ci il Alma-Ata Bəyannaməsi əsasında qurmağımızdır, qanuni məqsəd Ermənistanın beynəlxalq səviyyədə tanınmış ərazisini qorumaqdır... Legitimlik, bir daha vurğulamaq istəyirəm, təhlükəsizliyə zəmanət vermir, lakin hər şeydən əvvəl, daha yüksək səviyyədə təhlükəsizliyi təmin edir və müasir texnologiyaların bir çox zəifliklərə çıxış səviyyəsini aşağı salır”, Paşinyan deyib. Xatırladaq ki, Ermənistan hökumətinin başçısı hələ 2018-ci ildə hakimiyyətə ilk gəlişində Konstitusiyaya dəyişiklik edilməsinin zəruriliyindən danışsa da, sonradan məsələ arxa plana keçib. Bu, ikinci Qarabağ Müharibəsindən sonra yenidən gündəmə getirilib. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev ölkəsinə qarşı ərazi iddialarını özündə əks etdirən ölkənin Əsas Qanununa dəyişiklik edilməsinin tələb edir.



Ermənilərə avtomobil, təyyarə və kosmik gəmi arasında seçim təklif olunacaq

Bu, Müstəqillik Bəyannaməsinə istinad edən Konstitusiyanın preambulasına aiddir. Bu sənəddə deyilir ki, “Ermənistan və Dağlıq Qarabağ birləşməlidir”. Bəyannaməyə düzəlişlər edilə bilməz, ona görə də Azərbaycan hakimiyyəti tələb edir ki, bu, Konstitusiyada qeyd olunmasın. Konkret olaraq, bu, Ermənistanla Azərbaycan arasında artıq paraflanmış sülh müqaviləsinin imzalanması üçün məcburi şərtidir.

Lakin politoloq Tigran Köçəryanın fikrincə, Paşinyanın planları təkcə Azərbaycanla münasibətlərlə məhdudlaşmır. “Əlbəttə, Paşinyanın Konstitusiyaya dəyişiklik etmək istəyi ilk növbədə Əliyevin tələbləri ilə diktə 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 rolu ilə bağlı müddəanı çıxarmaq istəyəcək. Bundan başqa, o, Avropa İttifaqının təcavüzü ilə bağlı seksual hüquqlarını müdafiə etməkdə davam etmək istəyir. Bu o deməkdir ki, Avropa bürokratlarını razı salmaq üçün Ermənistan Konstitusiyası nikahın kişi və qadının deyil, iki nəfərin birliyi olmasını şərtləndirə bilər. Avropa inkişaf yolunun yeganə alternativ olduğunu bildiren bənd də əlavə edilə bilər. Bunlar ölkədə ən populyar mövzular deyil, ona görə də Paşinyan onları parlament seçkilərinə gətirməyəcək. Lakin onun partiyası qalib gəlsə, o, seçicilərin ona etimad mandatı verdiyini bəyan edəcək və o, istədiyi kimi istifadə edəcək”, - Köçəryan deyib.

Real Ermənistanda nə baş verir?

Müxalifət qüvvələri artıq bir neçə gündür ki, Vaqarşapat Ağaşqalları Şurası seçkilərində niyə uduzduqlarını anlamağa çalışırlar. Hakim partiyanın əleyhdarları çılgıncasına cavab axtarırlar: bu, nə idi? Təsədüf? Bədbəxtlik? 2026-cı il parlament seçkilərində də eyni şəkildə uduzsalar necə olacaq? Yəni, bəlkə bazarlıq edib özlərini hakimiyyətə baha qiymətə satsınlar? Başlayaq ondan ki, “seçkilərin saxtalaşdırılması” ilə bağlı bütün ehyamlar sərt realıq tərəfindən alt-üst edilib: müxalifət əvvəldən uduzmuş vəziyyətdə olduğu üçün hakimiyyətə heç nəyi saxtalaşdırmağa belə ehtiyac yox idi. Birincisi, müxalifətin parçalanması, aydın siyasi iradə və proqramın olmaması. Mülki Müqavilənin əlinə keçdi. Razılaşacaqsınız ki, seçkidə qalib gəlsələr, konkret heç nə təklif etmədən hökuməti şiddətlə tənqid edən birinə az adam səs verəcək.

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

sıxışdırılır və xidmət sektorunda sabit artım müşahidə olunur. Bəli, kimsə etiraz edə bilər: Bəs hakim partiyanın uduzduğu Gümrü? Üstəlik, bu, 2018-ci ilin yazında Paşinyanın məxməri inqilabının başladığı həmin Gümrüdü. Amma demokratiya budur: hakimiyyət seçkilərin nəticələrini saxtalaşdırma bilməz və etmək də istəmir. Bu, Paşinyanın dövründə mümkün oldu - bütün ziddiyyətlərinə baxmayaraq, o, hələ də qərbyönlü siyasətçidir və o, seçkilər də daxil olmaqla, əmr-nəzarət üsullarını sevmir. Səkkiz-doqquz il əvvəl Ermənistanda 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 - İrəvanda kim təsdiqləndisə, o da qalib gəldi. Amma indiki Ermənistanda səs uğrunda mübarizə ölüm-dirim mübarizəsidir. Lakin Gümrüdə qalib gələn müxalifət Vaqarşapatda rahatlaşdı, hakim qüvvələr isə əksinə, məğlubiyyətlərindən dərs aldılar. Nəticələr artıq məlumdur. Bu gün demək olar ki, bütün siyasi qüvvələr əsas döyüşə - 2026-cı il parlament seçkilərinə hazırlaşır. Bəli, qarşı tərəfdəkilər hakimiyyətə meydan oxuya biləcəklərinə inanaraq cəsarətli sima geyinirlər. Ancaq yenə də müxalifətin parçalanması səbəbindən yekun nəticəyə o qədər də arxayın olmazdım. Onlar söylərini birləşdirə bilmir, Paşinyanın rəqiblərinə rəhbərlik etmək üçün öz düşərgəsindən əsas fiqur irəli sürə bilmirlər. Məlum olduğu kimi, hər kəs və hər kəs bu rola iddia edir. Əsas pərdəarxası mübarizə təbii ki, Köçəryan, Sarkisyan və Karapetyan arasında gedir. Və onların heç biri təslim olmaq niyyətində deyil - hər biri yorğanı öz üzərinə çəkir. Və bütün bu qüvvələrin yaydan əvvəl möhkəmlənəcəyinə dair heç bir işarə yoxdur. Bu o deməkdir ki, onlar hamısı qu quşu, xərcəng-kimi, pike kimi seçkiyə gedəcək, səsləri səpələyəcək. Mülki Müqavilə tərəfi bunu mükəmməl başa düşür, ona görə də onlar xüsusilə narahat deyillər. Üstəlik, hakimiyyət bəzi müxalif qüvvələrlə açıq və istehzalı şəkildə bazarlıq edir - şanslarına real yanaşanlar növbəti Parlamentdə mandat müqabilində az da olsa, öz seçki resurslarını təklif edərək sövdələşməyə razılaşırlar. Kim nə deyirsə desin, Ermənistan Paşinyanın dövründə həqiqi suverenlik əldə edib. Müxalifət isə xoş olmayan keçmişlə və Ermənistan üzərində nəzarəti bərpa etmək arzusunda olan müəyyən ölkə 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 qadınlardan 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-cı ildə Dominikan Respublikasının rəhbəri Rafael Trujilloya qarşı çıxan “Mirabal Bacıları” kimi tanınan 3 bacının qətlə bu tarixdə yetirilməsidir.

