

## 3000-dən çox müəllimin maaşına 35 faiz əlavə olub



Sertifikasiya imtahanlarında nə qədər müəllimin maaşına 10 və 35 faiz əlavə olunduğu açıqlanıb.

Bu barədə Təhsil İnstitutunun direktoru Rüfət Əzizov təkrar sertifikatlaşmada iştirak edəcək müəllimlər üçün təlimlərin təşkili ilə bağlı keçirilən brifinqdə məlumat verib.

O deyib ki, sertifikatlaşmadan keçən 5 624 müəllimin maaşına 10, 3127 müəllimin maaşına isə 35 faiz əlavə olub.

№ 53 (5814) 2023-cü il



## Azərbaycan və Monteneqro arasında hava əlaqəsi yaradılacaq

Azərbaycan və Monteneqro arasında hava əlaqəsi yaradılacaq.

Bu barədə qanun layihəsi Milli Məclisə daxil olub. "Azərbaycan Respublikası Hökuməti ilə Monteneqro Hökuməti arasında hava əlaqəsi haqqında" Sazişin təsdiq edilməsi barədə" qanunun layihəsi parlamentin Beynəlxalq münasibətlər və parlamentlərarası əlaqələr komitəsinin bu gün keçiriləcək onlayn iclasının gündəliyinə daxil edilib.



## İstehsal tarixi 10 ildən çox olan avtomobillər...

Onların Azərbaycana gətirilməsinə icazə verilməyəcək

Zavod buraxılış tarixinə görə yaşı 10 ildən çox olan minik avtomobillərinin (raritet minik avtomobilləri və gömrük ərazisinə müvəqqəti gətirilən minik avtomobilləri istisna olmaqla) Azərbaycan

Respublikası ərazisinə gətirilməsi məhdudlaşdırılıb. Bununla bağlı Baş nazir Əli Əsədov qərar imzalayıb. Bu qərar dərc edildiyi gündən 30 (otuz) gün sonra qüvvəyə minir.

# ŞƏRQ

Qiyməti 40 qəpik

Günəş Şərqdən doğur!

www.sherq.az

30 mart 2023-cü il (cümə axşamı)



## İsraildə Azərbaycan səfirliyi açıldı

30 il gözlədik, amma daha yubatmaq olmazdı

Dünən İsrailin paytaxtı Təl-Əviv şəhərində Azərbaycan səfirliyinin açılışı olub. Açılış mərasimində xarici işlər naziri Ceyhun Bayramov, millət vəkili iştirak edəblər.

Qeyd edək ki, 2022-ci ilin sonunda Milli Məclis Azərbaycanın İsraildə səfirliyinin təsis edilməsi haqqında qanun layihəsini qəbul edib. Noyabrın 26-da Prezident İlham Əliyev "Azərbaycan Respublikasının İsrail Dövlətində Səfirliyinin təsis edilməsi haqqında" qanunu təsdiqləyib. Muxtar Məmmədov Azərbaycanın İsraildəki fəvqəladə və səlahiyyətli səfir təyin edilib. M.Məmmədov bu il martın 26-da etimadnaməsini İsrail Prezidenti İsxak Hersoqa təqdim edib. Xarici işlər naziri Ceyhun Bayramovun İsrail xarici işlər naziri Eli Kohenlə görüşündə ikitərəfli və çoxtərəfli formatlarda əməkdaşlıqdan məmnunluq ifadə olunub.

## Şəhid ailələrinə daha bir güzəştin verilməsi tövsiyə olunur



Qarabağ müharibəsi və Vətən müharibəsi iştirakçılarına, şəhid ailələrinə daha bir güzəştin verilməsi tövsiyə olunur.

Bu, Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti, Azərbaycan Həmkarlar İttifaqları Konfederasiyası və Azərbaycan Respublikası Sahibkarlar (İşəgötürənlər) Təşkilatlarının Milli Konfederasiyası arasında 2023-2025-ci illər üçün Baş Kollektiv Sazişdə əksini tapıb.

Sazişdə Qarabağ müharibəsi və Vətən müharibəsi iştirakçılarına, şəhid ailələrinə respublika ərazisində yerləşən sanatoriya və turist bazalarına veriləcək yollayışların ümumi məbləğinin 15 faizinin işəgötürən tərəfindən ödənilməsi tövsiyə olunur.

# Fazil Mustafaya qarşı terror aktı

Hədəf birmənalı millət vəkili qətlə yetirmək olub



"Belə situasiyalarda hansısa tələskən versiyaların ortaya atılması doğru deyil, bu, cəmiyyətdə yanlış rəy formalaşdırma bilər"

Milli Məclisin deputatı, Böyük Quruluş Partiyasının sədri Fazil Mustafaya Bakıda, yaşadığı evinin qarşısında silahlı sui-qəsd təşkil edilib. Millət vəkili avtomat silahdan çoxsaylı atəş açıb. Çiyin nayihəsindən və ayağından yaralanan deputata ilk olaraq Kliniki Tibbi Mərkəzdə həkim müdaxiləsi edilib. Sonra



deputatın təhlükəsizliyinin daha yaxşı təşkil olunması məqsədilə o, hüquq-mühafizə qurumlarından birinin hospitalına aparılıb. Millət vəkili qarşı terror aktı həyata keçirən şəxs hələlik yaxalanmayıb. Hüquq-mühafizə orqanları sui-qəsdçini aşkarlamaq üçün genişmiqyaslı araşdırmalara başlayıblar.

## Dərmanların qiyməti ucuzlaşa bilər

Əhliman Əmiraslanov bildirib ki, dərmanların ölkəyə gətirilməsi ilə bağlı bürokratik əngəllər aradan qaldırılmalıdır



"Dərman istehsalı məsələsində xeyli geridə qalmışıq, mən bununla razıyam. Bildiyimə görə, Ələt Azad İqtisadi Zonasında bir neçə dərman istehsalı müəssisələrinin tikilib istifadəyə verilməsi nəzərdə tutulub".

Bunu Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin sədri Əhliman Əmiraslanov "Dərman vasitələri haqqında" qanuna təklif edilən dəyişikliyin müzakirəsi zamanı deyib.

Deputat əlavə edib ki, İsrail və qardaş Türkiyədən, həmçinin digər ölkələrdən məhz bu istiqamətdə mütəxəssislər dəvət olunub.



## Ərdoğan: "Türkiyə və Azərbaycan TANAP-la qazın Macarıstana çatdırılmasına dəstək verməyə hazırdır"

Türkiyə və Azərbaycan TANAP vasitəsi ilə qazın Macarıstana çatdırılmasına üçün hər cür dəstək verməyə hazırdır.

APA-nın İstanbul müxbirinin verdiyi xəbərə görə, bu barədə Türkiyə Prezidenti Rəcəb Tayyib Ərdoğan Ankarada macarıstanlı həmkarı Katalin Novak ilə birgə mətbuat konfransı zamanı bildirib.

O qeyd edib ki, bu məsələdə "işlər qararlılıqla davam edir".

## 3 nəfər vəfat edib

97 yeni yoluxma faktı qeydə alınıb

Azərbaycan Respublikasında koronavirus (COVID-19) infeksiyasına 97 yeni yoluxma faktı qeydə alınıb, 2 nəfər müalicə olunaraq sağalıb.

Nazirlər Kabineti yanında Operativ Qərargahdan "Şərq"ə verilən məlumata görə, COVID-19 üçün götürülən analiz nümunələri müsbət çıxmış şəxslərdən 3 nəfəri vəfat edib.

