QOY ƏDALƏT ZƏFƏR ÇALSIN!

"SƏS" qəzeti mənim üçün ən əziz qəzetdir

"Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin fəaliyyəti ictimai rəydə" sosioloji sorğunun nəticələri

6

"Cənubi Qafqazın yeni reallıqları Azərbaycanın rolunu gücləndirib"

3

SƏS

№ 050 (7460)

Qəzet 1991-ci il yanvarın 11-dən çıxır

3 iyul 2026-cı il.
Qiyməti 1 manat

Ermənistan Brüssellə Moskva arasında

4

Nəsimi rayonunda Polis Günü qeyd olunub

5

Kəsilən hər ağac itirdiyimiz bir qolumuzdur

7

Özünə vaxt ayırmayan insanlar niyə tükənir? - ŞOK FAKTLAR!

8

Ölkədə dərs ili uzadıla bilərmi?

6

Ukrayna Avropanın "qara kassasına" çevrilir...

4

Prezident İlham Əliyev Türkiyənin ədliyyə nazirini qəbul edib

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev iyulun 2-də Türkiyə Respublikasının ədliyyə naziri Akın Gürleki qəbul edib.

Qəbula və göstərilən qonaqpərvərliyə görə minnətdarlığını ifadə edən Akın Gürlek Türkiyə Prezidenti Rəcəb Tayyib Ərdoğanın salamlarını dövlətimizin başçısına çatdırdı.

Prezident İlham Əliyev salamlara görə minnətdarlığını bildirdi, onun da salamlarını Türkiyə dövlətinin başçısına çatdırmağı xahiş etdi.

Qonaq ortaq tarixə, mədəniyyətə və qardaşlığa əsaslanan əlaqələrimizin Azərbaycan və Türkiyə prezidentləri arasında mövcud olan səmimi münasibətlər sayəsində daha da inkişaf etdiyini vurğuladı.

Türkiyənin ədliyyə naziri dövlətimizin başçısının güclü liderliyi ilə ölkəmizin inkişaf etdiyini deyərək, bu xüsusda Azərbaycanın iqtisadi tərəqqisinə, beynəlxalq nüfuzunun daha da artmasına və tarixi Qarabağ Zəfərinə toxundu.

Akın Gürlek, həmçinin Azərbaycanın bölgədə enerji, bağlantılar, o cümlədən Zəngəzur dəhlizi kimi strateji layihələrin həyata keçirilməsində önəmli rolunu vurğuladı və Türkiyənin bundan sonra da ölkəmizin yanında olacağını dedi.

Söhbət zamanı bütün sahələri əhatə edən Azərbaycan-Türkiyə qardaşlıq və müttəfiqlik münasibətlərinin uğurla inkişaf etdiyi məmnunluqla vurğulandı. Ölkələrimizin Ədliyyə nazirlikləri arasında səmərəli tərəfdaşlığın qurulduğu bildirilərək, əməkdaşlığın genişləndirilməsi ilə bağlı məsələlər ətrafında fikir mübadiləsi aparıldı.

YAP nümayəndə heyətinin Çinə səfəri başa çatıb

Çin Kommunist Partiyasının (ÇKP) dəvəti ilə Çin Xalq Respublikasına səfər edən Yeni Azərbaycan Partiyasının (YAP) nümayəndə heyəti Şanxay şəhərində "Çinin sosial-iqtisadi inkişafına dair 15-ci beşillik proqram və Çin xüsusiyyətli modernləşmə" və "Kadrların hazırlanması və partiyanın gənclər siyasəti" mövzusunda seminarlarda iştirak edib.

SİA xəbər verir ki, daha sonra nümayəndə heyətinin Pekin şəhərində ÇKP Beynəlxalq əlaqələr şöbəsinin Avrasiya departamenti direktorunun müavini Syu Çinsian ilə görüşü olub. Görüşdə dövlət başçılarının siyasi iradəsi sayəsində iki ölkə arasında münasibətlərin yüksələn xətt üzrə inkişaf etdiyi vurğulanıb, hakim siyasi partiyalar arasında əməkdaşlığın mövcud vəziyyəti və inkişaf perspektivləri müzakirə olunub.

Nümayəndə heyəti partiya üzvlüyünün 50 illiyi tamam olan ÇKP üzvlərinin təltif olunması mərasimində də iştirak edib. Tədbirdə ÇKP Mərkəzi Komitəsinin üzvü, Mərkəzi Komitənin Beynəlxalq əlaqələr şöbəsinin müdiri Lyu Haysin və digər ÇKP nümayəndələri, eləcə də Azərbaycan, Liviya, Kot d'İvuar, Zambiya və Anqoladan olan nümayəndə heyətlərinin rəhbərləri çıxış ediblər.

YAP nümayəndə heyətinin rəhbəri, partiyanın Təftiş Komissiyasının üzvü, Milli Məclisin Gənclər və idman komitəsinin üzvü Vüqar İskəndərov ÇKP-nin yaradılmasının 105 illiyinin qeyd olunduğu dövrdə belə bir tədbirin keçirilməsinin xüsusi rəmzi məna kəsb etdiyini bildirib: "Bu illər ərzində partiya şərəfli və zəngin inkişaf yolu keçmiş, müasir Çinin formalaşmasında və inkişafında həlledici rol oynamışdır. Bu gün Çinin iqtisadiyyat, elm, texnologiya və dövlət idarəçiliyi sahələrində əldə etdiyi nailiyyətlər dünyada böyük rəğbət və hörmətlə qarşılanır".

V.İskəndərov siyasi partiyalar arasında təcrübə mübadiləsinin qarşılıqlı anlaşmanın dərinləşməsinə, etimadın möhkəmlənməsinə və müasir dövrün çağırışlarına effektiv cavab verilməsinə mühüm töhfə olduğunu qeyd edib: "Yeni Azərbaycan Partiyası ilə Çin Kommunist Partiyası arasında münasibətlər bu gün ən yüksək səviyyədədir. Buna Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Yeni Azərbaycan Partiyasının Sədri İlham Əliyevin və Çin Xalq Respublikasının Sədri, Çin Kommunist Partiyasının Baş katibi Si Cinpinin rəhbərliyi ilə ölkələrimiz arasındakı hərtərəfli strateji tərəfdaşlıq mühiti önəmli zəmin yaradır. Qeyd etmək istərdim ki, 2024-cü il 13 noyabr tarixində Yeni Azərbaycan Partiyası Sədrinin müavini - Mərkəzi Aparatın rəhbəri Tahir Budaqovun rəhbərlik etdiyi nümayəndə heyətinin Çinə səfəri çərçivəsində partiyalar arasında Əməkdaşlıq memorandumunun imzalanması tərəfdaşlığımızı keyfiyyətcə yeni inkişaf mərhələsinə yüksəltmişdir. Biz partiyalararası əməkdaşlığa böyük dəyər veririk və əminik ki, bu işbirliyi yeni birgə layihələr və təşəbbüslərlə daha da zənginləşərək uğurla inkişaf edəcəkdir".

Səfər çərçivəsində nümayəndə heyəti ÇKP Mərkəzi Komitəsi Beynəlxalq əlaqələr şöbəsi müdirinin müavini Sun Haiyan ilə də görüşüb. Görüşdə qarşılıqlı səfərlərin partiyalararası əlaqələrin inkişafında mühüm rolu vurğulanıb. YAP nümayəndə heyətinin keçirdiyi görüşlərdə və iştirak etdiyi seminarlarda faydalı fikir mübadiləsinin aparıldığı diqqətə çatdırılıb.

Nümayəndə heyətinin Hebey vilayətinin Syunyan, Çensyan və Şasi şəhər tipli qəsəbələrinə, Böyük Çin səddinə və İmperator saray kompleksinə ziyarəti də təşkil olunub.

YAP nümayəndə heyətinin səfəri iyulun 2-də başa çatıb.

"Cənubi Qafqazın yeni reallıqları Azərbaycanın rolunu gücləndirib"

"Azərbaycanın zəfəri nəinki geosiyasətdə, həm də Cənubi Qafqazın iqtisadi profilində böyük bir dəyişikliyə səbəb oldu. Şübhəsiz ki, bu dəyişiklik regionun üç ölkəsi ilə Avropa İttifaqı arasında münasibətlərə də təsirsiz ötüşmür. Hətta deyərdim ki, bu münasibətləri fundamental şəkildə dəyişdirir".

Bu sözləri SİA-ya açıqlamasında siyasi elmlər üzrə fəlsəfə doktoru, politoloq Şəbnəm Həsənova deyib.

Onun sözlərinə görə, bu fonda Avropa İttifaqı idarəetmənin, bağlantıların, insanlararası qarşılıqlı əlaqələrin, sektoral və iqtisadi əməkdaşlığın gücləndirilməsinə hər zamankından daha çox önəm verir:

"Çünki Avropa İttifaqı nə Cənubi Qafqazdan, nə də burada baş verən dəyişikliklərin gətirdiyi siyasi və iqtisadi dividendlərdən kənarda qalmaq istəmir.

Bu məsələdə Azərbaycanın fundamental yanaşması mövcuddur. Azərbaycan ilk gündən etibarən olduqca aydın siyasət yürüdür. Bu yolda ilkin hədəfimizə nail olmuşuq. Yəni, ərazi bütövlüyümüzün və suverenliyimizin təmin edilməsi amalı gerçəkləşdikdən sonra bütün tərəflərlə siyasətlərimizdə dəqiqləşdirmələr apardığımızı da diqqətə çatdırmışıq. Dəyişməyən milli maraqlardırsa, dəqiqləşmə bu maraqları heç bir rəqabət predmeti etməyəcəyimizdir. Bu istiqamətdə Azərbaycanın uğurunu təmin edən amillərdən biri ondan ibarətdir ki, heç bir halda, heç bir tərəfin diktəsini qəbul etmədən, qarşılıqlı faydalı əməkdaşlığı əsas götürərək, habelə milli maraqlarımızı da rəhbər tutaraq siyasətimizdə qətiyyət və davamlılıq nümayiş etdirmişik. Biz Qərb institutları ilə münasibətlərin müsbət istiqamətdə inkişafı üçün hər zaman addım atan tərəf olmuşuq. Lakin təəssüf olsun ki, bəzən adekvat cavab almamışıq.