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

çıxan hərəkətlər, cinayətkarların anonimliyi və rəqəmsal qurbanlara məhdud dəstək səbəbindən artan zorakılıq formasıdır.

Ötən həftə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) və Birləşmiş Millətlər Təşkilatı (BMT) tərəfdaşları tərəfindən hazırlanıb dərc edilən “Qadınlara hörmət: Qadınlara qarşı zorakılığın qarşısının alınması” adlı hesabatı görə, qadınlara qarşı zorakılıq dünyanın ən davamlı və həll edilməmiş insan hüquqları böhranlarından biri olaraq qalır və son iyirmi ildə çox az irəliləyiş əldə edilib. Hesabatı görə dünyada təxminən 840 milyon qadınlardan təxminən üçdə biri həyatları 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 zəif olub.

ÜST-ün baş direktoru Tedros Adhanom Qebreyesus bildirib ki, “Qadınlara qarşı zorakılıq bəşəriyyətin ən qədim və ən geniş yayılmış ədalətsizliklərindən biridir. Əhalinin yarısı - qadınlar qorxu içində yaşayarkən heç bir cəmiyyət özünü ədalətli, təhlükəsiz və ya sağlam adlandıra bilməz.



Bu zorakılığa son qoymaq təkcə siyasət məsələsi deyil; bu, ləyaqət, bərabərlik və insan hüquqları məsələsidir. Hər statistikanın arxasında həyatı əbədi olaraq dəyişdirilmiş bir qadın və ya qız dayanır. Qadınlara və qızlara səlahiyyət vermək məcburiyyət yox, sülh, inkişaf və sağlamlıq üçün şərt-dir. Qadınlar üçün daha təhlükəsiz bir dünya hər kəs üçün daha yaxşı bir dünyadır.” Hesabatda qadınlara qarşı zorakılığın erkən başladığı 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 Mehralı

ZƏFƏRin 5 ili: günün mübarək, Kəlbəcər!

Prezident İlham Əliyev: *Azərbaycan ləyaqətli ölkədir, güclü ölkədir, heç kimə məsləhət görmürük ki, nə vaxtsa bizə qarşı hansısa bəd əməllər haqqında düşünsün. Hər halda son 80 il ərzində dünyada Azərbaycan qədər tam və mütləq qələbə qazanan ikinci ölkə olmamışdır. İndi dünyada gedən prosesləri görürsünüz. Müxtəlif yerlərdə toqquşmalar, müharibələr, hərbi cinayətlər baş alıb gedir. Amma heç kim tam qələbə qazanmayıb. Müharibələr davam edir, daha böyük coğrafiyanı əhatə edir və yaqin ki, davam edəcək. Yəni, bax, bu siyasi məsələlərin inkişafı bunu göstərir. Tək yeganə ölkə bizik. Yeganə xalq bizik ki, tam Qələbə qazandıq, mütləq Qələbə qazandıq. Düşməni kapitulyasiya aktını imzalamağa məcbur etdik və eyni zamanda, sülhün təminatçısı da Azərbaycandır.*

“Azərbaycan Respublikasının işğaldan azad edilmiş əraziləri üzrə şəhər günlərinin təsis edilməsi haqqında” Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamına əsasən 25 noyabr Kəlbəcər şəhəri günüdür. Günün mübarək, Kəlbəcər!

27 il əsərdə qalan bu qədim yurd yerimizin beş il əvvəl işğaldan azad olunması həm də bütün dünyanın yaddaşında Azərbaycan xalqının humanistliyi, əsilzadəliyi, insanpərvərliyi ilə qalacaqdır. Kəlbəcərin işğaldan azad olunması ilə xalqımız iki böyük qürurlu səhifə açdı müasir tariximizdə: Kəlbəcər 27 illik işğaldan azad olundu. Azərbaycan xalqı bu yurdu 27 il əsərdə saxlayan, sərvətlərini talayan, tarixi binaları, məktəb, xəstəxana və digər sosial obyektləri, evləri uçurub-dağıdan düşməne bu torpaqdan çıxması üçün 10 gün daha vaxt verdi. Tək bu fakt 44 günlük Vətən müharibəsində Azərbaycan haqqında bəzi xoşagəlməz fikirlər yürüdən dövlətlərə çox dəyərli cavab oldu. Üçtərəfli razılaşmaya əsasən noyabrın 15-də Kəlbəcərdən çıxmalı olan düşməne 10 gün vaxt verilməsi ölkəmizin Prezidenti, Ali Baş Komandan cənab İlham Əliyevin siyasətində xüsusi bir mərhələni təşkil edir. O mərhələ ki bu addımla Azərbaycan xalqının kimliyini bir daha dünyaya bəyan etdi.