Azərbaycanda indiyədək ümumilikdə 829 591 nəfərin koronavirus infeksiyasına yoluxması faktı müəyyən edilib. Onlardan 819 117 nəfər müalicə olunaraq sağalıb, 10 178 nəfər vəfat edib, aktiv xəstə sayı 296 nəfərdir.

Ölkədə son sutka ərzində 1 432, hazırkı dövrdə isə 7 556 844 test aparılıb.

Azərbaycan Respublikasında COVID-19 ilə bağlı son vəziyyət	
Ümumi	Bu gün 29.03.2023
Yoluxma faktı	97
Müalicə olunan	2
Vəfat	1 432
İstəmə	3

## Əməyin Mühafizəsi Mərkəzi yaradılacaq

Azərbaycanda Əməyin Mühafizəsi Mərkəzi yaradılacaq.

Bu, Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti, Azərbaycan Həmkarlar İttifaqları Konfederasiyası və Azərbaycan Respublikası Sahibkarlar (İşəgötürənlər) Təşkilatlarının Milli Konfederasiyası arasında 2023-2025-ci illər üçün Baş Kollektiv Sazişdə əksini tapıb.

Eyni zamanda, Beynəlxalq Əmək Təşkilatının transmilli şirkətlərin fəaliyyətinin və sosial siyasətinin prinsipləri haqqında üçtərəfli Bəyannaməsinə əsasən, transmilli şirkətlərdə, xarici sərmayə ilə işləyən və müştərk müəssisələrdə çalışan işçilərin əmək və sosial-iqtisadi hüquqlarının qorunması ilə bağlı birgə iş aparılacaq.



## Laçın dünyanın ən gözəl şəhərlərindən olacaq

2025-ci ildə ora təyyarə ilə də gedə biləcəyik



## "Övladlarımın 3-ü də Xankəndi doğuldu"

Həvva Məmmədova: "İndi də şəxsiyyət vəsiqələrində həmin ünvandır"

(səh.2)

(səh.5)

(səh.2)

(səh.3)

(səh.6)







## Böyük inam və etimad

Ulu Öndər Heydər Əliyev Azərbaycanda dövlət gənclər siyasətinin banisidir

"Bizim bugünkü gəncliyimiz sağlam düşüncəli gənclikdir, vətənpərvər gənclikdir, xalqını, millətini sevən gənclikdir". "Gənclərimiz mükəmməl təhsil almalı, həyatı dərinləndirən öyrənməli, dünyada gedən prosesləri bilməlidir. Lazımı fəaliyyət göstərərək öz xalqına, dövlətinə xidmət etməlidir".

Bu kəlimələrin müəllifi Ulu Öndər Heydər Əliyevdir. Məlumdur ki, gəncliyin sağlam ruhlu, savadlı, yüksək mənavi təbiiyyəyə malik olması dövlət üçün önəmlidir. Cəmiyyətin gələcəyi gənclərdir və öz gələcəyini düşünen hər bir cəmiyyət gənclərə qayğı göstərir. Bu məlum həqiqəti Azərbaycanda hamıdan yaxşı anlayan və bunun həyata keçirilməsi üçün lazımı tədbirləri görən şəxslərdən biri Heydər Əliyev idi. Ümummilli Lider ölkədə gedən demokratik islahatlara və insan hüquqlarının qorunmasına həmişə diqqət yetirirdi. İctimai-siyasi, mədəni həyatımızın müxtəlif sahələrində sistemli islahatlar aparan böyük öndərimiz bütün bu proseslərdə gənclərin roluna həmişə xüsusi fikir verirdi. Müxtəlif qurumlarda, dövlət idarələrində, siyasi və iqtisadi arenalarda gənclərin fəal iştirakını təmin edirdi. Azərbaycanın tərəqqisində, onun iqtisadi, siyasi və mədəni həyatında, demokratik dövlət və cəmiyyətin qurulmasında gənclərin rolu yadını almazdır. Azərbaycanın tarixinə nəzər salsaq, onun hər mərhələsində gənclərimizin özünəməxsus rol oynadığının şahidi olarıq. Ümummilli Lider Heydər Əliyev gənclərə bağlı məsələləri həmişə öz siyasətinin əsas tərkib hissələrindən biri hesab edib. Heydər Əliyevin 1969-1982-ci illərdə respublikaya rəhbərlik etdiyi dövrlərdə yüzlərlə yeni tədris ocaqları, gənclik mərkəzləri, hərbi məktəblər açılmışdı. Minlərlə azərbaycanlı gənc keçmiş SSRİ-nin nüfuzlu ali məktəblərində təhsil almış, müasir ixtisaslara yiyələnmişdi. Heydər Əliyevin şəxsi təşəbbüsü və qayğısı sayəsində o zamanlar Sovetlər İttifaqının 50-dən artıq iri şəhərinin 170 nüfuzlu

ali məktəbində bütövlükdə 80-dək sahəni əhatə edən 150 ixtisas üzrə 15 mindən çox azərbaycanlı gəncin ali təhsil almasına, yüksək ixtisaslı mütəxəssis kimi hazırlanmasına imkan və şərait yaratmışdı. Dövlət gənclər siyasəti Heydər Əliyevin Azərbaycana rəhbərlik etdiyi ilk illərdən başlayaraq həmişə aparıcı istiqamətlərdən biri olmuşdu. Heydər Əliyev gənclərə arxalandığı kimi, gənclər də onu böyük bir lider, əvəzolunmaz tarixi şəxsiyyət, milli dövlət quruculuğumuzun banisi kimi qəbul edirdilər. Düzdür, 1988-ci ildən 1993-cü ilə qədər ölkə gəncliyi ictimai-siyasi proseslərdən kənar qalmışdı, onun potensialı lazımcına qiymətləndirilmirdi. Lakin, Heydər Əliyevin yenidən hakimiyyətə gəlməsindən sonra bu vəziyyət kökündən dəyişdi. Belə bir məqamda hakimiyyətə qayıdan Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyev ilk görüşünə məhz gənclərlə keçirdi. 22 sentyabr 1993-cü ildə Respublika Ali Sovetində gənclərin nümayəndələri ilə görüşündəki çıxışında onlara dərin inam bəslədiyini ifadə etdi. Onun "Azərbaycanın bugünkü gələcəyi bütövlükdə sağlam düşüncəli gənclərdir" -sözləri hər kəsin həyat devizinə çevrildi. Ulu Öndərin bu sahədə həyata keçirdiyi siyasət gənc nəslin mədəni-əxlaqi təbiiyətini gücləndirməsinə, sosial rifahının yaxşılaşdırılmasına və zəngin elmi potensialın yaradılmasına xidmət edirdi. Heydər Əliyev hər zaman gənclərə qayğı ilə yanaşır, onların problemlərini həll etməyə çalışırdı. İstedadlı gənclərə diqqət və qayğını artırmaq üçün H.Əliyevin "Azərbaycan Respublikasının istedadlı gənc yazıçılarına dövlət qayğısının artırılması haqqında" 6 dekabr 1999-cu il tarixli və "Azərbaycanın gənc istedadlarına dövlət qayğısı haqqında" 22 iyun 1996-cı il tarixli fərmanları bu qayğının təcəssümüdür. 2002-ci il 9 aprel tarixində "Gənclər siyasəti haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu qəbul edilmişdi. Bu Qanun Azərbaycan Respublikasında gənclər siyasətinin məqsədlə-

rini, prinsiplərini, istiqamətlərini, təşkilati-hüquqi əsaslarını müəyyən edir və bu sahədə yaranan münasibətləri tənzimləyir. Qanun milli dövlətimizin və unudulmaz Prezidentimiz Heydər Əliyevin gənclərə verdiyi yüksək dəyəri əks etdirməkdədir.