Müxtəlif mərhələlərdə Qərb institutlarının Azərbaycana münasibətdə ikili standartlarının, sərt ritorikasının, hətta qeyd edərdim ki, qanun pozuntularının da şahidi olmuşuq. Buna baxmayaraq, Azərbaycan qətiyyətindən heç bir halda dönmədi. Biz Azərbaycana ümid edilən, pənah gətirilən əsas amildən heç bir zaman siyasi təzyiq vasitəsi kimi istifadə etmədik. Bu baxımdan da Azərbaycanla təhdid və şantaj dili ilə danışılmasını da qəbul edə bilmədik. Cənab Prezident İlham Əliyev Avropa Komissiyasının Prezidenti Ursula Fon der Lyayeni qəbul edərkən çıxışına çox önəmli sözlərlə başladı və bildirdi ki, Avropa Komissiyası ilə Azərbaycan arasındakı münasibətlər olduqca mühüm bir mərhələyə qədəm qoyub. Məhz bu açılış müsbət ritorikanın davam etdirilməsi üçün xüsusi önəm kəsb edirdi.

Çünki bu vacib mərhələdən, düşünürəm ki, hər bir tərəf rasional şəkildə yararlanmalıdır. Avropa Komissiyasının Prezidenti Ursula Fon der Lyayen dörd ildən sonra yenidən Azərbaycana səfər etdi. 2022-ci ildə imzalanan Strateji Tərəfdaşlıq haqqında Anlaşma Memorandumundan sonra tərəflər arasında yeni bir səhifə açılmışdı və açılan bu səhifədə Azərbaycan heç bir halda ona ləkə salmadan qətiyyətlə addımladı. Bunu sübut edən amil təbii qaz ixracımızın 65 faizə çatmasıdır. Yəni, rəqəmlər öz sözünü deyir. Deməli, Azərbaycan sözündə və əməlində sinxron addımlar atır.

Cənab Prezident İlham Əliyev dünyada baş verən hadisələri və reallıqları aydın dəyərləndirən bir Lider kimi haqlı olaraq enerji təhlükəsizliyini milli təhlükəsizliyin nüvəsinə yerləşdirdi. Çünki Azərbaycan ötən müddət ərzində siyasi səylər göstərib, diplomatik fəaliyyət aparıb. Bu istiqamətdə uğurumuzu təmin edən amillərdən biri həm də infrastrukturun yaradılması idi. Maliyyə sərmayələrinin yatırılması bu məsələdə əsas hədəflərdən biri idi. Dörd böyük komponentdən ibarət 3500 kilometrlik Cənub Qaz Dəhlizi boru kəməri Avropa ilə Azərbaycan arasında münasibətlərin əsas sütununu təşkil edir. Bağlantılara gəldikdə isə Azərbaycan coğrafi mövqe reallığını imkan və fürsətlərə çevirməyi bacarıb. Bu baxımdan da bağlantıların hər bir aktor üçün ciddi əhəmiyyət kəsb etdiyi bir zamanda Azərbaycan Şərq-Qərb və Şimal-Cənub daşımalarının üzərində yerləşməklə sadəcə özünü uduşlu etmir. Bu istiqamətdə müxtəlif tərəflərə təkliflər edərək onları əməkdaşlığa dəvət edir. Buna görə də düşünürəm ki, Avropa Azərbaycanla münasibətlərin yüksələn xətt üzrə inkişafı baxımından korrekt hesablamalar aparmalıdır.

Bu münasibətlərə ziyan gəlməməsi üçün həssaslıq göstərilməlidir.

Lyayenin Azərbaycan Prezidentinin regionda sülhün və əməkdaşlığın təşviq olunmasında şəxsi liderlik keyfiyyətlərini nümayiş etdirməsi ilə bağlı fikri bir neçə istiqamətdə nəzərdən keçirilməli və yüksək qiymətləndirilməlidir. Azərbaycanın sülh mövzusunda qətiyyətlidir. Bunu sübut edən amillərdən biri ondan ibarətdir ki, Azərbaycan qonşuluqda daşıma infrastrukturuna böyük sərmayələr yatırır. Bu baxımdan Azərbaycan bütün Cənubi Qafqazın inkişafını əsas hədəf götürür. Avropa üçün önəmli aktorları inkişafdan kənar saxlamır. Cənubi Qafqaz Avropanı, Xəzər regionunu və Mərkəzi Asiyanı birləşdirən dünyanın ən möhtəşəm kəsişmələrindən biri kimi dəyərləndirilirsə, həm də o məqam əsas tutulmalıdır ki, bu kəsişmələrdə Azərbaycan əsasdır. Bəli, Azərbaycan çox az sayda ölkənin bacara bilmədiyini bacardı, regional əməkdaşlığı və sahibliyi irəli aparmaq üçün qətiyyətli addımlar atdı. Ursula Fon der Lyayenin bunu qəbul etdiyi görünür.

Bu baxımdan da Lyayen bildirir ki, məhz buna görə biz Avropa İttifaqı-Azərbaycan bağlantı tərəfdaşlığının başlanılmasını təklif edirik. Bakıda Regional Bağlantı Sərmayə Konfransının təşkil edilməsi də özündə müsbət elementləri ehtiva edə bilər. Yetər ki, burada düzgün dəyərləndirmə olsun. Açıqlanan ikinci yeni xəbər kimi 20 milyon avro dəyərində olan Sülhün İnkişafı Proqramı ümidvericidir. Burada da bilinməlidir ki, fiziki sərhəd ideoloji sərhədi aşmadığı təqdirdə əhəmiyyət kəsb edir. Digər hallarda isə bu əhəmiyyətini itirə bilər. Bu gün Avropa İttifaqı və Azərbaycan arasında görünməmiş dinamika varsa, hər iki tərəf bundan faydalanmalıdır.

Ermənistan və Azərbaycan arasında sülh de-fakto vəziyyətdədir. Bunun isə de-yure səviyyəsinə qaldırılması vacibdir. Ursula Fon der Lyayen tərəfindən onilliklər ərzində baş vermiş ən mühüm hadisəyə istinadın vurğulanması real addımlarda da müşahidə olunmalıdır.

Bütövlükdə Ursula Fon der Lyayenin Azərbaycana səfəri müsbət qiymətləndirilməli, hər iki tərəf üçün faydalı fürsət kimi dəyərləndirilməlidir. Bu qiymətləndirmədə qarşı tərəfin bundan sonra atacağı addımların hər bir elementi göz önündə saxlanılmalıdır. Regionun liderliyi, Liderin şəxsi keyfiyyətləri prioritet olmaqla.

Günel Fərzəliyeva

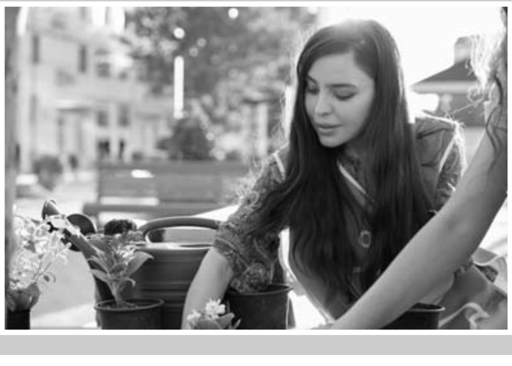
Yevlaxda abadlaşdırılmış məhəllə Leyla Əliyevanın iştirakı ilə sakinlərin istifadəsinə verilib

Yevlax şəhərində abadlaşdırılmış yaşayış məhəlləsi iyulun 1-də Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti, IDEA İctimai Birliyinin təsisçisi və rəhbəri Leyla Əliyevanın iştirakı ilə sakinlərin istifadəsinə verilib.

SİA xəbər verir, Azərbaycan Respublikası Prezidentinin müvafiq Sərəncamına əsasən həyata keçirilən "Sağlam məhəllə" layihəsi çərçivəsində Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən məhəllədə idman zonaları yaradılıb. Ərazidə süni örtüklü mini futbol və basketbol meydançaları salınıb. Müxtəlif idman qurğuları, stolüstü tennis və şahmat masaları quraşdırılıb.

Həmçinin Yevlax Şəhər İcra Hakimiyyəti tərəfindən həyətyanı sahədə söhbətgahlar, çoxsaylı oturacaqlar və yeni işıqlandırma dirəkləri quraşdırılıb, binaların fasad və blokları təmir olunub, asfalt örtüyü, elektrik xətləri yenilənib. Həyətin ərazisində ağac, mövsümü gül, eləcə də kol bitkilərindən yaşıllıq zolağı salınıb.

Leyla Əliyeva məhəllədə aparılmış abadlıq işləri ilə tanış olub, IDEA könüllüləri ilə birlikdə mövsümi güllər əkib. Məhəllənin balaca sakinlərinə hədiyyələr təqdim olunub, onlarla şəkillər çəkdirilib.



Ermənistan Brüsselllə Moskva arasında

Avropa Komissiyası Rusiya Federasiyasının ölkənin özəl sektoruna tətbiq etdiyi məhdudiyyətlərin təsirini azaltmaq üçün Ermənistana 34 milyon avro ayırıb. AB-nin Ermənistandakı nümayəndəliyinin mətbuat xidməti vurğulayıb ki, bu maliyyə dəstəyi Avropa Komissiyasının prezidenti Ursula fon der Leyenin elan etdiyi yardım paketinin ilk tranşıdır. Buraya Yerevanın iqtisadi dayanıqlığını gücləndirmək üçün ticarətin asanlaşdırılması tədbirləri daxildir.