Blitzkriq əməliyyatı ilə işğal olunan Kəlbəcər

Blitzkriq alman sözüdür. Blitz (ildırım), krieg (müharibə) sözlərinin birləşməsindən yaranıb. Mənası sürətli qələbə qazanmaq üçün gərgin hərbi kampaniya, “şimşək müharibəsi”dir. Bu kampaniya XX əsrin əvvəllərində alman feldmarşalı Alfred fon Şliflen tərəfindən yaradılıb. Blitzkriq zirehli tanklar və hava dəstəyi də daxil olmaqla, hərəkətli, manevr gücləri istifadə edərək düşməne sürətli, fokuslanmış bir zərbə vurmaq üçün hazırlanmış hücum müharibəsi metodunu təsvir etmək üçün istifadə olunan bir termin-dir. Belə bir hücum ideal olaraq əsgər və

topçu itkisini məhdudlaşdıraraq sürətli bir qələbəyə səbəb olur. I Dünya müharibəsində almanlar blitzkriqi Polşa, Norveç, Belçika, Hollandiya, Fransaya, II Dünya müharibəsində isə Rusiyaya tətbiq etmiş və uğurlu nəticələr qazanmışlar.

Maraqlıdır, bunu ermənilər Kəlbəcəre necə tətbiq etmişdilər? Sovetlər Birliyinin 15 müttəfiqindən biri Azərbaycan idisə, digəri də Ermənistan idi. Nəzərə alsaq ki, Azərbaycan Ermənistandan bütün dövrlərdə zəngin bir ölkə olub, 70 il sonra 1990-cı illərdə Azərbaycan iqtisadi cəhətdən o vəziyyətdə idisə, gör indiki Ermənistan hansı vəziyyətdə imiş. Yox, unutduğum fərqli bir məsələ var: erməni yaltaqlığı, riyakarlığı. Həmin dövrdə Sovetlər Birliyi özünü yenidən dirçəltmək üçün ermənilərdən hərtərəfli istifadə edirdi. Elə blitzkriq əməliyyatı da ermənilərə havadarlıqlarının növbəti məsləhəti 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 tezliklə dağıldı və rayon mərkəzi 1993-cü il aprelin 3-də işğal olundu. Hadisələrə bu günün prizmasından yanaşdıqda ermənilərin Kəlbəcərdəki alman blitzkriq əməliyyatı ilə bağlı belə bir qənaətdə gəlirəm ki, onlara bu əməliyyat yaqin ulu babaları Qaregin Ter-Artyunyanın (Nijde) uzun illər alman faşistlərinə köpek kimi xidmətindən erməğandır. Maraqlıdır, Sovetlər Birliyinin tör-töküntüsü onları almanlara satan Nijdenin tör-töküntüsünə niyə bu dəstəyi verirdi? Məqsəd hər zamankı kimi aydındır... 30 il əvvəl in fonunda o da aydın göründü ki, Azərbaycan 30 ilə yaxın bir dövrdən sonra düşməne blitzkriq əməliyyatından da güclü həmlələr etdi.

Kəlbəcərin sahibi gələcəkdi...

1993-cü ildə Kəlbəcər işğal olundu. 70 il əsərdə yaşayan, sərvətləri mənimsənilən, əlləri bomboş olan bir xalqın əlindən alındı böyükmiqyaslı torpaqları, eləcə də Kəlbəcəri. Bu xalqın igid övladları çıxdı düşmənin qarşısına. Çünki tarixən Azərbaycan oğulları canından keçib, lakin düşmənin qarşısından qaçmayıb. Son nəfəsinədək torpaq uğrunda vuruşub. Lakin əliboş, silahsız nə etmək olardı? Blitzkriq əməliyyatının qarşısında ov tufəngi nə iş görə bilərdi? Heç nə. Ona görə də nəticə belə oldu: Kəlbəcərin 58 mindən 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-diyarşünaslıq muzeyi, 9 xəstəxana, 75 tibb məntəqəsi, 23 ambulatoriya, 9 aptek, yüzrlərlə inzibati bina, minlərlə mənzil, 100 min qaramal, 500 min baş qoyun-quzu, 100-lə maşın, texnika və sair talan 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 eşiindən didərgin salınan minlərlə insanın bu taleyi ilə barışılacaqdı. Milyardlarla manatlıq sərvətin dağıdılmasına göz yumulacaqdı.

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

Kəlbəcər bir çox məqamları təsdiqlədi

“Dostu dar gündə tanıyarlər” məsəli dilimizin deyimidir. Lakin düşməni dar ayaqda tanıyarlər deyimini eşitməmişdik. Sual oluna bilər ki, düşməni elə düşməndir də, onun nəyini tanımaq lazımdır ki? Bəli, düşməni düşməndir, lakin hər düşmənin də öz kökünə məxsus xisləti var. Sən demə, belə bir deyim var imiş, lakin biz bunu canlı olaraq görəcəmişik. Bunu Kəlbəcərin ermənilər tərəfindən boşaldıldığı vaxt gördük. 27 il əvvəl işğal edərək xarabalığa çevirdikləri, bu xarabalıqlar arasında bəzi evlər saxlayıb, kəlbəcərililərin zəhmətlə, nə kimi arzularla tikdikləri evlərinə sığınan ermənilər rayonu tərk edərkən həmin evləri, meşələri, həyətlərdəki ağacları yandırdıqları zaman gördük o deyimi. Bununla da, öz kimliklərini bir daha sübut etdilər. Sübut etdilər ki, düşməni olmaq bir ayrı məsələdir, xislətsiz, xaraktersiz olmaq bir başqa məsələdir. Göstərdilər, biz də gördük. Bizim xalqın nümayəndələri ermənilərin Gəncəyə atdıqları ballistik raket nəticəsində dağılmış evlərindən çıxarkən Azərbaycan bayrağını sinəsinə sıxıb çıxdıqları halda, ermənilərin nələri sinələrinə sıxıb Kəlbəcəri tərk etdiklərini də gördük. Evləri yandırmaqda məqsədləri nə idi bu bədbəxtlərin, görəsən? Düşünürdülər

ki, kəlbəcərililər qayıdıb onların mürdar nəfəsləri çökmüş evlərdə yaşayacaqlar? Əsla.