"İslahatçı Gənclər" İctimai Birliyinin sədri gənc fəal Fərid Şahbazlı "Şərq"ə açıqlamasında bildirib ki, Ulu Öndər Heydər Əliyev Azərbaycanda dövlət gənclər siyasətinin banisidir. Gənc fəal vurğulayıb ki, məhz onun hakimiyyətə gəlməsindən sonra Azərbaycanda gənclərlə iş üzrə mərkəzi icra hakimiyyəti orqanı olan Gənclər və İdman Nazirliyinin yaradılması, gənclərlə bağlı çoxsaylı forumların keçirilməsi və Ümummilli Liderin tövsiyələri əsasında qanun-

vericilik bazasının möhkəmləndirilməsi, sərəncam və fərmanların verilməsi reallaşdı. "Ulu Öndər öz çıxışlarında dəfələrlə gənclərə olan inam və etimadını dilə gətirib. Qeyd edib ki, o, hər zaman gənclərə güvənir, gənclər də daim ona etibar edə bilər. Ümummilli Liderin Azərbaycan gənclərinə olan xüsusi münasibəti onun ikinci dəfə hakimiyyətə gəldiyi dövürə əhatə etmir. Heydər Əliyev SSRİ-də rəhbər vəzifələrdə tutduğu zamanlarda Azərbaycan gənclərinin təhsil məsələsinə, xüsusən, xarici ölkələrdə təhsil almasına önəm verirdi. Baxmayaraq ki, bu, həmin dövrdə olduqca çətin proses idi. Ulu Öndər gənclərin orduya cəlb edilməsində, vətənpərvər ruhda yetişdirilməsi istiqamətində də ciddi təşəbbüslər görür, mühüm addımlar atırdı. Məlumdur ki, sovet imperiyası Azərbaycan gənclərinin hərbi sənətinə yiyələnməsinə imkan vermir, müxtəlif metodlarla buna maneçilik törədirdi".

F.Şahbazlı bəyan edib ki, Heydər Əliyev Azərbaycan gənclərinin digər sahələrlə yanaşı, hərbi sahədə də təmsil olunmasına, öz sözünü deməsinə nail oldu: "Böyük çətinliklər hesabına "Naxçıvanski" adına hərbi məktəb yaradıldı. Ulu Öndər Azərbaycana rəhbərlik etdiyi bütün dövrlərdə gənclərin dövlət qurumlarında, idarəetmə sahəsində iştirakına xüsusi diqqət yetirirdi. Məhz onun ölkəyə rəhbərliyi dövründə xeyli sayda gənc yüksək vəzifəyə təyinat almışdı. Həmçinin, Yeni Azərbaycan Partiyasının idarəetməsinə xeyli gənc cəlb olunmuşdu. Bütün bunlar Heydər Əliyevin gənclərə və gənclər siyasətinə göstərdiyi böyük diqqət və qayğının təzahürü idi. Sevindirici hal ondan ibarətdir ki, bu siyasət dövlət başçısı cənab İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir. Azərbaycanda gənclər siyasəti keyfiyyətcə yeni mərhələyə qədəm qoymuş və bir model kimi dünya ölkələri tərəfindən öyrənilir".

İsmayıl Qocayev

## Təxribat meydanıdır

Sosial şəbəkələrə ciddi "əl gəzdirməlidir"

### Rəşad Məcid:

"Həmin adamlar tapılmalı və hüquq-mühafizə orqanları tərəfindən cəzalandırılmalıdır"

Fərid Pərdəşünas: "Geniş tərkibli araşdırma aparılmalıdır"

Millət vəkili Fazil Mustafanın evinin önündə sui-qəsdə məruz qalıb. Parlamentarın güllənməsinin ardından isə bəzi təxribatçılar açıq şəkildə "yaxşı oldu", "ölməli idi" kimi statuslar paylaşdılar. Sual yaranır ki, paylaşım edənlər bizə terrorçularla bağlı ipucu vermirmi? Burdan yola çıxaraq terrorun arxasında dayanan şəbəkəni ifşa etmək olarmı? Ümumiyyətlə, onlara qarşı hansı addımlar atılmalı və necə tapılmalıdır?

Məsələyə münasibət bildiren Mətbuat Şurasının sədri, "525-ci qəzet" in baş redaktoru Rəşad Məcid qeyd edib ki, bu tip status yazan insanlar hüquq-mühafizə orqanları tərəfindən tapılmalıdır: "Bu şəxslərin əsas məqsədi cəmiyyət arasında çalxalanma yaratmaqdır. Onlar yalnız saxta profillərlə təxribat yaradırlar. Belə şəxsləri məarifləndirmək isə mümkün deyil. Ona görə də həmin adamlar tapılmalı və hüquq-mühafizə orqanları tərəfindən cəzalandırılmalıdır".

"Technote" media şirkətinin təsisçisi, texnoloq Fərid Pərdəşünas isə deyib

Nihat Müzəffər



ki, bu şəxslərin feysbuk vasitəsilə tapılması mümkün deyil: "Çünki feysbuk istifadəçilərinin məlumatlarını və IP ünvanlarını gizli saxlayır. Onları yalnız adları, soyadları və profil şəkilləri vasitəsilə tapmaq mümkündür. Yəni hüquq-mühafizə orqanları geniş tərkibli araşdırma aparmalıdır. Saxta profillərlə bu tip status yazan şəxslərə cəza verilməsi isə çətin məsələdir".

## Naxçıvan qırmızı xətdir!

İran qarşısında Türkiyəni görəcək

"Naxçıvandakı korpus Azərbaycanın ən güclü ordu hissələrindən biridir"

Bu sözləri "Şərq"ə tanınmış jurnalist, Ovrədat.com saytının baş redaktoru Heydər Oğuz İranın Naxçıvanla sərhədə hərbi texnika yığılmasına danışıqdan deyib. Həmçinin qeyd edib ki, bu korpus Azərbaycanın ən güclü ordu hissələrindən biridir.

"Qardaş ölkə ilə sərhəddir. Naxçıvan Türkiyəyə də maraqlıdır. Muxtar Respublikanın qorunması rəsmi Ankaranın da milli dövlət maraqlarına uyğundur. Bildiyimiz kimi, Türkiyə Naxçıvanı da özünün Misaki Milli sərhədləri daxilində saxlıb.

Yeni Naxçıvan ərazisinə hər hansı müdaxilə olunarsa, qardaş ölkə mütləq öz cavabını, reaksiyasını verəcək. Hesab etmirəm ki, İran orada güc nümayişindən başqa hansısa addım atsın, bir səhvə yol versin. Məqsəd Azərbaycan və Türkiyəyə hədə-qorxu gəlməkdir. Rəsmi Tehran dü-



şünür ki, zəlzələ kimi faktorlar qardaş ölkəni zəiflədir. Cənub qonşumuz güclü vəziyyətdə olduğunu zənn edir. Ona görə də Naxçıvana təhdidli yağdırır. Lakin inanmıram ki, o, dərəcədə ağılsız bir hərəkətə yol versin".