Tərəflər AB-Ermənistan Zirvə görüşündə əldə edilən razılaşmalara əsaslanaraq əməkdaşlığı davam etdirəcəklər. Onlar həmçinin erməni istehsalçıları üçün bazara çıxışı genişləndirməklə əlaqələri dərinləşdirəcəklər. Məhdudiyyətlərdən təsirlənən sektorlar, o cümlədən kənd təsərrüfatı məhsulları istehsalı, çiçəkçilik və digər ixrac yönümlü sənaye sahələri ticarətin asanlaşdırılması təşəbbüsləri və s. vasitəsilə əlavə dəstək alacaqlar.

"Avropa İttifaqı suveren, demokratik və müstəqil bir ölkə kimi Ermənistanın yanında möhkəm dayanır. Biz təkcə maliyyə dəstəyi vermirik, həm də Ermənistana qonşuları və Avropa ilə ticarəti asanlaşdırmağa kömək edirik. Bu, ən yaxın tərəfdaşlarımızdan birinə qarşı Avropa həmrəyliyinin praktik nümayişidir", - deyə Avropa Komissarı Marta Kos qeyd edib. O, Ermənistan hakimiyyəti ilə əməkdaşlıq çərçivəsində gələcək praktik addımları müzakirə etmək və ona daha da təkan vermək üçün 5 iyulda İrəvana səfər etməyi planlaşdırır.

Xatırladaq ki, 12 iyunda Rusiya Ermənistandan bütün bitki məhsullarının idxalını, eləcə də onların Rusiya ərazisindən Avrasiya İqtisadi Birliyinin (AAİB) digər ölkələrinə tranzitini tamamilə dayandırdı. Bu qərar Rosselxoznadzor tərəfindən qəbul edilib və o, artıq Ermənistanın fitosanitar sertifikatlaşdırma sisteminə etibar etmədiyini bildirib. Rəsmi açıqlamaya görə, Ermənistanın səlahiyyətli orqanının qeyri-kafi nəzarəti və səmərəsiz işi Rusiyanın və bütün Avrasiya İqtisadi Birliyinin (AAİB) kənd təsərrüfatı təhlükəsizliyini birbaşa təhdid edir. Xüsusilə, iyunun əvvəlində rusiyalı mütəxəssislər Ermənistana göndərilən qoz, quru şaftalı və pomidorlarda karantin zərərvericisi olan xapra böcəyini üç dəfə aşkar ediblər. Bundan əvvəl Moskva müəyyən istehsalçılardan Ermənistan balıq məhsullarının, çiçəklərinin, Cermuk mineral suyunun, konyakın və şərabın idxalını məhdudlaşdırmışdı.

Rusiyanın elan etdiyi tədbirlərdən sonra Ermənistanın baş naziri Nikol Paşinyan Aİ bazarının gömrük rüsumları olmadan Ermənistan kənd təsərrüfatı məhsullarına açıq olacağını açıqlayıb. "Yeni, azad gömrük rejimi çərçivəsində", - deyə Ermənistanın baş naziri vurğulayıb. Paşinyanın sözlərinə görə, Aİ ölkələri Ermənistan üçün yeni ixrac istiqamətlərinə çevrilir.

Diqqətəlayiq haldır ki, parlament seçkilərindən əvvəl Paşinyanın komandası Rusiyanın tətbiq etdiyi məhdudiyyətlərin Ermənistanda səsvermə başa çatan kimi sona çatacağını iddia edirdi. Onlar iddia edirdilər ki, Moskva sanksiyaları ilə seçki prosesinə müdaxilə etməyə çalışırdı.

"Problemlərin bəziləri 7 iyundan sonra təbii olaraq öz-özünə həll olunacaq. Onların hərəkətləri artıq mənalı olmayacaq, çünki onlar (müxalifət) seçkilərdə uduzacaqlar. Bundan əlavə, düşünürəm ki, problemlər həll olunacaq, çünki Ermənistan Avrasiya İqtisadi Birliyinin üzvüdür və bu, məntiqlidir", - deyə iqtisadiyyat naziri Gevorq Papoyan bildirib.

Bu arada, Ermənistan sahibkarları müstəqil şəkildə məhsulları üçün alternativ bazarlar axtarırlar. May ayında Ermənistan Gürcüstana 218 tondan çox gül və barama ixrac edib ki, bu da 750.000 dollar dəyərindədir və aylıq idxal üçün tarixi rekord hesab olunur. Ermənistanın may ayında gül ixracı 2025-ci ilin eyni ayı ilə müqayisədə üç dəfə, 2026-cı ilin aprel ayı ilə müqayisədə isə 89% çox olub ki, bu da bu ilin mart ayında müəyyən edilmiş 129 tonluq əvvəlki rekordu üstələyib. Ermənistan Statistika İdarəsinin məlumatına görə, gül daşınmaları təkrar ixrac edilməyib, çünki Gürcüstan əvvəlki ayda qlobal bazarlara gül ixrac etməyib.

Lakin Ermənistan Mərkəzi Bankı hələlik nikbinlik yaymır. Tənzimləyici qurum Rusiyanın tətbiq etdiyi məhdudiyyətlərin ölkənin ÜDM-ni 2% azalda biləcəyini proqnozlaşdırır. Mərkəzi Bankın sədri Martın Qalstyanın sözlərinə görə, əsas sual sanksiyaların davam etməsi və ya Rusiya idxal və ixrac qaydalarını sərtləşdirməsi halında iqtisadiyyatın nə dərəcədə davamlı olacağıdır.

"Məsələn, bazarları dəyişdirə bilməsək və yalnız Rusiya bazarında qalsaq, inflyasiyamıza təsir Ermənistan daxilində təklifin artmasında əks oluna bilər. Nəticədə, xüsusilə tərəvəz, qazsız və qazlı mineral su, spirtli içkilər və çəyirdəkli meyvələr üçün müəyyən deflyasiya meylləri gözləyirik", - deyə Qalstyan izah edib.

O əlavə edib ki, bazarın şaxələndirilməsi mümkün olarsa və ixraca mənfi təsir göstərilməzsə, bu təsirlər daha yüngül olacaq. Spirtli içkilər kimi əsas ixrac olunan mallara gəldikdə, ixracın ümumi istehlakda payı yüksəkdir və Rusiyada qəbul edilən qərarlar birbaşa bu sektora təsir göstərir. Mərkəzi Bank rəhbərinin qeyd etdiyi kimi, ÜDM strukturunda ən həssas sektorlardan gələn gəlirlər təxminən 1,5%-dən 2%-ə qədərdir və buna görə də tənzimləyici bütün bu istehsal həcminin başqa yerdə yerləşdirilməsi mümkün olmadıqda və ya istehsal dayandırıldıqda maksimum 2%-lik təsirdən danışır.

V.VƏLİLİ

Ukrayna Avropanın "qara kassasına" çevrilir...

Mətləb Salahov: "Bu qədim slavyan ölkəsi silah ticarəti və çirkli pulların "yuyulması" üçün istifadə olunur"

"Hazırda Ukrayna ətrafında baş verənlər çox məyusedicidir. Ötən il hakimiyyətə gələn kimi Ukraynada sülh yaradacağını elan edən Donald Tramp və onun komandası da hazırda bu məsələdən çox uzaqdırlar. Əlbəttə, Ağ Ev rəhbərinin ticarət maraqları və şəxsi hegemoniyası üçün yaradılan İran müharibəsi Ukraynanı ikinci plana salıb. Amma iş orasındadır ki, D.Tramp Administrasiyası İranda ikinci "Əfqanıstan bataqlığına" düşüb və indi bu vəziyyətdən az itki və nüfuzunu zədələmədən çıxmağa çalışır, o da alınmır. Açıq görünür ki, Vladimir Putin Ukrayna "bataqlığına" düşdüyü kimi, sərvət düşkünü kimi tanınan milyarder D.Tramp da hazırda İran "bataqlığında" çapalayır. Bu vəziyyət isə Ukrayna ərazisinin sülh əvəzinə silah ticarəti və çirkli pulların "yuyulması" üçün istifadə imkanlarını genişləndirir".

Bu fikirləri SİA-ya açıqlamasında jurnalist-ekspert Mətləb Salahov bildirib. O qeyd edib ki, Ukrayna münaqişəsi başlanan gündən irili-xırdalı ölkələrin guya Ukraynaya "yardım" adı ilə milyardlarla dollar ayırmaları barədə bəyanatları xarabalığa qalmış bu slavyan ölkəsinin üzərindən silah ticarəti və çirkli pulların "yuyulması" üçün istifadə olunacağına dair açıq mesaj idi.

"Çünki yerlə yeksan edilmiş Ukraynaya milyardlarla dollar vəsaitin ayrılması olduqca şübhəli və məntiqsiz görünürdü. Rəsmi şəkildə bəyan edilən, amma həqiqətdə isə bir qara qəpiyinin belə Ukraynaya daxil olmadığı bu vəsaitlər müharibə mənasında onlarla ölkənin hərbi büdcəsinə belə yetərli idi. Balaca Ukrayna üçün trilyon dollarlar fantastik rəqəmdir. Əlbəttə, aydın idi ki, bu pullar Ukrayna adı ilə və silah ticarəti üçün "yuyulan" çirkli pullar idi. D.Trampın ikinci dəfə hakimiyyətə gələn kimi Avropa liderlərini küncə sıxması və "yuyulan" pullarla bağlı qalmaqal salması qətiyyən ədalətli araşdırma üçün deyildi. Co Bayden kimi yeni ABŞ rəhbəri də bu "qara kassadan" daha çox faydalanmağa girişmişdi. C.Baydenin oğlu kimi D.Trampın oğlu da silah ticarəti ilə məşğuldur. Elə Avropa liderləri də.

Baxın, niyə Avropa İttifaqı rəhbərləri Ukraynada sülhə nail olmaq əvəzinə guya Ukraynanın "gücləndirilməsi" üçün hər ay milyard dollarlar ayırdıqlarını elan edirlər? Haradadır o "ayrılan" milyardlar ki, Ukraynada bir dənə də olsun salamat infrastruktur yaradılmayıb? Məqsəd bəllidir. Ukraynada daha çox müharibə və daha çox çirkli pul "yumaq" imkanı. Bu işdə V.Putinin qazancı nədir? - artıq o başqa məsələdir..."