Kəlbəcəre həyat qayıdır...

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Ali Baş Komandan cənab İlham Əliyev: “Biz Kəlbəcəri bərpa edəcəyik, heç kimin şübhəsi olmasın və həyat qayıdacaq. Kəlbəcərdə kənd təsərrüfatı inkişaf edəcək, xüsusilə heyvandarlıq. Bizim orada böyük otlaq sahələri var. Kəlbəcərin zəngin təbii qaynaqları, təbii ehtiyatları var. Düşməni bu ehtiyatları vəhşicəsinə istismar edib. Sovet vaxtında bütün sovet məkanında məşhur olan İstisu suyu Kəlbəcərdə istehsal olunurdu. İndi İstisu da bizim nəzarətimizə qayıdır. Vaxtilə ora böyük kurort zonası idi. Mənfur düşməni hər tərəfi dağıdıb. İndi o görüntülər var, hər kəs görə bilər. Hamısını bərpa edəcəyik, Kəlbəcəri yenidən quracağıq, kəndləri, Kəlbəcər şəhərini. Tapşırıq vermişəm ki, şəhərin yenidən qurulması ilə əlaqədar baş plan hazırlansın, təkə Kəlbəcər şəhəri yox, bütün şəhərlər üzrə həyat qayıdacaqdır”. Elə həmin Baş Planla da Kəlbəcər yenidən qurulur. Kəlbəcərdə avtomobil yolları, yeni kəndlər salınıb. Su Elektrik stansiyaları, yarımstansiyalar qurulub. Hərbi hissə, hospital tikilib. Kəlbəcər şəhərində yaşayış məhəlləsi salınıb, məktəb, sosial obyektlər tikilir. İstisuya yeni həyat verilir...

Bu il avqustun 21-də Prezident İlham Əliyev və birinci xanım Mehriban Əliyevanın Kəlbəcər şəhərində 1-ci yaşayış kompleksinin ərazisində fərdi və çoxmərtəbəli evlərdə yaradılan şəraitlə tanış olub, buraya köçən sakinlərlə görüşmələri və onlara mənzillərinin açarlarını təqdim etmələri Kəlbəcərin növraqından söhbət açırdı. Bəli, biz Kəlbəcəre qayıdırıq. Ata-baba yurduмуza, əzəli torpaqlarımıza qayıdırıq. Bu xalq XXI əsrdə yazdığı qəhrəmanlıq dastanı ilə – “Qarabağ” dastanı ilə o torpaqlara qayıdır. Dövlət-xalq birliyi, lideri ilə, şücaətlə, rəşadətlə, şəhidləri, yaralı qaziləri, 27 illik yurd təşnəli insanları ilə erməni qəsbkarlarından geri aldığı torpaqlara qayıdır. Orada şəhidlərinin qanı axmış torpaqları qoxulamağa, o torpaqlarda azaan səsinə dinləməyə, öz atababasının məzarını ziyarət etməyə, o torpaqlara yeni həyat verməyə qayıdır.

Mətanət Məmmədova



Mətləb Salahov: “Əgər ABŞ-ın 28 bəndlik planında bu müddəalar yer alırsa, o zaman hər şeyin Ukrayna üçün pis sonluqla bitəcəyi göz qabağındadır”

Ukrayna üçün pis sonluq....

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

Bu fikirləri SİA-ya şərhində jurnalist-ekspert Mətləb Salahov bildirib. O qeyd edib ki, dünyadakı münaqişələrin həlli üçün bütün təşəbbüsləri əlində cəmləşdirən D.Tramp, var gücü ilə Ukrayna ətrafında müharibəni məhz özünün hakimiyyəti dövründə həll etməyi planlaşdırır: “Bəs bu

28 bəndlik Vaşinqton planına nələr daxildir? Qərb mediasının gün üzünə çıxardığı Amerika planına görə, ABŞ və digər ölkələrdən Krım, Donbas və Ukraynanın vermək məcburiyyətində qalacağı digər ərazilər üzərində Rusiyanın suverenliyini tanıması tələb olunacaq. Bunun müqabilində Kiyev Amerika və Avropa təhlükəsizlik zəmanətləri alacaq. Ukrayna qoşunlarının çıxarıldığı ərazilərdə demilitarizasiya zonası yaradılmalıdır. Bundan başqa, Xerson və Zaporozhye vilayətlərində münaqişə tərəfləri arasında təmas xətti dondurulacaq, Rusiya isə bəzi əraziləri Ukraynaya qaytarmağa məcbur olacaq. Ukrayna ordusu xeyli ixti-

sar ediləcək və uzaqmənzilli silahlardan məhrum ediləcək. Ölkədə xarici qoşunların yerləşdirilməsi qadağan olunacaq, rus dili rəsmi dilə çevriləcək. Əgər 28 bəndlik planda bu müddəalar 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 ağlasığmaz məsələdir. Bu baş verəcəkmidi? Çox yaqin ki, bütün bunlara şahid olmaq üçün ən gec bir ay gözləməli olacağıq”.