Qeyd edək ki, İran Naxçıvanla sərhədə hərbi texnika yığırdı. Məlumatla görə, İran hökuməti Qərbi Azərbaycan əyalətinin Poldəşt şəhərinə çox sayda silah-sursat, 280-300 ədəd hərbi maşın toplayıb. Sərhəd yaxınlığına minə yaxın hərbiçinin yerləşdirildiyi bildirilib.

Sucayət

## Putini Ermənistanda həbs etmək asan məsələ deyil

Çünki parlamentdə müxaliflərin, rusyönlü deputatların sayı kifayət qədərdir

Rusiya hökuməti Prezident Vladimir Putinin həbsinə order verən Beynəlxalq Cinayət Məhkəməsinin (BCM) yurisdiksiyasını qəbul edən Ermənistan sət xəbərdarlıq edib. Xatırladaq ki, martın 24-də Ermənistan Konstitusiyası Məhkəməsi Beynəlxalq Cinayət Məhkəməsi (BCM) haqqında Roma Statusunda təsbit olunmuş öhdəlikləri konstitusiyaya uyğun hesab edib.

Saziş Ermənistan Parlamenti tərəfindən ratifikasiya edilməlidir. Bundan əvvəl Beynəlxalq Cinayət Məhkəməsi Rusiya Prezidenti Vladimir Putinin həbs edilməsi barədə order çıxarır. BCM-nin qərarına əsasən, Putin məhkəmənin qərarını tanıyan ölkələrin ərazisində olan zaman həbs olunmalıdır. Rəsmi Moskva BCM-nin məlum qərarını tanımadığını, bu qərarın Rusiya Federasiyası üçün əhəmiyyətsiz olduğunu açıqlayıb. Putinin mətbuat katibi Dmitri Pevkov deyib ki, Ermənistanın Konstitusiyası Məhkəməsi Roma statusunun ölkə Konstitusiyasına uyğunsuzluğu barədə qərar qəbul edib. Qeyd edək ki, Ermənistan bu statutu 1998-ci ildə imzalasa da, indiyədək ratifikasiya etməyib. 2004-cü ildə Ermənistanın Konstitusiyası Məhkəməsi bu sənədi ölkə Konstitusiyasına zidd adlandırdı. Daha sonra Konstitusiyaya iki dəfə dəyişiklik edildi və bununla bağlı Nikol Paşinyan hökuməti məsələni yenidən qaldırıb. Yeni hazırda Ermənistanın qarşısında Məh-



kəmənin yurisdiksiyasının tanınması üçün heç bir maneə yoxdur. Erməni deputat Qaqik Melkonyan da deyib ki, Putin ölkəyə gələrsə, Ermənistan onu həbs etməli olacaq. Onun sözlərinə görə, Roma Statusu ratifikasiya olunarsa, İrəvan bunu etməli olacaq: "İrəvana səfər edəcəyi təqdirdə Rusiya dövlətinin başçısı həbs oluna bilər".

Beynəlxalq Münasibətlər və Diplomatiya Araşdırmaları Mərkəzinin rəhbəri Samir Hübətov "Şərq"ə bildirib ki, Ermənistanın bu statusu təsdiq etməsi ondan xəbər verir ki, İrəvan hökuməti Qərblə əməkdaşlığın dərinləşdirilməsində maraqlıdır. Analitikin sözlərinə görə, Ermənistan tərəfi yaxşı başa düşür ki, əgər Roma statusu Parlamentdə ratifikasiya olunarsa və hökumət rəsmən tanıyarsa, Rusiya

ilə əlaqələr çox ciddi zərbə alacaq: "Rusiya ultimatum xarakterli açıqlama verib. Amma Ermənistan tərəfində ratifikasiya ilə bağlı fikirlər səsələnirsə, deməli, Paşinyan hökumətinin Qərblə meyllənəməsi strategiyası dərinləşməkdədir. Ancaq düşüncüm ki, indiki məqamda Roma statusunu Ermənistan təsdiqləmək heç də asan məsələ deyil. Çünki Parlamentdə müxaliflərin, rusyönlü deputatların, "Qarabağ klanı"na yaxın olanların sayı kifayət qədərdir. Onların hamısı birmənalı şəkildə hökumətə qarşı addım atacaqlar. Problem ondadır ki, Paşinyan komandasının tərkibində də rusiyayönlü şəxslər var. Hakimiyyətdə olanların hamısı qurbönlü deyil. O baxımdan Kreml müəyyən təzyiqlərlə Roma statusu məsələsinə uzada bilər. Ermənistan özü də sənədin təsdiqlənməsini müəyyən dövrədək təxirə sala bilər. Ən azından Rusiya-Ukrayna müharibəsinin nəticəsi tam aydınlaşanaqədər proses yubutmağa çalışsın. Lakin Qərbi Ermənistanın qüvvəyə minməsinə maraqlıdırsa, gec-tez Ermənistanı onu təsdiqləməyə məcbur edəcək. Paşinyanı seçim qarşısında qoyaraq, ya Rusiya, ya Qərb deyə bilər. Rusiyanın reaksiyasının necə olacağı isə qərardan sonra bəlli olacaq".

İsmayıl Qocayev

Son günlər Azərbaycan daşınmaz əmlak bazarında mənzillərin satış qiymətlərinə bahalaşma müşahidə olunur. Mövzu ilə bağlı "Şərq"ə danışan daşınmaz əmlak üzrə ekspert Ramil Osmanlı bildirib ki, bu, son 1 ay ərzində, yəni fevral ayının ikinci on günlüyündən başlayıb. Lakin Novruz bayramına qədər olan dinamiki qiymət dəyişmələri bayramdan sonra demək olar ki, dayanıb:



## İlin sonuna qədər evlər çox bahalaşmayacaq

Hazırda əmlak bazarında sabitlik hökm sürür

"Bu yaşanan dinamik qiymət artımına ən başlıca səbəb həmin dövrdə ipoteka kreditlərinin verilməsi ilə bağlı yaşanan aktivliyin müşahidə olunmasıdır. İndi yəqin ki, biz əvvəlki kimi dinamik yox, amma nisbi də olsa qiymət artımlarının davam edəcəyini müşahidə edəcəyik".

Ekspert qeyd edir ki, Türkiyədə baş verən zəlzələlərin Azərbaycanın əmlak bazarındakı qiymətlərə təsirinin olmasını düşüncüm ki, indiki məqamda baş verən zəlzələlərin regionda seysmik vəziyyətin ürəkəçən olmasını deməsi, baş verən zəlzələlərin başqa regionlarda, eyni zamanda Azərbaycanda da baş vermə ehtimalı ilə bağlı açıqlamaları oldu. Bunlar qısa bir müddətə təsirli oldu. Amma Azərbaycan baza-

rında sözügedən dövrdə əmlak bazarının, xüsusilə də mənzil bazarının ən aktiv dövrü hesab edilir. Bu dövrdə baş verən qiymət artımlarını təbii qəbul edirik".

Ekspert həmçinin vurğulayıb ki, Azərbaycan bazarında qiymət dəyişmələrinə proqnozlaşdırmaq bir qədər çətin olur: "Çünki burada iqtisadi faktorlarla yanaşı, inzibati təsirlər də var. İnzibati təsirlər bəzi hallarda iqtisadi amillərdən daha yüksək təsiretmə gücünə malik olur. Ola bilər ki, sabah hökumət bu sahədə hər hansı bir ciddi qərar qəbul etsin və bazar-da proseslər tamamilə əks istiqamətdə dəyişsin. Lakin düşüncüm ki, bu ilin sonuna qədər hər hansı bir inzibati təsir olmasa, qiymət artımları indiki şəkildə davam edəcək. Yeni aylıq, hardasa, 1-2 faiz civarında qiymət artımları müşahidə olunacaq".