Afət Tahirqızı

Polislər: çətin və məsuliyyətli iş sahibləri

Gecəli-gündüzlü aşayişimizin keşiyində əzmlə dayanan, vəzifə borcunu yuxusundan, istirahətindən önəmli hesab edən, biz yuxudaykən bəzən saatlarla oyaq qalan, məsuliyyətli və çətin peşəsinə daim sevgi ilə yanaşan peşə sahibləridir, Azərbaycan polisi. Bu gün onların gündündür- hamıdan əvvəl evdən çıxıb, hamıdan sonra evə gələn, gecənin yarısında olsa belə, hər bir çağırışa ildırım kimi sıçrayan, hər addımda qarşılaşdığımız polisimizin...

Gecələr hadisə baş verir. Onlar evdə deyil, iş başında olurlar. Gecə səhərədək gözlərindən yuxu qaçır. Səhəri ayaq üstündə, iş başında açırlar. Səhər açılır... İndi artıq saatlardır ki, onlar iş başındadır. Gecə növbələri artıq təhvil verilmiş, səhər işə tələsən polislər iş başına keçmişlər. İndi onlar hansısa bir əməliyyatın üzərində işləyir. Hansısa bir hadisənin üzərində təhqiqat aparır, anlizlər edirlər. Hansısa bir cinayət hadisəsinin axtarışındadırlar. Gecə səhərədək çalışıb, gözlərini yummayıb, ayaq üstündə qalıblar. Lakin səhər yeni iş günü həmin hadisələr haqqında hesabat vermək üçün məlumatlıdır, bizim polisimiz.

Budur, artıq bizlər də evdən çıxırıq, hər birimiz öz işimizin ardınca gedirik. Küçədə, metroda, inzibati binaların qarşısında polislərlə qarşılaşırıq. Tanımadığımız ünvanları hər an soruşduğumuz, xoş üzlə, ətraflı cavab aldığımız bizim polislərlə. Onlar artıq saatlardır ki, iş başındadır. Yolda qarşılaşırıq, yaşlı bir insanın qolundan tutub yolu keçməsinə köməklik göstərirlər. Kiminsə sualına cavab verir, azyaşlı bir uşağa kömək edirlər. Parkda, küçədə hər kəsin arasındadır bizim polisimiz: asayişi qoruyurlar. Ayaq üstədirlər, gəzişir, ətrafa göz gəzdirirlər, sanki bu nəzərlər ətrafa bir sakitlik bəxş edir.

Geyindikləri uniforma səliqəsi, özünəməxsusluğu ilə diqqəti cəlb edir, bizim polisimizin. Fərqliliyi ilə Azərbaycan polisinin obrazını formalaşdırır təxəyyüllərdə. Bu geyimlə sovet dövründəki Azərbaycan polisinin geyimi müqayisə olunmayan dərəcədədir. Bu geyimlər müstəqil ölkəmizə məxsusluğu ilə adama böyük qürur bəxş edir.

Müstəqillik illərində nəinki onların geyimləri, polislərin çalışdığı inzibati binalar da tamamilə müasirləşdirilib. Ən ucqar rayonlarda, kəndlərdə belə polis şöbələri, məntəqələri yeniləşdirilib. Onların təhsili dövlətimizin diqqətində saxlanılan vacib məsələlərdən biri kimi ötən illərdə bu sahə üzrə ali təhsil ocaqlarının yenidən qurulması, müasir təchizatı ilə nəticələnib.

Bütün bu düşüncələr Azərbaycan polisinin tarixinə də bir nəzər salınmasını tələb edir. 108 il əvvəl yaradılan Daxili İşlər Nazirliyi bu bir əsrdən artıq dövrün 70 ilini sovet imperiyasının buxovları çərçivəsində fəaliyyət göstərsə də, öz coğrafiyamıza, mentalitetimizə uyğun xüsusiyyətlərini qoruyub saxlayıb. Sovet imperiyasının əlimizdən almaq istədiyi, lakin nail ola bilmədiyi bir çox məqamlar kimi, polisimiz də bu xalqa, Vətənə sadiqlik nümunəsinə çevrilib.

Azərbaycan polisi Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyevin ölkəmizdə hakimiyyətdə olduğu hər iki dövrdə təməlini qoyduğu müasir inkişaf strategiyası ilə həm 1970-ci illərdə, həm də müstəqilliyimizin bərpasından ötən illərdə inkişaf dövrünü yaşayıb, artıq bu gün güclü bir orqana çevrilib. Sağlam cəmiyyətin formalaşmasında hüququn, qanunun və qanunun keşiyində duran insanların olmasının vacibliyini bilən Ulu Öndərin ölkədə və eləcə də xaricdə təhsil alan savadlı milli hüquqşünas kadrların hazırlığına diqqət artırması sonrakı illərdə öz bəhrəsini verdi. 1973-cü ildə Bakıda şəxsi prinsipiallığı və əzmkarlığı ilə İttifaq hökumətinə təsir edərək Naxçıvanski adına hərbi liseyin yaradılmasına nail olan Heydər Əliyev bu sahədə, demək olar ki, ən böyük fundamental təhsil kompleksinin əsasını qoydu. 1921-ci ilin sentyabrın 28-də Bakı Milis Məktəbi kimi təsis edilən, 1957-ci il fevralın 23-də Bakı Xüsusi Orta Milis Məktəbi kimi fəaliyyətini davam etdirən bu təhsil müəssisəsinin bazasında 1992-ci il mayın 23-də Azərbaycan Polis Akademiyası yaradıldı. Bu ali təhsil müəssisəsinin maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi və yüksək peşəkar milli polis kadrlarının hazırlanması istiqamətində əldə edilən nailiyyətlər Ümummilli Lider Heydər Əliyevin Azərbaycan polisinin inkişafı naminə atdığı ən böyük addımlardan biri idi.

Dövlətimizin başçısı cənab İlham Əliyevin ölkəmizə rəhbərlik etdiyi ötən illərdə Azərbaycan dövlətçiliyinin möhkəmləndirilməsi istiqamətində hüquqi-demokratik islahatların bazası daha da genişləndirildi və zənginləşdirildi. Bu, hüquq- mühafizə sistemində, habelə polis orqanlarında çalışanların qarşısına yeni və mühüm vəzifələr qoymaqla yanaşı, onların məsuliyyətini daha da artırır və bu şərəfli peşədə çalışmaq üçün hər bir polis əməkdaşına stimul verir.

Polisin inkişaf mərhələləri bir-bir göz önündən keçdikcə, onların həm Birinci, həm də İkinci Vətən müharibəsindəki, pandemiya dövründəki fəaliyyətlərini də xatırladır. Torpaqlarımızın azad olunmasında Daxili İşlər Orqanlarının əməkdaşlarının misilsiz əməyi olmuşdur. Pandemiya dövründə gözəgörünməz düşmənlə mübarizədə isə polisin zəhməti ölçüyəgəlməzdir.

Bütün dövrlərdə, bütün hadisələrdə bizim polisin əməyi, zəhməti var. Onlar cəmiyyətimizin sakitliyi, dinc yaşayışımız, əmin-amanlığımızdır. İstənilən bir hadisədə polis bizim ədalət carçımızdır. Biz onların araşdırmalarında, təhqiqatlarında haqlı və ya haqsız tərəflər olduğumuzu bir daha dərk edirik.

Beləliklə, günlər həftələrə, həftələr aylara, aylarsa illərə öz yerini təhvil verir. Qış olur, hava soyuyur, payız-yaz yağışları yağır, yay gəlir, havalar isinir. Bütün hava şəraitində bizim polisimiz yenə də öz iş qaydaları, prinsipləri ilə çalışır, vəzifə borclarını ləyaqətlə yerinə yetirir. Onlar daim tələsir. Heç bir hava şəraiti, digər başqa işlər bu tələsmələrin qarşısını ala bilmir. Çünki onlar işlərindəki məsuliyyətə alışıb. Bu səbəbdən də tələsməli, hər kəsdən əvvəl oyanmalıdırlar. Bizlər isə işə gedəndə, şəhərə çıxanda onları saatlar öncə iş başında görməyə alışmışıq...

Bir səhərin axşamı yaxınlaşır... Saatın əqrəbləri 18-i, 19-u, 20-ni, 21-i göstərir... Bu peşə sahiblərini evlərdə xüsusi bir saatda gözləmək mənasızdır. Çünki onların evə gəlmə saatları bəlli deyil. Polisdir onlar. Ailə üzvləri şam yeməyində də, istirahət saatlarında da onları görməyə bilir. Çünki bizim polisimiz hadisələrlə işləyir. Hadisələrin isə vaxtı, zamanı bilinmir, hadisələr hər an baş verir. Polislər isə o hadisələrin ardınca iş vaxtından sonra da iş başındadır. Ona görə də polis anaları, yoldaşları, bacıları, övladları onların evə qayıtma saatlarını müəyyən edə bilmir. Onlar bilir ki, hadisə yoxdursa, ataları, qardaşları, həyat yoldaşları, övladları evə vaxtında gələcək. Hadisə varsa, onlar gecikir...

Polis peşəsi, polis həyatı, polis ömrü,... Ötən günlərin hadisələri, cinayətləri formalaşdırır bu həyatı... Hər iş günü ötdükcə ömür yaradır. Hər məsuliyyətli iş günü bu peşənin sirlərindən söhbət açır, bir polisin yetişməsinə səbəb olur.

Beləliklə, illər sıravi bir polis əməkdaşını vəzifələrdən vəzifələrə, rütbələrdən rütbələrə yüksəldir. Bu çətin və şərəfli peşənin sahibləri Vətənə, xalqa xidmət etmək missiyası ilə bir ömür yaşayırlar. Onların həyat yoldaşları da, övladları da bu peşənin həm çətinliyinin, həm də məsuliyyətinin bələdçilərinə çevrilir, bütövlükdə bir ailə polis ömrünü, polis həyatını yaşayır...