Ayşən Vəli

Dağıdıcı müxalifətin fəaliyyəti satqınlıqdır

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

Bununla yanaşı, Əli Kərimlinin, Cəmil Həsənlinin, İsa Qəmbərin və Arif Hacılinin siyasi mədəniyyətdən uzaq olmaları onların ictimai qınaq obyektinə çevrilmələrinə gətirib çıxarır. Bu kimi faktlar cəmiyyətin dağıdıcı müxalifəti və onların istənilən təşəbbüslərini rədd edirlər. Bunu anlayan dağıdıcı müxalifət bütün gücünü və fəaliyyətini cəmiyyətə pisliliklər etməyə səfərbər 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 mövqedə olduğunu anladığından ölkəmizin iç məsələlərinə dair qarayaxma xarakterli məqalələr hazırlayaraq, həmin dövlətlərin mətbu orqanlarında çap etdirir. Sonra da məqalələri sosial şəbəkələrdə paylaşmaqla özü haqqında "tanınmış siyasətçi" imici formalaşdırmağa çalışır. Hətta utanıb çəkinmədən tez-tez bəyan edir ki, o xarici internet TV-lərə, saytlara Azərbaycandakı vəziyyətlə bağlı açıqlamalar verir və xarici oxucuları ölkəmizdəki durumla tanış etməyə çalışır. Təbii ki, onun açıqlaması Azərbaycanın uğurlarına, nailiyyətlərinə kölgə salmaq üzərində qurulur. Zətən bu cür anormal fəaliyyətini 30 ilə yaxındır ki, davam etdirir. Söz yox ki, Ermənistan, Almaniya, Fransa, Yunanistan kimi daim Azərbaycana qarşı düşmən mövqedən çıxış etmiş dövlətlərin divar qəzetlərində, internet səhifələrində şər və böhtan tipli yazılar çap etdirmək siyasətçi adına iddia edən şəxsə baş ucalığı gətirə bilməz. Olsa-olsa belə şəxslər daim terroru dəstəkləyən və separatizmin genişlənməsinə maliyyə yardımları göstərən dövlətlərin qrant layihəsindən



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

Əli Kərimli və İsa Qəmbər məsuliyyətə cəlb olunmalıdır

Dünyanın əsas güc mərkəzlərindən birinə çevrilən Azərbaycanı xarici anti-Azərbaycan qüvvələrlə birləşib hədəf seçmək düşmənçilik deməkdir. Ölkəmizin daxili məsələləri ilə bağlı şər və böhtan xarakterli məlumatlarla çıxış etmək və məqalələr yazmaq birbaşa müəyyən terroru dəstəkləyən dövlətlərin xüsusi xidmət orqanları ilə əməkdaşlığın nəticəsidir. Bir sıra Azərbaycanın uğurlarından narahat xüsusi xidmət orqanları Əli Kərimlinin və Cəmil Həsənlinin qələmə aldıkları və dilə gətirdikləri dezinformasiyalar əsasında Azərbaycana qarşı iddialarla çıxış etmək imkanını qazanırlar. Bu baxımdan Ə.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 araşdırmasına başlaya bilər. Daha doğrusu, onlar məsuliyyətə cəlb olunaraq həbs edilə bilərlər.

Sübuta 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 Qəmbər, A.Hacıli acizliklərini dilə gətirməyə cəsarət etmirlər. Bu da xarici qüvvələr tərəfindən heç də yaxşı qarşılanmayacağı ilə bağlıdır. Radikallar anlayırlar ki, məğlubiyyətlərini etiraf edəcəkləri təqdirdə maddi və mənəvi dəstək aldıkları xarici dairələrlə aralarında dərin uçurum

ikincisi, Əli Kərimlinin övladları Londonda fəaliyyət göstərirlər. Daha doğrusu, Əli Kərimlinin ailəsi Prezident Administrasiyasının keçmiş rəhbəri Ramiz Mehdiyevin Londonda yerləşən kvartaldan alıb, onlara bağışladığı 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 edilə bilməz. Düzdür, C.Həsənli iddia edir ki, Londona səfəri elmi tədbirlərə dəvət olunması ilə bağlıdır. Sual olunur, C.Həsənli hansı xətlə elmi tədbirlər dəvət olunur? Elmi tədbirə dəvət edənlər kimlərdir və hansı elmi mərkəzlərdir? Təbii ki, bu adi sualların cavabını verməkdə C.Həsənli acizdir. Çünki ortada belə bir dəvət yoxdur. Özün də cəsarət tapıb, reallığı dilə gətirə də bilmir. Deyə də bilmir ki, ötürülən qrantların bir hissəsini Bakıya Ə.Kərimliyə gətirməklə, digər hissəsini isə banklarda yerləşdirməklə məşğuldur.

Aldıkları pullar qarşılığında dağıdıcı müxalifət xarici məkrli dairələrin maraqlarına xidmət etmək və cəmiyyətdə itilaf yaratmaq kimi xain amillər dayanır. Əgər belə olmasa idi, Ə.Kərimli bəyanat yayaraq beynəlxalq təşkilatları Azərbaycana qarşı sanksiya tətbiq etməyə çağırırmazdı. Fikir verin, Ermənistandakı revansistlər, o cümlədən erməni arxiyepiskopu, Fransadakı makronçular, ABŞ-dakı ermənipərəst konqresmenlər və digər qüvvələr Azərbaycana sanksiyaların tətbiq olunması çağırışları ilə çıxış edirlər, eyni mövqeyi Azərbaycanda doğulub çörəyini yeyib, suyunu içən Ə.Kərimli də sərgiləyir. 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, radikal pul-para əldə etsinlər, lakin heç bir halda cəmiyyətin inkişafına və milli həmrəyliyə zərər verə biləcək əməllərə nail ola bilməyəcəklər. Gec-tez maddi və mənəvi dəstək aldıkları 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 bilməyəcək. O günün baş verməsinə isə çox az bir vaxt qalıb.

Əli Kərimli düşərgənin üz qarasına çevrilib

Siyasi sabitliyi pozmaq və ölkənin daxili məsələlərinə müdaxilə etmək arzusunda olan xarici qüvvələr dağıdıcı ünsürlərin fəaliyyətlərini tənqidatlar üçün "universal" fürsət yaradan amil kimi dəyərləndirir. Ona görə də, dağıdıcı məxluqların fəallığının daha da artırılması üçün onlara maliyyə yardımlarını bir qədər də artırırırlar. Məlumatlara görə, yalnız son 6 ay ərzində Milli Şuraya və AXCP-yə müxtəlif xarici fondlardan ümumilikdə 234 min avro və 57 min 345 ABŞ dolları qrantlar verilib. Həmin maliyyə vəsaitlərinin bir hissəsi Böyük Britaniyanın banklarına yerləşdirilib. Niyə məhz Böyük Britaniya? Təbii ki, bu sualın cavabını ancaq Cəmil Həsənli verə bilər ki, o da buna cavab verməyə həvəsli olmayacağı şübhəsizdir. Təbii ki, araşdırmalarla sualın cavabını aydınlaşdırmaq mümkündür. Birincisi, Cəmil Həsənlinin qudası Böyük Britaniyada yaşayır.