Nihad Kərimli





Azərbaycan Respublikasının  
Medianın İnkişafı Agentliyi

## Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı

**Uşaqların fiziki və mənəvi inkişafı üçün sağlam qidalanma mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Uşaq orqanizminin hərtərəfli inkişafı və sağlamlığı üçün düzgün və səmərəli qidalanma ən vacib şərtlərdən biridir. Belə ki, uşaqlıq dövrü insan orqanizminin sonrakı fiziki, əqli inkişafında xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Araşdırmalara görə, meyvə və tərəvəz yeyən uşaqların psixi sağlamlığı daha yaxşı olur və bu, onların akademik nailiyyətlərinə birbaşa təsir edir.**

Qeyri-düzgün və nizamızsız qidalanma nəticəsində uşaqlar əqli və fiziki inkişafdan geri qalır, eləcə də çəki problemləri ilə qarşılaşırlar ki, bu da gələcəkdə ciddi sağlamlıq problemlərinə yol açır. Xüsusən də zərərli qidalanma verdiyi uşaqlarda piylənmənin inkişaf etməsində əsas rol oynayır.

İngiltərədə aparılan bir araşdırmada 50 məktəbdə 9000 şagirdin yeməkləri araşdırılıb. Səhər və naharda yeyilən qidalar, uşaqların meyvə-tərəvəz istehlakı da müzakirə olunub. Orta məktəb şagirdləri tərəfindən yeyilən səhər yeməyi və nahar menyuları ilə kurs nailiyyətləri arasında əhəmiyyətli əlaqə aşkar edilib. Xüsusən də orta məktəb şagirdlərindən söhbət gedirsə, tədqiqatın nəticələri daha çox mənəvi əhəmiyyətə malikdir. Gündə beş və ya daha çox porsiya meyvə və tərəvəz yeyən uşaqların psixi sağlamlıq baxımından ən yüksək nəticə əldə edilib. Norveç Tibb Məktəbindən aparıcı tədqiqatçı professor Ailsa Vih deyir: "Biz bilirik ki, zəif psixi sağlamlıq gənclər üçün böyük problemdir və uzunmüddətli mənfi nəticələrə səbəb olur. Məsələn, şəkərli qidalar uşaqların yaddaşına təsir edir.

Uşaqlarda psixi sağlamlığın pisləşməsinin artması səlahiyyətliləri tədbir görməyə vadar edib. İngiltərədə aparılan araşdırmaların nəticələri göstərir ki, uşaq və gənclər həm sosial media, həm

də müasir məktəb mədəniyyəti tərəfindən təzyiqləndirilir. Qidalanma ilə fiziki sağlamlıq arasında əlaqə bilinməmişdir, gənclərin psixologiyasına təsiri çox vurğulanır. Yeniyetmələrin psixi sağlamlıq problemlərinin yetkinlik yaşına qədər davam etdiyi, yetkinlik dövründə görülən bir çox psixi problemlərin isə yeniyetməlik dövründə başladığı məlum bir həqiqətdir.

İngiltərədə aparılan bir araşdırmada orta məktəb uşaqlarının yalnız dördüdə biri və ibtidai məktəb uşaqlarının yüzdə 28-i tövsiyə edildiyi kimi gündə cəmi 5 porsiya meyvə və ya tərəvəz yeyir. Orta məktəbdə hər beş uşaqlardan biri, ibtidai sinifdə isə hər on uşaqlardan biri səhər yeməyi yemir. İngiltərədə vəziyyət belə olsa da, qəbul imtahanına hazırlaşan şagirdlər üçün qidalanmanın nə qədər əhəmiyyətli olduğu göz önünə gəlir.

Bir çox araşdırmalar göstərir ki, yaxşı qidalanma uşaqlarda daha yaxşı zehni

"Şərq"ə açıqlamasına görə, sağlam qida sağlam fiziki inkişafdır. Qidalar və qidalanma verdiyi uşaqların psixi və fiziki sağlamlığında açar rolunu oynayır: "Düzgün və balanslaşdırılmış qidalanma uşaqların sağlamlığını müəyyən edən vacib amillərdəndir. Qida rasionu uşağın əqli qabiliyyətinin, yaddaşının və intellektinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Övladınızın fiziki və zehni inkişafının artmasını istəyirsinizsə, onların qida rasionuna diqqət edin. Balanslı səhər yeməyi beyinin işini gücləndirir, yaddaş və düşünmə qabiliyyətini yaxşılaşdırır, biliyin qavrılmasına da kömək



# Sağlam qida sağlam fiziki inkişaf deməkdir

## Qidalar və qidalanma verdiyi uşaqların psixi və fiziki sağlamlığında açar rolunu oynayır

bacarığa səbəb olur. Meyvə və tərəvəzlərlə müntəzəm yeməklərin, xüsusən də orta məktəb uşaqları arasında daha yaxşı psixi sağlamlıqla birbaşa əlaqəli olduğu müəyyən edilib. Ənənəvi səhər yeməyi yeyən tələbələr səhər yeməyini yalnız karbohidratlı qidalarla yeyən tələbələrə müqayisə edilib.

Tədqiqatlara görə, qida dəyəri az olan qidalarla səhər yeməyi qəbul etmək uşaqların psixi-mənəvi sağlamlığına da təsir edir. İngiltərədə aparılan araşdırmada səhər yeməyində "boş kalori" olaraq xarakterizə edilən enerji içkilərini qəbul edən bir qrup uşağın varlığı da təsbit edilib. Bu içkilərin isə heç səhər yeməyi yeməkdən daha çox zərərli var. Günlük tələbələrə nahar etmədən qatılan tələbələrin akademik uğurları və zehni performansları da çox aşağıdır.

Endekrinoloq Aida Orucovanın

edir.

Bir çox uşağın gündəlik qida rasionunda yüksək miqdarda şəkər, rafinə olunmuş nişasta, asitli içkilər, süni yağlar, qida boyaları, müxtəlif qatqı maddələri və qoruyucu maddələr olur. Bu qidalanma tərzini çox yüksək enerjini əhatə edir və eyni zamanda təmiz qida maddələrindən əskik qidalanma sistemi deməkdir. Ölkəmizdə "abur-cubur" olaraq bilinən, xarici dildə "junk food" adlanan bu qidaların heç bir qida dəyəri daşmadığı məlumdur. Bu qidalar övladlarımızın öyrənmə bacarıqlarında, psixi hallarında və davranışlarında dəlğalanmalara səbəb olur. Zəif qidalanma zəif sağlamlıq deməkdir. Çox zaman hazırlanması və alınması rahat olan hazır qidalarla övladlarımızın sağlamlığını öz əllərimizlə zədələyirik. Bu cür qidalanma ilə bədənimizin və beynimizin yaşamaq

funksiyası üçün vacib olan qidaları ya əskik, ya da heç qəbul etmirik".

**A.Orucovanın sözlərinə görə, uşaqların qidalanması ilə bağlı vacib amillərdən biri də maye qəbuludur. Onların suya olan tələbatı daha çoxdur. Buna görə də uşaqlar gün ərzində kifayət qədər su və maye qəbul etməlidirlər:** "Xüsusən də piylənmə riskindən qorumaq üçün uşaqların gündəlik qida rasionunda isti duru yeməklərin, meyvə-tərəvəzin olması da şərtidir. Uşaqların qidalanmasında yaşı, fiziki yüklənməsi, əqli gərginliyi və digər amillər mütləq nəzərə alınmalıdır. Bunun üçün uşaqların psixi və fiziki sağlamlıqlarını qorumaq naminə onlara yedirdiyimiz qidalar haqqında ətraflı məlumatla sahib olmalıyıq.