Bəli, yaşayır, yaşadıqca da qürur duyur: həyat yoldaşı, qardaşı, bacısı, övladı ilə. Çünki onlar bizim polislərdir. Həmişə qürur duyduğumuz, fəxr etdiyimiz peşənin sahibləridir. Bu yazıda onlardan- bizim polislərdən söhbət açmaqla Polis Günü münasibətilə ölkəmizdə fəaliyyət göstərən polislərin zəhmətindən, peşələrinin ağır və şərəfindən danışmaq, onların hər birini bayramları münasibətilə təbrik etmək istədim.

Bayramınız mübarək, əziz polislər! Sizinlə qürur duyuruq. Vətənimizin, cəmiyyətimizin həyatımızın sakitliyini, dincliyini, əmin-amanlığını qoruduğunuz üçün var olun. Bizə hər zaman sizdən-polislərdən danışaq: qürurla, fəxarətlə...

Mətanət Məmmədova

Nəsimi rayonunda Polis Günü qeyd olunub

“İki sahil” xəbər verir ki, Polisi Günü münasibətilə Nəsimi rayonunda rayon icra hakimiyyətinin, rayon polis idarəsinin və digər hüquq-mühafizə orqanlarının nümayəndələrinin iştirakı ilə tədbir keçirilib.

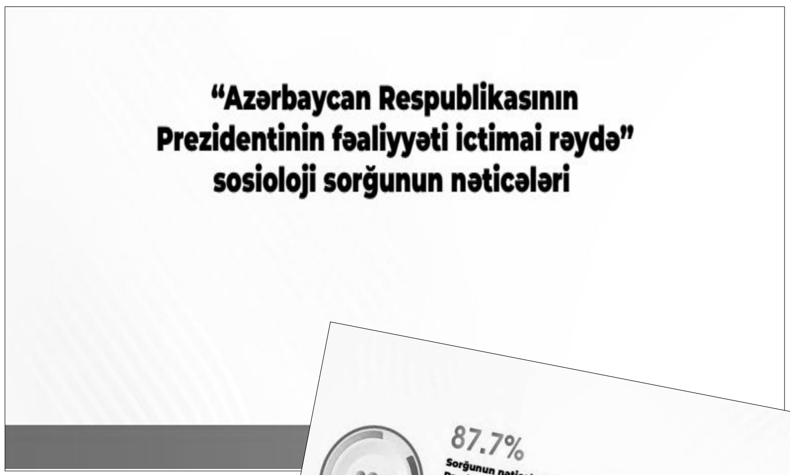
Əvvəlcə Ümummilli Lider Heydər Əliyevin abidəsi önünə gül dəstələri düzülərək əziz xatirəsi ehtiramla yad edilib. Daha sonra Nəsimi Rayon Polis İdarəsində təşkil olunan tədbirdə Ümummilli Liderin, eləcə də ölkəmizin ərazi bütövlüyü və suverenliyi uğrunda canından keçmiş

şəhidlərin xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla anılıb, Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni səsləndirilib.

Tədbirdə çıxış edən Nəsimi Rayon İcra Hakimiyyətinin başçısı Tahir Budaqov, Nəsimi Rayon Polis İdarəsinin rəisi, polis polkovniki Vüqar Ağayev və rayon prokuroru Həsən Hənifəyev polis orqanlarının ölkədə ictimai asayişin qorunması və təhlükəsizliyin təmin olunmasında mühüm rol oynadığını vurğulayaraq polis əməkdaşlarını peşə bayramı münasibətilə təbrik edib, onlara xidmətdə yeni uğurlar arzulayıblar.

Tədbirin sonunda xidmətdə fərqlənən bir qrup polis əməkdaşı fəxri fərman və təşəkkürnamələrlə təltif olunub.

“Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin fəaliyyəti ictimai rəydə” sosioloji sorğunun nəticələri

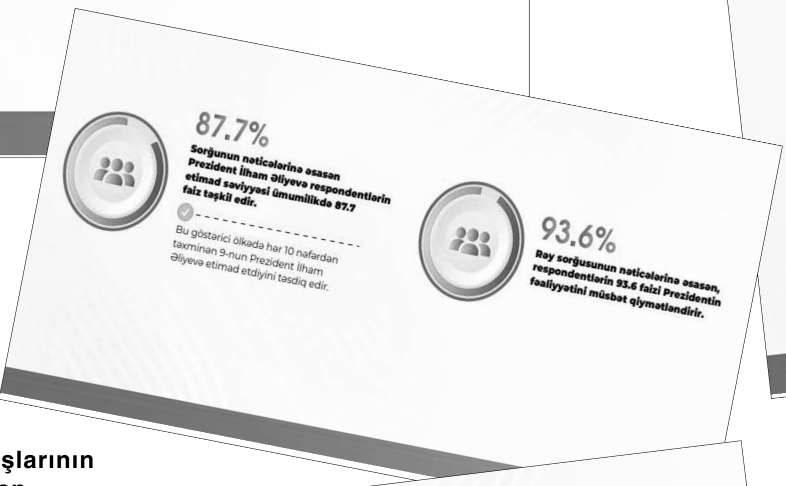


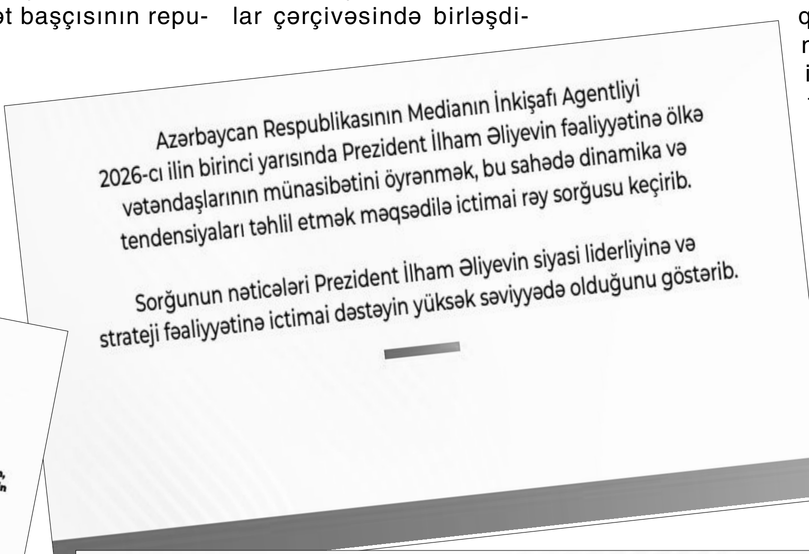
Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi 2026-cı ilin birinci yarısında Prezident İlham Əliyevin fəaliyyətinə ölkə vətəndaşlarının münasibətini öyrənmək, bu sahədə dinamika və tendensiyaları təhlil etmək məqsədilə ictimai rəy sorğusu keçirib.

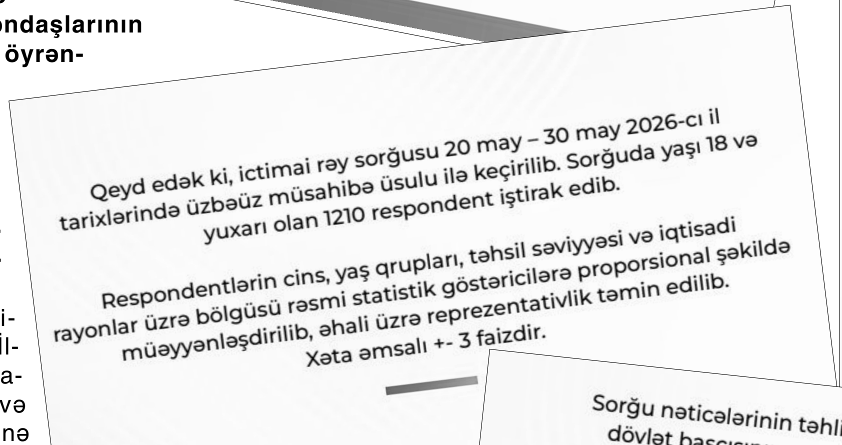
Sorğunun nəticələri Prezident İlham Əliyevin siyasi liderliyinə və strateji fəaliyyətinə ictimai dəstəyin yüksək səviyyədə olduğunu göstərib.

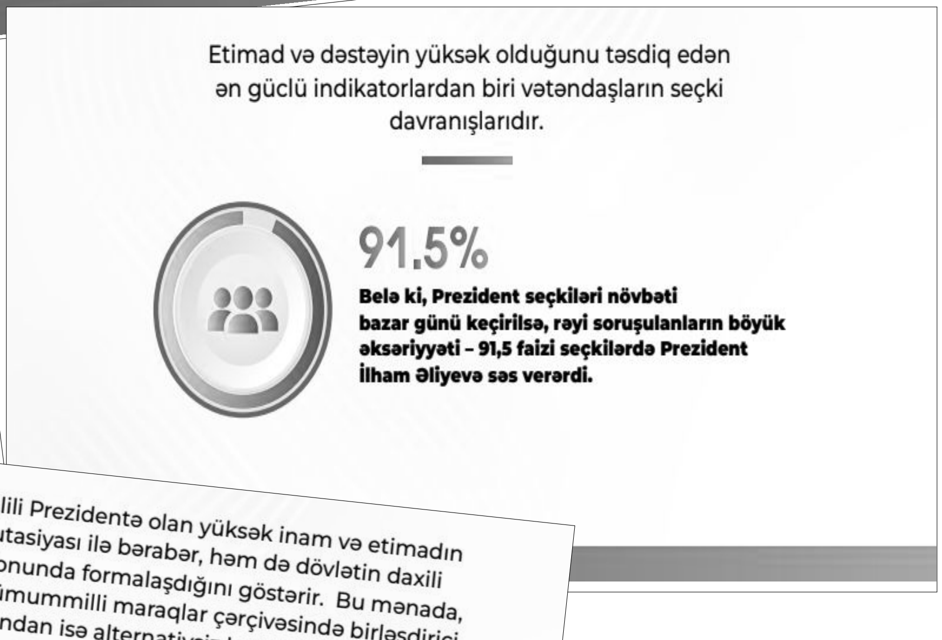
Sorğunun nəticələrinə əsasən, Prezident İlham Əliyevə respondentlərin etimad səviyyəsi ümumilikdə 87.7 faiz təşkil edir. Bu göstərici ölkədə hər 10 nəfərdən təxminən 9-nun Prezident İlham Əliyevə etimad etdiyini təsdiq edir.