İLHAM ƏLİYEV



Mətanət Məmmədova

Nöqtəyə, "əlvida" dedik

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

Bu gün cümlənin sonuna nöqtə qoymaq artıq bitmiş fikri deyil, bitmiş münasibətləri, eləcə də "yazma" və yaxud "çox danışma" mənasını ifadə edir. Yazıq nöqtə üçün əngəl yaradanlar, funksiyasını həyata keçirməyə maneçilik törədənər onu o qədər gözədən salıblar ki, nöqtə olub bir düşməni. Cümlənin sonuna nöqtə qoymaq bu gün sayğısızlıq, yazışmanı dayandırmaq, bitirmək anlamına gətirilib.

Bax, beləcə, yazıda hərfləri ixtisara salmaqla, düzgü işarələrini lazımsız hesab etməklə zaman-zaman dilimizin qrammatik qanunlarına sitem çəkirik. Təəssüf ki, bunun fərqi olanlar fərqi də olmayanlardan o qədər azdır ki, artıq onların bu barədə üsyanını dinləyən də yoxdur. Lakin anlamaq o qədər də çətin deyil ki, dilin gözəlliyi onun qaydalarına əməl etməkdir. Və bu, hər kəsin borcudur.

Mirzə Fətəli Axundzadə 1875-ci il aprel 21-də Həsənbəy Zərdəbiyə göndərdiyi məktubda yazırdı: Sizin qəzetinizin əsas məziyyətlərindən biri ifadənin gözəlliyi, ibarələrin zərifliyi və aydınlığı, orfoqrafiyanın düzgünlüyü olmalıdır. Çünki qəzetiniz başqa məsələlərlə yanaşı, Azərbaycan yazısını düzgün olmayan ifadələrdən təmizləməyə çalışmalı, bu dildə yazan bütün adamlar üçün nümunə olmalıdır. Orfoqrafiyaya gəlincə, sizin gələcəkdə təyin edəcəyiniz mühərrir mənim Azərbaycan dilində olan komediyalarımın orfoqrafiyasına riayət etməlidir.

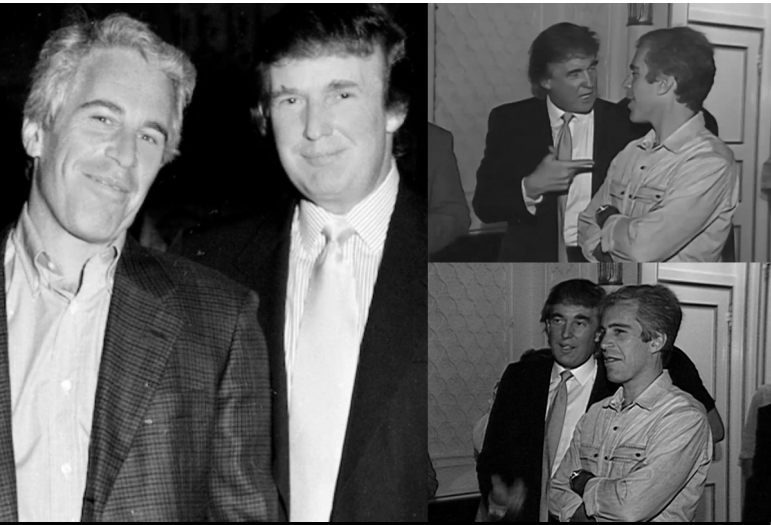
Bəli, M.F.Axundzadə bu dəyərli fikirləri ilə mətbuatın dilimizin gözəlliyini, qrammatik qanunlarını qorumasını məsləhət görürdüsə, filologiya elmləri doktoru, professor Nəsir Əhmədli isə deyirdi ki, ixtisasından asılı olmayaraq hər bir ziyalı ana dilini mükəmməl bilməli, yeri gəldikcə onun təbliği ilə də məşğul olmalıdır.

Təəssüf ki, bu gün ən yüksək bal toplayaraq universitetlərdə təhsil alan gənclərin əksəriyyəti belə dilin qrammatik qanunlarına riayət edə bilmir. Sosial şəbəkələrdə yazışmalar isə qrammatik qanunları birdəfəlik baltalayıb, düzgü işarələrini torpağa gömüb.

Kimse inciyər deyər artıq cümlənin sonunda nöqtə təsadüf nəticəsində rast gəlmək olur. Bunu bilən bilir, bilməyən də bilsin ki, cümlənin sonuna nöqtə qoydunsa, bu, böyük sayğısızlıq kimi qarşılanır. Yəni ki, söhbəti kəs, ta bəsdir.

Maraqlıdır, deyilmi? Nöqtəyə, "əlvida" dedik. Bəs görəsən qarşıda bizi dilimizin qrammatikası ilə bağlı daha hansı yenilik gözləyir? Axı bu yeniliklər dilimizin qrammatikasını qram-qram zədələyir. Neçə ki, Həsən bəy Zərdəbi deyirdi ki, bir bulağın suyunun altına nə qədər bərk daş qoy-san, bir neçə ildən sonra su tökülməkdən o bərk daş mürür ilə əriyib dəşir... Deməli, bu qramlar bir də baxıb görəcəyik ki, dağ boyda olub və qrammatikanın da sinəsinə dağ çəkib.