Rafinə olunmuş nişastalı və şəkərli qida övladlarımızın beyin, həzm və immun sistemində zərər verir. Nəticədə

enerji dəlğalanmaları, öyrənmə çətinliyi, davranış problemləri kimi vəziyyətlər yaranır. Övladlarımız sızma zeytun yağı əvəzinə hidrogenizə yağlar olaraq bilinən yağlarla hazırlanan qidalar yeyir, rafinə olunmuş, bir çox mərhələdən keçən hazır keks, peçenyə və başqa qidalar yeyir. Amma onlara beyninin inkişafı və lazımı funksiyalarını yerinə yetirməsi üçün Omega 3 (epa-deha), Omega 6 kimi təməl yağlar (esensial yağlar) lazımdır. Bunlar orqanizm tərəfindən istehsal olunmayan yağlardır və onları qida yolu ilə almağımız vacibdir. Esensial yağlar üçün ən yaxşı mənbə dəniz məhsullarıdır. Son tədqiqatlar göstərir ki, immun sistemi, ürək və beyin sağlamlığı üçün uşaqlarımıza verdiyimiz Omega 3 onların tez oxuma, hesablama, diqqət və hafizələrində olan problemlərinin həllinə kömək edir".

Şəymən

## Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə çap olunub

## Ulu Öndərin yolu ilə...



**2023-cü ilin "Heydər Əliyev ili" elan edilməsi münasibətilə ölkəmizin bütün ümumtəhsil məktəbləri və ali təhsil müəssisələrində silsiləli tədbirlər keçirilir. Bu səbəbdən Bakı şəhəri Binəqədi rayonu R.Əliyev adına 3 sayılı tam orta məktəbin tarix müəllimi Nigar Məmmədova və Xb sinif şagirdləri "Ulu Öndərin yolu ilə" şüarı altında aylıq plana uyğun olaraq ardıcıl tədbirlər keçirirlər.**

"Şərq" xəbər verir ki, ilk tədbir 19.01.2023-cü il tarixində keçirilib, aylıq plana uyğun olaraq görülməli işlər barədə məlumat verilib, şagirdlər arasında iş bölgüsü aparılıb.

20 fevral 2023-cü il tarixində 3 nömrəli tam orta məktəbin tarix müəllimi Nigar Məmmədova və Xb sinif şagirdlərinin iştirakı ilə Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyevin həyat və fəaliyyəti haqqında konfrans keçirilib.

Üçüncü aylıq plana uyğun olaraq 27 mart 2023-cü il tarixində növbəti konfrans keçirilib. Azərbaycanın böyük oğlu, Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyevin Azərbaycanın mədəniyyətinə, milli dəyərlərinə, adət-ənənələrinə göstərdiyi diqqət və qayğından söhbət açılıb.

Ümummilli Liderin milli dəyərlərin qorunması və nəsilən nəsilə ötürülməsi üçün gördüyü işlər haqqında geniş məlumat verilib. Hələ 14 iyul 1969-cu il tarixində Azərbaycan SSR-in Mərkəzi Komitəsinin I katibi vəzifəsinə təyin olunduqdan sonra Heydər Əliyevin bu sahədə atdığı addımlardan danışılıb. Ümummilli Lider maddi, mədəni zənginliklərə sahib olan Azərbaycanın həmin vaxta qədər keçmiş İttifaqda sıradan bir respublika, bəzi sosial iqtisadi göstəricilərinə görə isə xeyli geri qalmış respublika kimi təqdim edilməsinə qarşı çıxaraq mühüm addımlar atıb. Zənginliyi lazımı səviyyədə ortaya çıxarmaq, reallıqları düzgün qiymətləndirmək zəruri idi. O cümlədən mədəni mirasımız, ədəbiyyat və incəsənətimiz özünün gerçək himayədarını gözləyirdi. XX əsrin II yarısında Sovet rejimi dövründə bu müşkül, hətta qeyri-mümkün idi. Amma Heydər Əliyev kimi dahi bir şəxsiyyətin bütün bu dəyərlərin qorunması və inkişafında mühüm rol oynaması bugünkü mədəniyyətimizin bünövrəsi oldu.

1993-cü il 15 iyun tarixində xalq Heydər Əliyevin təmsilində nəinki öz qurtuluşuna, eyni zamanda parlaq gələcəyinə qovuşdu. Bu tarixi dönüş Azərbaycana əmin-amanlıq, milli birlik, siyasi, iqtisadi, mədəni inkişaf bəxş etdi. Əldə etdiyimiz bütün nailiyyətlərimizə Ulu Öndərin ölkəmizdə nail olduğu dinc şərait səbəb olub.

Şagirdlər Ulu Öndərin mədəniyyətimizin qorunmasında gördüyü mühüm işlər haqqında məlumat verilib.

"Dərman istehsalı məsələsində xeyli geridə qalmış, mən bununla razıyam. Bildiyimə görə, Ələt Azad İqtisadi Zonasında bir neçə dərman istehsalı müəssisələrinin tikilib istifadə verilməsi nəzərdə tutulub". Bunu Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin sədri Əhliman Əmiraslanov "Dərman vasitələri haqqında" qanuna təklif edilən dəyişikliyin müzakirəsi zamanı deyib.



## Dərmanların qiyməti ucuzlaşa bilər

Əhliman Əmiraslanov bildirib ki, dərmanların ölkəyə gətirilməsi ilə bağlı bürokratik əngəllər aradan qaldırılmalıdır

Deputat əlavə edib ki, İsrail və qardaş Türkiyədən, həmçinin digər ölkələrdən məhz bu istiqamətdə mütəxəssislər dəvət olunub. O, hazırda ölkədə istehsal olunan dərman vasitələrinə dərman deməyin lazım olmadığını qeyd edib: "Bizdə olan dərman istehsalına, sözün düzü, dərman istehsalı demək olmaz. Bunlar tibb üçün lazım olan vəsaitləri istehsal edirlər".

Əhliman Əmiraslanov bildirib ki, dərmanların ölkəyə gətirilməsi məsələsi mütləq sadələşdirilməlidir, bürokratik əngəllər aradan qaldırılmalıdır: "Hesab edirəm ki, bütün bu prosesdən sonra qiymətlərdə müəyyən dəyişikliklər ola bilər". Ə.Əmiraslanov Azərbaycanı tibbi təhsillə bağlı təqdimlərdə cavab verib: "Azərbaycanda olan tibb təhsili Avropa və Türkiyə təhsili ilə tamamilə eynidir. Rezidentura sistemimiz Türkiyə rezidenturasına tamamilə yaxındır. Raziyyə, rezidentlərin hazırladığı klinikaların sayı çoxdur. Kiçik həcmli klinikalarda rezident hazırlamaq olmaz, bunun üçün aparıcı tibb müəssisələri olmalıdır. Sistemə gəldikdə isə, dediyim kimi, Avropa və Türkiyə ilə eynidir".

**Komitə sədri vurğulayıb ki, tibbi tullantıların toplanması, emalı ilə bağlı müəyyən iş görülməlidir:** "Tibbi tullantıların toplanması, emalı xüsusi bir texnologiya tələb edir. Ona görə də bu məsələ ölkədə nə vəziyyətdədir, necə aparılır və digər bu

kimi suallar ətrafında düşünməli, müəyyən iş görülməlidir. Bu məsələ ilə məşğul olduqdan sonra yaxın bir vaxtda Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinə tibbi tullantılarla bağlı dinləmə keçirməliyik".