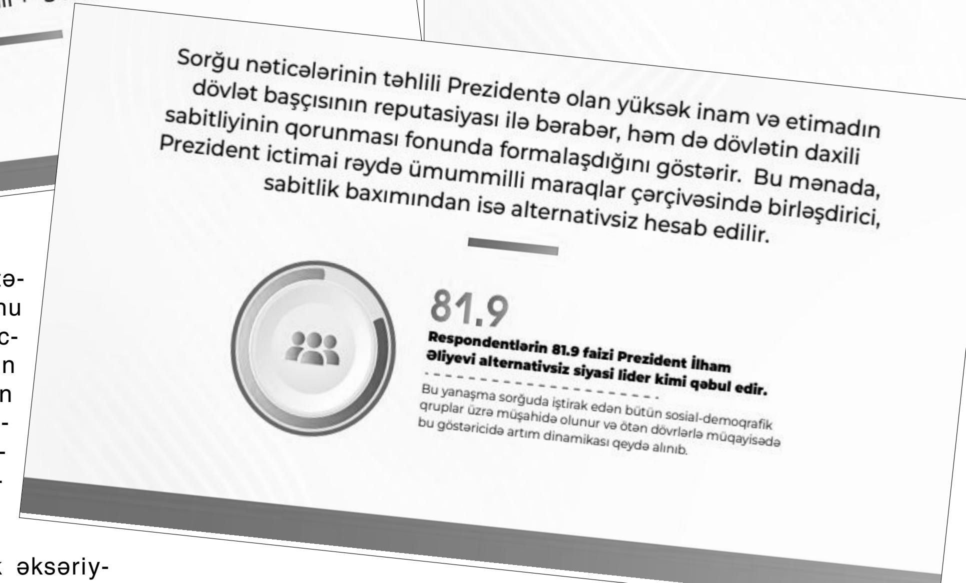
Rəy sorğusunun nəticələrinə əsasən, respondentlərin 93.6 faizi Prezidentin fəaliyyətini müsbət qiymətləndirir.











Etimad və dəstəyin yüksək olduğunu təsdiq edən ən güclü indikatorlardan biri vətəndaşların seçki davranışlarıdır. Belə ki, Prezident seçkiləri növbəti bazar günü keçirilsə, rəyi soruşulanların böyük əksəriyyəti - 91,5 faizi seçkilərdə Prezident İlham Əliyevə səs verərdi.

Sorğu nəticələrinin təhlili Prezidentə olan yüksək inam və etimadın dövlət başçısının reputasiyası ilə bərabər, həm də dövlətin daxili sabitliyinin qorunması fonunda formalaşdığını göstərir. Bu mənada, Prezident ictimai rəydə ümummilli maraqlar çərçivəsində birləşdirici, sabitlik baxımından isə alternativsiz hesab edilir - respondentlərin 81.9 faizi Prezident İlham Əliyevi alternativsiz siyasi lider kimi qəbul edir. Bu yanaşma sorğuda iştirak edən bütün sosial-demoqrafik qruplar üzrə müşahidə olunur və ötən dövrlərlə müqayisədə bu göstəricidə artım dinamikası qeydə alınıb.

Qeyd edək ki, ictimai rəy sorğusu 20 may - 30 may 2026-cı il tarixlərində üzbəüz müsahibə üsulu ilə keçirilib. Sorğuda yaşı 18 və yuxarı olan 1210 respondent iştirak edib.

Respondentlərin cins, yaş qrupları, təhsil səviyyəsi və iqtisadi rayonlar üzrə bölgüsü rəsmi statistik göstəricilərə proporsional şəkildə müəyyənləşdirilib, əhali üzrə reprezentativlik təmin edilib. Xəta əmsalı +- 3 faizdir.

Ölkədə dərs ili uzadıla bilərmi?

Son günlər sosial şəbəkələrdə və müxtəlif platformalarda dərs ilinin uzadılması ilə bağlı yayılan iddialar cəmiyyətdə geniş müzakirələrə səbəb olub. Valideynlər, şagirdlər və müəllimlər arasında gələn ildən təhsil müddətinin artırılıb-artırılmayacağı ilə bağlı suallar yaranıb. Bəs dərs ili uzadıla bilərmi?

Məsələ ilə bağlı təhsil eksperti Ramin Nurəliyev SİA-ya açıqlamasında bildirib ki, hazırda dərs ilinin uzadılması ilə bağlı hər hansı rəsmi qərar və ya aidiyyəti qurumların açıqladığı mövqe mövcud deyil:

”Təhsil müddətinin artırılması məqsədəuyğun yanaşma hesab olunmamalıdır. Əsas diqqət tədris prosesinin daha səmərəli təşkilinə yönəldilməlidir. Hazırda tədris ili 15 sentyabrda başlayır və 14 iyunda başa çatır. Məncə, daha məqsədəuyğun variant dərslərin 1 sentyabrda başlaması və 31 mayda yekunlaşmasıdır. Bu, həm tədris prosesinin daha səmərəli planlaşdırılmasına, həm də yay tətilinin qorunmasına imkan verər.

EKSPERT AÇIQLADI

Dərs ilinin yay aylarına qədər uzadılması şagirdlərin psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərə, eyni zamanda onların istirahət müddətini azalda bilər. Hazırda bu məsələ ilə bağlı yalnız müxtəlif təklif və müzakirələr aparılır, lakin dərs ilinin uzadılması barədə hər hansı rəsmi qərar qəbul edilməyib. Bir çox ölkələrdə tədris ili may ayının sonunda başa çatır, bəzi ölkələrdə isə iyun ayında yekunlaşır. Beləliklə, hazırkı mərhələdə gələn ildən etibarən dərs ilinin uzadılması ilə bağlı rəsmi qərar yoxdur və bu barədə yayılan məlumatlar təsdiqini tapmayıb”.

Omega-3 yalanı: kapsul və birbaşa mənbə arasındakı fərq

ARAŞDIRMA

Ürək, sümük və beyin sağlamlığı üçün bir çox həkim tərəfindən tövsiyə edilən balıq yağı əlavələri aparılan bir araşdırma ilə yenidən müzakirə mövzusuna çevrildi. Alzeymer riski olan yaşlı insanları araşdıran araşdırma, omeqa-3 əlavələrinin beyinə təsir göstərdiyini sübut edib, lakin yaddaş testlərində və ya beyin kiçilməsinin qarşısını almaqda əhəmiyyətli bir faydası yoxmuş. ABŞ-də, Cənubi Karolina Tibb Universitetində aparılan araşdırmaya universitetin nevroloqları rəhbərlik edib və nəticələr elmi jurnal "Cell Reports"da dərc olunub.

Bütün dünyada balıq yağı kapsulaları uzun müddətdir "beyni qoruyan" əlavələr arasında lider hesab olunur. Xüsusilə Omeqa-3 yağ turşuları yaddaş, ürək sağlamlığı və sağlam yaşlanma ilə əlaqəli olduqları üçün milyonlarla insan tərəfindən müntəzəm olaraq istifadə olunur. Lakin yeni bir araşdırma bunun belə olmaya biləcəyini ortaya qoydu. Tədqiqatçılar balıq yağı əlavələrinin Alzeymerə qarşı qoruyucu gücünün olmadığını bildirirlər.

Tədqiqatın ən diqqətəlayiq tərəfi, omeqa-3-ün beyinə təsir göstərdiyi məlum olsa da, idrak fəaliyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə töhfə vermədiyini sübut etməsi idi. Məsələ burasındadır ki, bu qida əlavəsi beyinə nüfuz etsə belə, gözlənilən qoruyucu təsir müşahidə olunmur. Tədqiqat 55-80 yaş arasında olan 365 insan üzərində aparılıb. İştirakçılar ümumiyyətlə az balıq yeyən və Alzeymer xəstəliyinə tutulma riski altında olan şəxslərdən seçilib. İştirakçıların təxminən yarısında APOE4 adlı genetik risk faktoru var idi. Bu gen Alzeymer xəstəliyi üçün ən güclü məlum genetik risk faktorlarından biri hesab olunur. Lakin, bu genin olması mütləq bir insanın Alzeymer xəstəliyinə tutulacağı anlamına gəlmir. İştirakçılar iki qrupa bölünüblər. Bir qrupa gündəlik 2000 mq DHA ehtiva edən balıq yağı əlavəsi verilib. DHA beyin hüceyrələri və sinir əlaqələri üçün xüsusilə vacib hesab edilən omeqa-3 yağ turşusudur. Digər qrupa isə qeyri-aktiv plasebo həbi verilib. Tədqiqatçılar həmçinin əlavənin beyinə nüfuz edib-etməyini yoxlayıblar. Altı aydan sonra aparılan müayinələr göstərib ki, beyin ətrafındakı mayedə DHA səviyyəsi təxminən 17 faiz artıb. Bu kəşf əhəmiyyətli idi, çünki əvvəlki bəzi tədqiqatlar omeqa-3 əlavələrinin beyinə kifayət qədər təsir göstərib-göstərmədiyini müzakirə edirdi. Lakin bu tədqiqat DHA-nın hədəf bölgəsinə çatdığını göstərdi.