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

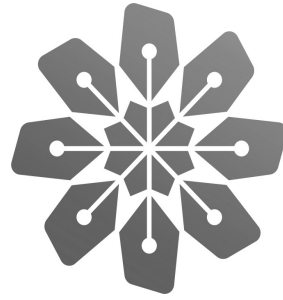


ABŞ prezidenti Donald Tramp "Epşteyn" dosyesinin 30 gün ərzində açıqlanmasını tələb edən qanun imzalayıb. Bu, Ağ Evin öz iradəsi ilə baş vermir; o, bunu etməyə məcbur olub. Daha da pisi, o, indi hakimiyyəti erkən itirmək riski ilə üzləşir. Donald Tramp nəyi gizlətməyə çalışırdı? Vəqlyad qəzetinin analitiki Dmitri Bavirin vəziyyəti təhlil edib.

ulduzları ilə birlikdə "cazibədar" kimi nüfuzunu unutsaq belə, özünü günahlandırmaq kimi görünürdü. Onlar, istehzal şəkildə, təsadüfən mühafizəkar və din-dar Respublikaçılar Partiyasını təmsil edirdilər.

Epşteyn məsələsi nəhayət ki, bütün digər məsələləri kölgədə qoyduqda, Tramp daha bir hava dəyişikliyi etdi: dosyenin dərc olunmasını dəstəklədi, Klinton haqqında həqiqətin nəhayət üzə çıxacağını və mərhum sutenyorun həmişə Demokratları dəstəklədiyini bildirdi. Lakin bundan əvvəl Konqres Epşteynin qurbanları ilə qapalı dinləmələr keçirmişdi və Senat yekdilliklə bütün iş materiallarının açıqlanmasına səs vermişdi, ona görə də müqavimət mənasız idi. Əgər bir şeyi dayandıra bilmirsinizsə, ona rəhbərlik edin!

Amerika Birləşmiş Ştatları Prezidenti heç vaxt Epşteynin adasında olmadığı üçün qorxacaq



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı 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.

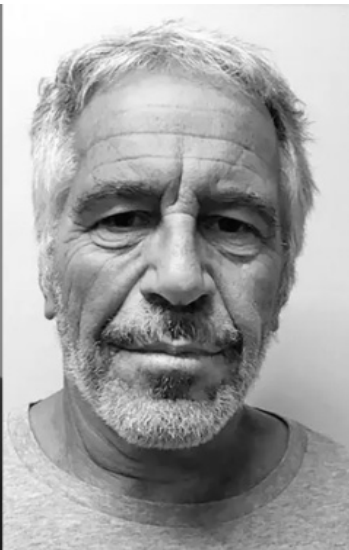
Qurbanlara, ABŞ-ın milli təhlükəsizliyinə və ya hər hansı bir federal istintaqa zərər verə biləcək materiallar gizli qalacaq.

Bu son məqam, Trampın tapşı-

İlk növbədə, onlar bu böyük kolleksiyada Trampı yalnız Epşteynin dostu kimi deyil, həm də onun müştərisi kimi güzəştə gedən hər hansı bir şey axtaracaqlar. Əgər tapılırsa, o, 2027-ci ildə impichmentlə vəzifəsindən məcburi uzaqlaşdırılma ilə üzləşəcək, çünki Demokratlar 2026-cı ilin noyabr ayında keçiriləcək konqres seçkilərində qalib gələcəyinə əmindirlər. Epşteynin dosyesində prezidentə qarşı lənətə gəlmiş çirkəp tapıb-tapmamasından asılı olmayaraq, onlar çox güman ki, qalib gələcəklər.

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

Epşteyn dosyesi açıqlanacaq: Trampı təhlükə gözləyirmi?



"Sus! Sus, donuz!" ABŞ prezidenti, "Epşteyn dosyesi" barədə ondan soruşmağa çalışan jurnalistə barmacağını göstərərək dedi. Bu, Donald Trampın müdafiə reaksiyasıdır. Bu kobudluq onun yorğunluğunu, ağrısını və bəlkə də ümid-sizliyini ortaya qoyur.

Bəzi insanların Trampa yazığı gəlir. Deyirlər ki, 6 il qabaq vəfat edən bədnam bir sutenyorla bağlı suallarla bezdirirlər. Daha vacib məsələlər yoxdurmu?

Əlbəttə ki, ABŞ-ın daha təcili problemləri var- və bunlara görə Trampın reytingi artıq Baydenin 38%-nə düşüb. Lakin o, özü də cinləri şüşədən çıxarıb.

Epşteynin adı bir vaxtlar "Bitlz" 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-ın keçmiş prezidenti Bill Klinton daimi qonaq idi. Lakin qonaqların tam siyahısı gizli saxlanılır.

Trampın seçki kampaniyası qismən sirrin açılacağı fərziyyəsi üzərində qurulmuşdu: Epşteyn 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.

Və sonra bir şey baş verdi.

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

Bu, çox şübhəli görünürdü, ona görə də köhnə qalmaqal yenidən qabardı. 2019-cu ildə rəsmi olaraq həbsxanada intihar edən Epşteyn, onu xilas edə bilməyən nüfuzlu dostlarının həyatını məhv etmək üçün ölüldəndən 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. Klinton dövründə ABŞ maliyyə naziri Larri Sammers isə süni intellekti inkişaf etdirən OpenAI konqlomeratının direktorları şurasından çıxarıldı.

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

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

Əgər Tramp lənətlənmiş adaya aparılısaydı, bütün keçmişi ilə orada yersiz görünməzdi, necə ki, Klinton və Epşteynin qonağı olduğu iddia edilən Elon Mask da yersiz görünməzdi. Həbsdən əvvəl Epşteynin ABŞ-ın hər iki əsas siyasi partiyasından çoxlu qonağı və dostu var idi.

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

Bu, tarixdə ilk dəfə deyil ki, Mərkəzi Kəşfiyyat İdarəsi və Mossad Britaniya kral ailəsi üzvlərinin və Anglo-Sakson elitasının digər elitalarının pozğun isteklərini təmin etmək üçün yetkinlik yaşına çatmayanların fahişəxanalarından öz məqsədləri üçün istifadə etməkdə şübhəli bilinir. Xüsusilə, israillilərin keçmiş baş nazir Ehud Barak vasitəsilə Epşteynlə əlaqələri olduğu deyilirdi.