Ə.Əmiraslanov bildirib ki, TƏBİB-lə danışıqlar aparılmalı, qazilər və şəhid ailələri üçün ambulator müalicə zamanı dərmanların pulsuz olmalıdır: "Bu, ciddi xərc tələb edir, doğrudur, amma bu istiqamətdə ilkin olaraq, şəhid ailələri və qazilər üçün, sonrakı dönmədə əlillər və təqaüddə olan insanlar üçün bu addımı atmaq olar". Deputat ölkədəki dərman çatışmazlığı məsələsinə də toxunub: "Hazırda ölkədə dərman çatışmazlığı var, bəzən dərmanların keyfiyyəti məsələsi gündəm olur, şikayətlər olur. Həmçinin dərmanların qiyməti məsələsi də narazılıq yadır. Düənən mən görüşdə idim, orada məhz bu məsələ ilə bağlı müraciətlər oldu. Hesab edirəm ki, bütün bu hallar nəzərə alınmalıdır".

**Milli Məclisin Səhiyyə komitəsinin sədri müavini Rəşad Mahmudov deyib ki, bizim ölkədə qonşu ölkələrə baxanda dərmanların qiyməti 3-4 dəfə bahadır:** "Nəyə görə dərman tapılır? Ölkədə ən vacib olan dərmanları tapmaq qeyri-mümkündür. Biz şirkətlərə sual edirik, ölkədə dərman qiymətləri bu qədər bahadırsa, niyə o dərmanları gətirməkdə maraqlı deyillər?".

İsmayıl

Elan

"MY VVAY AZ" MMC şirkətinə məxsus Rusiya Federasiyasına olan No-66146 nömrəli Beynəlxalq icazə blanki itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Təsisçi və baş redaktor: Akif Aşırı  
Baş redaktorun müavini: Yusif Nəzerli  
Redaktor: Ayyət Əhməd

Reportyorlar qrupu:

Mələhət Rzayeva, Şəymən Bayramova,  
İsmayıl Qocayev, Aygün Tahir,  
Nihat Müzəffər, Sücayyət Mehti

Texniki heyət:  
Rüfət Dadaşov, İmamcan Əliyev, İlahə İbrahimova,  
Nailə Cabbarlı, Fazilə Məmmədova

Qəzet "Şərq" in  
kompyuter mərkəzində  
yığılır, səhifələrin və  
"Azərbaycan" nəşriyyatında çap olunur

Qəzet Mətbuat və İnformasiya  
Nazirliyində qeydə alınmış.  
Lisensiyası: 535  
www.sherq.az  
e-mail: sherq-1996@mail.ru

Ünvan: Mətbuat prospekti,  
"Azərbaycan" nəşriyyatı.  
Telefon: 447-32-41  
538-44-50, internet 538-44-15,  
İndeks: AZ1073

Hesab nömrəsi:  
"Muğanbank" ASC baş ofisi  
Kod: 506162  
VÖEN: 1400122681  
M/H: AZ41NABZ0135010000000018944  
S.W.I.F.T.: MUGAAZ22  
AZM hesab nömrəsi: AZ76MU-  
GA400603803000225AZM00  
VÖEN 1300414651 İndeks: 0330

Tirajı: 1550 Sifariş: 781





## Pul haqqında...

30 yaşına çatmamış düşünün

Arzu etdiyiniz həyata sahib olmaq üçün pulunuz necə xərcləyəcəyinizi bilmək və düzgün yatırmaq etməkdə qırdığınız illərdə rahat yaşamağınızın kömək edə bilər.

Amma bunları 30 yaşınadək bilmək daha faydalıdır. Bunun üçün ilk növbədə maliyyə bazarını öyrənmək, bu bazarı bələd etmək lazımdır. Bu, doğru seçim etməyinizə yardımçı olacaqdır. "Şərq" "NTV.com.tr"-yə istinadən bildirir ki, mütəxəssislərin gənclərə məsləhəti bu bilgilərə 30 yaşınadək sahib olmalarıdır. İnsan hər yaşda maliyyə sızıntılarıyla qarşılaşa bilər. Belə durumlarda insanın şəxsi büdcəsində müəyyən miqdarda pulun olması onu çətin durumdan çıxarır. Maliyyə sahəsinin biliciləri tövsiyə edir ki, sahib olduğunuz pul 50-30-20 bölgüsü ilə idarə edilməlidir. Pulun 50 faizi zəruri ehtiyaclarla, 30 faizi istəyə bağlı xərclərə, 20 faizinə isə qənaət edilməlidir. Gəliri olan hər bir insan az miqdarda olsa belə, geriye pul "atmalıdır". Bu, nə edərsəniz, qənaət etməyi də öyrəncəksiniz. Hara, nə qədər pul xərclədiyinizə daim nəzarət edin, pulun hara daha çox xərcləndiyini bilin. Bu, pulunuza nəzarət edə bilməyinizə təmin edəcək. Pulun hara xərcləndiyini və büdcənizin real durumunu bilirsinizsə, büdcəni də düzgün tərtib edə bilərsiniz və sızıntıya düşməkdə ehtimalınız azalacaq. Gəlirləriniz artsa da, xərclələrdə diqqətli olun, almaq istədiyiniz malın, məhsulun həqiqətən sizə lazım olub-olmadığını ciddi düşünüb qərar verin. Bəzən o qədər də vacib olmayan şeylərin alınması büdcəyə zərər verə bilər. Ən əsas gənclikdə təqaüd yaşını düşünün. Qənaət etdiyiniz pullar təqaüdə çıxdıqda sizə çox gerek olacaqdır.

Mələhat

## İtlərinin oğurlanmasından şikayətçi oldu

Amma 66 min lirə pul cəzasını ona kəsdilər



Konyada qadınların oğurlanmış cins itlərinin oğurlandığını bildirmək üçün polisə müraciət edən şəxs cərimələnib. Adam polis bölməsinə ərizə ilə müraciət edərək ona

məxsus 2 pitbull itinin oğurlandığını bildirdi.

Şikayət əsasında məsələni araşdıran polis qrupları qısa müddətdə sözügedən itlərin yerini müəyyən edə bildi.

Ətraf Mühit, Təbii və Heyvanlar Mühafizə Bürosu qrupları Karatay Rayon Kənd Təsərrüfatı və Meşə Müdirliyi səlahiyyətliləri ilə birlikdə itlərin olduğu ünvanı gəldi.

Rəsmilərin müayinəsi nəticəsində 2 itin də heç bir qeydiyyatı olmadığını müəyyən olub.

Heyvanlar Baytariq İşləri Müdirliyi qruplarına təhvil verilib.

İtin sahibinə isə 66 min 798 TL inzibati tənbeh tətbiq edilib.

Turan

## Maraqlı araşdırma

Həyat yoldaşını itirmək kişilər üçün daha ölümcüldür



Danimarkada aparılan araşdırma göstərir ki, həyat yoldaşını itirmək kişilər üçün qadınlardan daha ölümcüldür. "Medical Xpress" saytında yer alan xəbərə görə, həyat yoldaşının ölümündən sonra 65-69 yaş arası dul kişilərin ölüm nisbətində 70 faiz olduğu müəyyən edilmişdir. Dul qadınlar arasında bu risk isə cəmi 27 faizdir.