Lakin, iki ilin sonunda aparılan yaddaş və idrak performansı testləri və beyinin diaqnostik müayinələri gözlənilən nəticələri vermədi. Balıq yağı qəbul edən qrupla plasebo qəbul edən qrup arasında heç bir əhəmiyyətli idrak fərqi yox idi. Tədqiqatda iştirakçılar iki ilin sonunda yaddaş və düşünmə bacarıqlarını ölçən müxtəlif testlərdən keçiblər. Nəticələr göstərib ki, balıq yağı əlavələri qəbul edənlər plasebo qəbul edənlərdən daha yaxşı nəticə göstərməyiblər.

Bu kəşf xüsusilə "əgər balıq yağı qəbul etsəm, yaddaşımı qoruyacağam" fikri baxımından vacibdir. Çünki tədqiqat yüksək dozada DHA əlavəsinin risk qrupundakı yaşlı insanlarda yaddaş itkisinin qarşısını aldığını göstərmədi. Mütəxəssislərin fikrincə, omeqa-3 yağ turşuları hələ də beyin hüceyrələri üçün vacibdir. Lakin bu, kapsul şəklində balıq yağının təkbaşına Alzeymer xəstəliyinə qarşı təsirli bir profilaktik tədbir olduğu anlamına gəlmir.

Tədqiqat zamanı həm də yaddaşla sıx əlaqəli olan hipokampus bölgəsindəki dəyişikliklər xüsusi olaraq izlənilib. Hippokampus, Alzeymer və yaşla əlaqəli idrak geriləməsi ilə bağlı tədqiqatlarda ən çox öyrənilən beyin bölgələrindən biridir. Bu bölgədə kiçilmə yaddaş problemləri ilə əlaqələndirilə bilər.

Lakin, balıq yağı əlavəsinin hipokampus kiçilməsini əhəmiyyətli dərəcədə yavaşlatdığına dair heç bir güclü dəlil yox idi. Bu, balıq yağının beyin həcmini qoruduğu iddialarının əsilsiz olduğunu sübut edir. Bu nəticələr omeqa-3 yağ turşularının lazımsız olduğu anlamına gəlmir. Omeqa-3 bədənin öz-özünə istehsal edə bilmədiyi vacib yağ turşuları arasındadır. Buna görə də, onu pəhriz vasitəsilə əldə etmək lazımdır. DHA və EPA kimi Omeqa-3 növləri xüsusilə yağlı balıqlarda olur. Qızılbalıq, sardinya, skumbriya və kilkə balığı omeqa-3-ün ən zəngin mənbələri arasındadır. Tədqiqatçılar bu yağı kapsul formasında deyil, birbaşa balıqdan qəbul etməyin doğru olduğunu deyirlər.

Sözügedən tədqiqatın ən vacib nəticələrindən biri də odur ki, bu günədək Omeqa-3 kapsulları insan üçün əhəmiyyətli hesab edilirdi, bu araşdırma göstərdi ki, süni şəkildə qəbul edilən balıq yağı əlavəsi insan orqanizmi üçün fövqaladə faydalı deyil. Balıq yağı kapsullarının qəbulu birbaşa mənbədən alınan yağı kompensasiya etmir.

Alzeymer və demensiya riskini azaltmaqda ən güclü amillər tək Omeqa-3 deyil, bu, həyat tərzi və ümumi sağlamlıq sistemi ilə əlaqədardır. Mütəmadi fiziki fəaliyyət, keyfiyyətli yuxu, balanslı qidalanma və ürək-damar sağlamlığının qorunması da sistemə daxildir. Yüksək qan təzyiqi, eşitmə itkisi, sosial təcrid, hərəkətsizlik, diabet, siqaret çəkmə, piylənmə və depressiya kimi amillər demensiya riski ilə əlaqələndirilir. Buna görə də, beyin sağlamlığının qorunması yalnız yaddaş məşqləri və ya balıq yağı kapsulları kimi əlavələrlə məhdudlaşmamalıdır.

Mütəxəssislərin fikrincə, bədənin ümumi sağlamlığı pisləşdikdə bundan beyin də zərər görür. Ürək, qan damarları, yuxu, maddələr mübadiləsi və zehni sağlamlıq bütövlükdə nəzarətdə saxlanmalıdır. Balıq yağı əlavələri əksər insanlar üçün aşağı dozalarda təhlükəsiz hesab edilsə də, hər kəs üçün zərərsiz deyil. Qan durulaşdırıcı dərman qəbul edənlər, qanaxma problemi olanlar və ya əməliyyatdan əvvəlki dövrdə olanlar bu əlavələrdən istifadə etməzdən əvvəl həkimə müraciət etməlidirlər, əks halda nəticəsi ölümcül ola bilər.

Bu cür əlavələrin ən böyük problemi, insana doğru qidalanma vərdişlərini unutdurmasıdır. Bir kapsul qəbul edib zərərli qida və həyat sistemi ilə yaşamaq olduqca səhv addımdır. Buna görə də, balıq yağı istifadə etmək qərarı insanın pəhrizi, sağlamlıq vəziyyəti, qəbul etdiyi digər dərmanlar və risk profili ilə birlikdə qiymətləndirilməlidir.

Tədqiqatçıların gəldiyi nəticələrdən biri Omeqa-3-ün tək kapsul kimi deyil, pəhrizin bir hissəsi kimi daha mənalı ola biləcəyidir. Unutmayın ki, balıq yediyiniz zaman yalnız Omeqa-3 deyil, həm də protein, D vitamini, selen və digər qida maddələri əldə edirsiniz. Omeqa-3 kapsullarında isə bunlar yoxdur. Bir sözlə, balıq yağı kapsulları bəzi insanlar üçün qida əlavəsi ola bilər. Lakin o, Alzeymer xəstəliyinə qarşı mütləq qoruma təmin edən "möcüzəvi həb" kimi qəbul edilməməlidir. Beyin sağlamlığına tək bir kapsul ilə deyil, ömür boyu davam edən qidalanma, idman, həyat tərzi kimi vərdişlərlə nail olunur.

Lalə Mehralı

Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "elmi-kütləvi, mədəni-maarif, təhsil proqramlarının hazırlanması" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb

Kəsilən hər ağac itirdiyimiz bir qolumuzdur

İnsan övladı harada yaşamasından asılı olmayaraq təbiəti, ətraf mühiti qorumaq barədə dəfələrlə fikirləşməlidir. Çünki onun həyatı bilavasitə təbiətlə sıx bağlıdır. Təbiətin, ətraf mühitin qorunması ilə bağlı çoxsaylı günlər təsis edilib ki, onlardan biri də 29 iyunun dünyada Beynəlxalq Tropiklər Günü kimi qeyd olunmasıdır. Bu, 2014-cü ilin eyni günündə BMT-nin ilk genişmiqyaslı "Tropiklər Dövləti" (State of the Tropics) hesabatının təqdim olunması ilə ələqədardır. Günün məqsədi isə tropik bölgələrin bəşəriyyət üçün əvəzsiz əhəmiyyətini xatırlatmaq, onların üzləşdiyi problemlərə diqqət çəkmək və təbiətin qorunmasının vacibliyini vurğulamaqdır.

Yer kürəsinin tropik əraziləri ekvatorun ətrafında yerləşir və Cənubi Amerika, Afrika, Cənub-Şərqi Asiya, Okeaniya, Mərkəzi Amerika kimi geniş coğrafiyanı əhatə edir. Dünyadakı bütün meşələrin böyük hissəsi də məhz bu zonalarda yerləşir. Amazon, Konqo və Cənub-Şərqi Asiyanın tropik meşələri planetin "yaşıl ağciyərləri" hesab olunur. Tropiklər dünya biomüxtəlifliyinin təxminən 80%-ni əhatə edir və qlobal iqlim tarazlığında mühüm rol oynayır. Dünya əhalisinin təxminən 40 faizi burada yaşayır. Proqnozlara görə, 2050-ci ilə qədər dünya əhalisinin yarısının və uşaqların böyük bir hissəsinin məhz tropik regionlarda yaşayacağı gözlənilir.

Tropik meşələr Yer atmosferindəki karbon qazını udaraq iqlim dəyişikliyinin təsirlərini azaldır, milyonlarla bitki və heyvan növünə ev sahibliyi edir. Alimlərin hesablamalarına görə, dünyadakı canlı növlərinin yarısından çoxu məhz tropik ekosistemlərdə yaşayır. Burada yetişən minlərlə bitki növü tibbdə, qida sənayesində və müxtəlif istehsal sahələrində istifadə olunur. Lakin son onilliklərdə tropik meşələr ciddi təhlükə ilə üz-üzə qalıb. Meşələrin qanunsuz qırılması, əkin sahələrinin genişləndirilməsi, mədən sənayesi, urbanizasiya və iqlim dəyişikliyi hər il milyonlarla hektar yaşıllığın məhvinə səbəb olur. Bunun nəticəsində nadir heyvan və bitki növləri yox olmaq təhlükəsi ilə üzləşir, atmosferə daha çox karbon qazı buraxılır və qlobal istiləşmə sürətlənir.

Mütəxəssislər xəbərdarlıq edirlər ki, tropik meşələrin məhv edilməsi davam edərsə, gələcəkdə ekstremal hava hadisələri daha da artacaq, biomüxtəliflik azalacaq, su ehtiyatları və ərzaq təhlükəsizliyi üçün ciddi risklər yaranacaq. Bu nəzərə alınan bir çox ölkədə meşələrin bərpası, yeni yaşıllıqların salınması, qanunsuz ağackəsməyə qarşı mübarizə və davamlı meşə idarəçiliyi istiqamətində layihələr həyata keçirilir. Beynəlxalq təşkilatlar hesab edirlər ki, tropik meşələrin qorunması yalnız həmin ölkələrin deyil, bütün dünyanın ortaq məsuliyyətidir.