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

riği ilə başlayan Epşteyn və Klintonun əlaqələri ilə bağlı son istintaqla yaxşı əlaqəlidir. Bu, diqqəti yayındırmaq cəhdi kimi görünür, amma daha da əhəmiyyətli, bəzi sənədlərin dərc olunmasından qorunmaq üçün bir yol kimi görünür. Və xilas edilə bilməyən şeyi Baş prokuror Bondi 30 gün ərzində masasında olub-olmamasından asılı olmayaraq ictimaiyyətə açıqlamaladır.

ki, əxlaqsız milyonçulardan və onların "zövq adalarından" uzaq durmaqdan gedir.

Amma əgər siz özünüz bədnam, əxlaqi cəhətdən pozğun milyonçusunuzsa, bu cür məsləhətlər, ABŞ prezidentlərinin və ABŞ-ın özünün nüfuzu üçün nə qədər dağıdıcı nəticələrə səbəb olsa da, işə yaramaya bilər.

Elçin Bayramlı

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



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



EKSPERT AÇIQLADI

Stres zamanı şirniyyat və yağlı qidaları istəməyin əsas səbəblərindən biri beynin "mükafat sistemi"nin aktivləşməsidir. Stres zamanı orqanizmdə kortizol artır və bu hormon beynə "sürətli enerji lazım olacaq" mesajı göndərir. Bu anda şirniyyat daha cazibədar görünür.

Bununla yanaşı, bədən enerjini ehtiyatlamağa çalışır. Xroniki stres bədənə "təhlükə var" rejiminə salır və orqanizm yüksək kalorili qidalara üstünlük verir. Bu meylin digər səbəbi isə uşaqlıqdan formalaşan davranış modelləridir. "Özümü pis hiss edirəm, şirin yeməklə sakitləşim" düşüncəsi zamanla şüurları verdişə çevrilə bilər.

Şirniyyat yemək həm də "sürətli rahatlaşma" illüziyası yaradır. Şəkər qısa müddətdə 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 aclıqla emosional aclığı ayırmaqdır. Fiziki aclıq yoxdursa, 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 bilər. Evdə sağlam, lakin doyumlu alternativlər saxlamaq da faydalıdır. Tam qadağa stressi artırdığı halda,

balanslı əvəzedicilər kömək edir: 70% və yuxarı tərkibli tünd şokolad, qoz, badam, meyvəli qatıq, banan və fıstıq 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, paxlalılar, tam taxıllar, tərəvəzlər, çia və kətan toxumu bu baxımdan faydalıdır.

Yuxu rejimi də böyük rol oynayır. Gündə 5–6 saat yuxu aclıq hormonu olan grelini artırır və şirniyyata meyli iki dəfə yüksəldir. Yuxunu normallaşdırmaq emosional yeməyi 30–40% azalda bilər. İnsan emosional yemək anlarını tanımağı öyrənməlidir. İş gərginliyi, ailə stresləri, tək 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 sevdiyiniz şirniyyatı yemək, beyni qadağa hissindən uzaqlaşdırır və həddən artıq yemə ehtimalını azaldır".

Günel Fərzəliyeva

Messi qocalmaq bilmir – qol ötürmələrinin sayını 404-ə çatdırıb

Argentina millisinin və "İnter Mayami"-nin futbolçusu Lionel Messi əfsanəvi Ferens Puşkaşın tarixi rekordunu təkrarlayıb. SİA-nın xarici mətbuata istinadən verdiyi məlumata görə, 38 yaşlı hücumçu bunu MLS-in 1/4 finalı çərçivəsində "Çinçinati" ilə görüşdə bacarıb.

"İnter Mayami"-nin 4:0 hesablı qələbəsi ilə başa çatan matçda Messi 1 qol vurub və 3 məhsuldar ötürmə edib. Nəticədə forvard qol ötürmələrinin sayını 404-ə çatdırıb. Bununla da o, Ferens Puşkaşın göstəricisinə çatıb. Messinin növbəti assistisi onu yeni rekord müəllifi edəcək.



"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. Mətbuat Yayım MMC – 0124411991, 0124404694
3. Səma Mətbuat Yayım – 0125940252, 0503336969
4. Pressainform 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

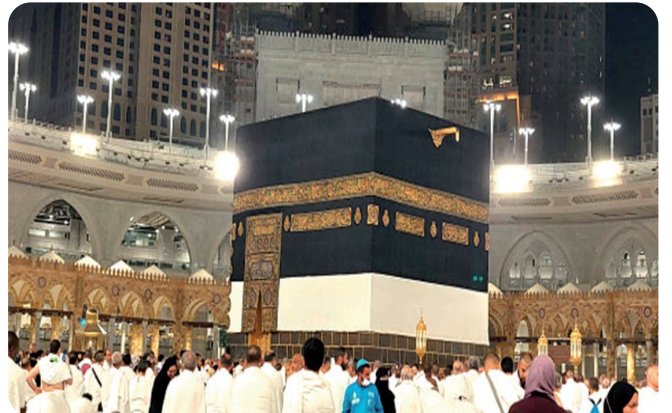
6 aylıq 48 AZN

1 illik 96 AZN

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

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

Səudiyyə Ərəbistanı Krallığının Həcc və Ümrə Nazirliyi Həcc ziyarəti üçün öncəlikli hazırlıqlar prosedurlarının daha erkən başlanmasını üçün yeni işlər görür. Bu barədə Trend-ə Qafqaz Müsəlmanları İdarəsi (QMI) Xarici Əlaqələr şöbəsinin müdiri, Həcc elektron sistem rəhbəri Vüsal Cahangiri məlumat verib.



vətəndaşlarımızdan xahiş edirik, vaxtın genişliyinə baxmasınlar, yerlər bitmədən gəlib qeydiyyatla alınsınlar", - deyər o bildirib.

Baş redaktor: Bəhruz Quliyev

Ünvanımız:
Bakı şəhəri,
Üzeyir Hacıbəyli
küçəsi, 66.

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

"ƏLİNCƏ" AZƏRBAYCAN XEYRİYYƏ
CƏMİYYƏTİNİN 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: 3000