2016-cı ildə təsis edilən və 2017-ci ildə BMT Baş Assambleyasının qətnaməsi ilə elan edilən Beynəlxalq Tropiklər Günü hər zaman xatırladır ki, tropik meşələr yalnız müəyyən regionların sərvəti deyil. Onlar Yer kürəsinin iqlim tarazlığını qoruyan, milyonlarla canlıya həyat verən və gələcək nəsillərin rifahı üçün qorunmalı olan qlobal təbii irsdir. Elə bu məqsədlə hər il tropiklərin gələcəyinə həsr olunmuş hesabatlar və tədbirlər təşkil olunur.

Təəssüf ki, insan övladı yaşaması üçün əsas amil olan təbiətlə heç də ədalətli davranmır. Yuxarıda sadalananların, yəni təbiətdən qoparılanların hər biri insan əli ilə edilir. İnsan zəkası, düşüncəsi nələrinsə əldə olunmasını təbiətdən nələrinsə qoparılması hesabına reallaşdırır. Bilə-bilə ki, ətraf mühit onun sağlamlığı, ömrünün uzunluğu, sərvəti, dolanışığı, çörəyidir, lakin yeri gələndə bütün bunları gözardı edib gəlirini daha önə qoyur. O gəlir, o maddiyyat ki, sağlamlıq olmayan yerdə bir işə yaramır. Bax elə əsas məsələ də budur: biz necə düşünürük?

Tək özümüzü deyil, övladımızı, gələcəyimizi belə düşünmürük. Axı dünya malı şirindir, deyirlər. Bax gözlərimizi elə dünya malı, hansı ki, elə dünyada da qalır, deyirlər, o, bağlayır. Neçə illər yaşayıb səfa görməyimiz üçün neçə-neçə illəri qurban verir, gələcəyimiz, övladlarımız üçün real təhlükə yaradırıq.

Təbiət hər zaman həyacan təbili çalır. Ona qarşı yaradılan təhlükələrə görə haray salır. Lakin təəssüf ki, bəzən gözlərimiz kor olduğu kimi, qulaqlarımız da kar olur. Nəticədə isə təbiəti məhv edirik.Bəlkə gözlərimizi və qulaqlarımızı hərdənbir açaq. Dünyanın yaşıl gözəlliklərini dünya malına qurban verməyək.

Uzun və sağlam ömürlü olmaq üçün bunu bir qədər dərindən dərk etmək və təbiəti qorumaq diləyilə...

Mətanət Məmmədova

SON SƏHİFƏ
SƏS
3 iyul
2026-cı il

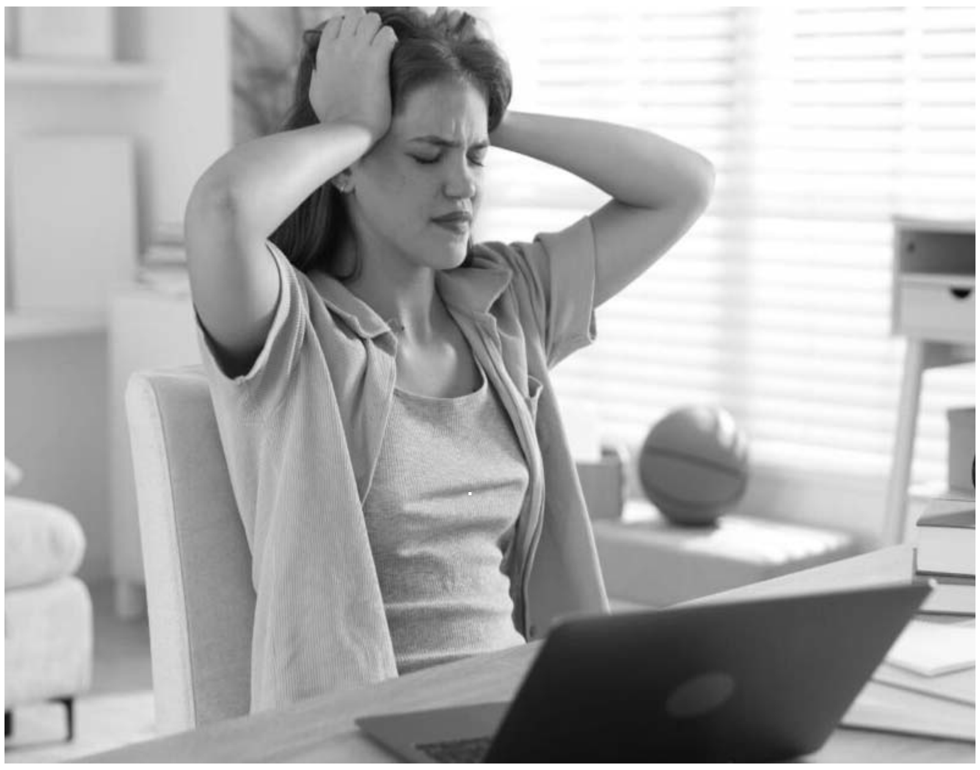
Özünə vaxt ayırmayan insanlar niyə tükənir? - ŞOK FAKTLAR!

ARAŞDIRMA

İnsanların çoxu "özümə vaxtım yoxdur" deyir. Amma məsələ həmişə vaxtın az olması deyil. Psixoloqlar hesab edirlər ki, insanların özlərinə vaxt ayırmamasının arxasında həm psixoloji, həm də sosial səbəblər dayanır. SİA mövzu ilə bağlı araşdırma edib. Ən əsas səbəblərdən biri günahkarlıq hissidir. Xüsusilə qadınlar, valideynlər və ailə qayğılarını üzərinə götürən insanlar özlərinə vaxt ayıranda bunu bəzən eqoist davranış kimi qəbul edirlər. Onlar düşünürlər ki, əvvəlcə hər kəsin işi görülməli, öz ehtiyacları isə sona saxlanmalıdır. Zaman keçdikcə bu düşüncə insanın həyat tərzinə çevrilir.

Digər mühüm səbəb isə "məhsuldarlıq kultu"dur. Müasir dövrdə insanın dəyəri sanki gördüyü işlərin sayı ilə ölçülür. Daim işləmək, məşğul olmaq, nəyəsə çatmağa çalışmaq uğurun göstəricisi kimi təqdim edilir. Nəticədə dincəlmək, hobbi ilə məşğul olmaq və ya sadəcə heç nə etməmək vaxt itkisi kimi görünməyə başlayır. Halbuki psixoloqlar bildirirlər ki, fasiləsiz işləyən beyin bir müddətdən sonra həm yaradıcılığını, həm də qərarvermə qabiliyyətini itirir.

Bəzən insan özünə vaxt ayırmır, çünki bunun necə ediləcəyini belə unudub. Uzun müddət yalnız iş, ailə və məsuliyyətlər arasında yaşayan insanlar "Mən əslində nəyi sevirəm?" sualına cavab verməkdə çətinlik çəkirlər. Bu hal psixologiyada bəzən öz ehtiyaclarından uzaqlaşma kimi qiymətləndirilir. Mükəmməlliyyətçilik də buna səbəb olur. Belə insanlar düşünürlər ki, bütün işlər tam bitmədən istirahət etmək olmaz. Amma həyatın reallığında işlər heç vaxt tam bitmir.



Nəticədə insan istirahəti daim təxirə salır və fiziki, emosional tükənməyə doğru gedir.

Bəzi insanlar isə sakit qalmaqdan çəkinirlər. Gün ərzində telefon, sosial media, televiziya və müxtəlif məşğuliyyətlərlə daim diqqətlərini yayındırırlar. Çünki tək qalanda düşüncələri, narahatlıqları və emosiyaları ilə üz-üzə gəlmək məcburiyyətində qalırlar. Bu səbəbdən özünə vaxt ayırmaq onlar üçün rahatlıqdan çox narahatlıq yaradır.

Psixoloqlar qeyd edirlər ki, uşaqlıqda formalaşan inanclar da mühüm rol oynayır. Əgər insan böyüyərkən daim "özünü yox, başqalarını düşün", "əvvəl başqalarına xidmət et" kimi mesajlar alıbsa, yetkin yaşda öz ehtiyaclarını ikinci plana atmağa daha meyilli olur.

Özünə vaxt ayırmamaq təkcə yorğunluq yaratmır. Araşdırmalar göstərir ki, bu vərdiş uzun müddət davam etdikdə xroniki stress, emosional tükənmə (burnout), narahatlıq, depressiya riskinin artması, yuxu pozuntuları, diqqət və yaddaş problemləri, hətta ürək-damar xəstəlikləri üçün risk faktorlarından birinə çevrilə bilər.

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, özünə vaxt ayırmaq lüks deyil, psixoloji ehtiyacdır. Bu, saatlarla tək qalmaq demək deyil. Gün ərzində 15-20 dəqiqə sevdiyi musiqiyə qulaq asmaq, kitab oxumaq, gəzintiyə çıxmaq, idman etmək, meditasiya etmək və ya sadəcə sakit oturmaq belə beynin bərpasına kömək edir. İnsan əvvəlcə öz psixoloji resurslarını doldurduqda, həm ailəsinə, həm işinə, həm də ətrafındakı insanlara daha sağlam şəkildə dəstək ola bilir. Müasir psixologiyanın əsas yanaşmalarından biri budur ki, özünə vaxt ayırmaq eqoizm deyil. Əksinə, bu, insanın emosional sağlamlığını qoruyan, münasibətlərinin keyfiyyətini artıran və uzunmüddətli məhsuldarlığını təmin edən vacib həyat bacarığıdır.

Ayşən Vəli

"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. Pressaİnform 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!

ELAN

Azərbaycan Respublikası Dövlət Sərhəd Xidməti tərəfindən Baş leytenant Tərlanov Rauf İldırım oğluna verilmiş 0015374 saylı xidməti vəsiqə itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Baş redaktor:
Bəhruz Quliyev

Ünvanımız:
Bakı şəhəri, Üzeyir Hacıbəyli küçəsi, 66.
Şəhadətnamə:№ 022492
sesmediaqrup@gmail.com
sesqazeti@gmail.com
"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 həftədə iki dəfə nəşr olunur
Tiraj: 2000