Tədqiqat yaşı 65 və yuxarı olan təxminən 925 min danimarkalı üzərində aparılıb. Kopenhagen Universitetinin İctimai Sağlamlıq Departamentində araşdırma apararaq Alexandros Katsiferis, qadın və kişi arasındakı nisbət fərqinə səbəb olan amillər haqqında "dəqiq" məlumatla sahib olmadıqlarını ifadə edib.

Lakin Katsiferis, kişilərin fiziki və emosional sağlamlığının arvadlarının onlara qayğı göstərmə tərzilə bağlı olduğunu bildirib. Alim dul qalan kişilərin bir növ daha çox "çöküş" yaşadığını diqqət çəkib. Tədqiqat həmçinin itkidən sonra üç il ərzində sağ qalan həyat yoldaşlarının səhiyyəyə xərclədiyi pulun miqdarına diqqət yetirib.

Hər iki cinsdə həyat yoldaşını itirdikdən sonra ümumi sağlamlıq xərclərində artım olsa da, bu sahədə kişilərin xərclərinin həyat yoldaşını itirməsindən asılı olaraq daha çox artdığı müəyyən olub. Nəticələr "PLOS ONE" jurnalında dərc olub.

Turan

## 20 dünya böyüklüyündə... Günəşdə yeni nəhəng dəlik aşkar edilib



Günəşin üstündə 20 Yer böyüklüyündə yeni dəlik müşahidə edilib. NASA-nın məlumatına görə, bu, martın 22-də aşkar edilən Yer ölçüsündə dəlikdən sonra bu həftə ikinci kəşfdir.

Tac dəliyinin günəş küləklərini Yərə doğru saatda 2 milyon 896 min kilometr sürətlə göndərəcəyi gözlənilir. Bildirilib ki, bu küləklər dünya üçün təhlükə yaradır.

Alimlər cümə günü Yərə çatması gözlənilən küləklərin elektron infrastrukturaya zərər verməyəcəyini, ancaq bəzi bölgələrdə auroralar (Şimal işıqları) yaradacağını açıqlayıblar.

Dəliləri adətən Günəşin gütblərində görünəndə də, aşkar edilən sonuncu dəlik ekvatorun yaxınlığında olub. London Akademiyasının kosmos fizikası professoru Daniel Varskaren, "Tac dəliyinin yeri onu çox maraqlı edir. Mən bu cümə gecəsi şənbə səhəri qədər bu tac dəliyindən Yərə sürətli küləyin gəlməsini gözləyirəm" deyib.

Bu tac dəlikləri sayəsində daha əvvəl də Günəşin güldüyünü görmüşük.

Turan



# Çarəsizliyin faciəsi

Zəlzələdən 53 gün keçir, həyat yoldaşı və onun anasından hələ də xəbər yoxdur

Qardaş Türkiyədəki dəhşətli zəlzələnin bais olduğu faciəvi həyat hekayələri hələ də davam edir. Hatayın Antakya bölgəsində çökmüş "Renessans" binasının dağıntıları altından Milli Həndbol (kişilər) komandası və Çimərlik Milli Komandasının kapitanı Cemal Kütahya ilə 5 yaşlı oğlu Çınarın cənazələri çıxarılmışdı.

"Şərq" "NTV.com.tr"-yə istinadən bildirir ki, milli komanda kapitanının 4 aylıq hamilə həyat yoldaşı Pelin Kütahya və onun anası Nurten Mutlunun cəsədləri isə hələ də tapılmayıb. Zəlzələdən 53 gün keçsə də, onların nə ölüsü, nə dirisindən bir xəbər var. Xəbərə görə, Hatayda itkinlərin axtarışları davam edir. Hatayın Antakya bölgəsində yerləşən "Renessans" yaşayış binasının dağıntılarında da axtarışlar aparılır. Cemal Kütahya ilə oğlu Çınarın cəsədini zəlzələdən 8-ci gündə dağıntıların altından çıxarılıb. Həyat yoldaşı və onun anasından isə hələ də heç bir xəbər yoxdur. C.Kütahyanın bacısı Gözde Kütahya DHA-yə bildirdi ki, qardaşı və qardaşı oğlu dəfn edildi. Lakin Pelin və anasının cəsədləri hələ də tapılmayıb: "Nə edəcəyimizi bilmirik. Xəstəxanalara baş çəkmişik. DNA nümunəsi təqdim edilib. İt-



kin elanı da verilib. Ağılım çəşir artıq. Necə olur ki, Cemal və Çınarın cansız bədənleri çıxarılır, onların isə tapılmır?! Sanki yer yarılıb, içinə giriblər". Pelin Kütahyanın qayını Sərdar İdirim zəlzələdən sonra Hataya gətirdiyini belə anladır: "Zəlzələ bölgəsinə gəldim, "Renessans" binası böyür üstə çökmüşdü. Ardınca 2-ci blokda yanğı başlandı. Mənzilləri qaz balonları ilə isidirmişlər. Partlayışlar 2-3 gün davam etdi, yanğın artdı. Yanğınlara ilk günlər heç bir müdaxilə edilmədi. Çox sayda cansız bədənler çıxarıldı.

8-ci gündə Cemalla Çınarın cansız bədənleri çıxarıldı. Onlar beton plitələrin altında qaldıqları üçün bədənleri yanmamışdı. Pelinlə anasının cəsədləri isə hələ də tapılmayıb. Baxmadığımız yer qalmayıb. Bizim kimi doğmasını, qohumunu hələ də tapa bilməyənlər çoxdur. Çarəsiz qalmış. Bundan sonra nə edəcəyik, bilmirik. İtkinlərin axtarışına qoşulan qruplar var. İnsanlar övladlarını, yaxınlarını gözləyir".

Mələhat



## İndi alça və çiyələk yemək təhlükəlidir

Allergiyası, immuniteti zəif olan insanların, hamilə qadınlardan, uşaqların bu cür meyvələri qəbul etməsi məqsədəuyğun deyil

"Piştaxtalar gül açib yenə... alça 100, çiyələk 10 manat. Hələ bir azdan gilə-filan da gələcək". "Şərq" xəbər verir ki, bu sözləri pediatr Vaqif Qarayev sosial media hesabında yazıb. İndi baha qiymətə satışı çıxarılan meyvə-giləmeyvələrin orqanizmə heç bir faydası olmadığını vurğulayan pediatrın fikrincə, əksinə, mövsümündə yeyilməyən və qidalanma problemi olan uşaqlara ziyandır.

Onun sözlərinə görə, sağlam və faydalı qidalanma üçün mütləq şəkildə ilk olaraq mövsüm meyvə və tərəvəzlərə üstünlük verilməlidir: "Meyvələr vaxtında və təbii yolla yetişəndə tərkibindəki vitamin və mikroelementlər uşaqlı-böyükü hamıya faydalı olur. Çiyələyin tərkibində portağaldan daha çox C vitamini var. Eləcə də K, B vitaminləri, kalium, fol turşusu və digər elementlər çoxdur. Ona görə çiyələk qazanlıdır, anemiyalı uşaqlara vacibdir. Çiyələk tər və sidikqovucu xassəyə malikdir. Lakin çiyələk güclü allergen meyvə olduğundan deridə allergiya, səpmə, ishal, qusma da verə bilər".

Professor Adil Qeybullayev də mövsüm-

mündə yeyilən qidalarla vaxtsiz satılanlar arasında böyük fərq olduğunu deyib. Onun sözlərinə görə, bazarda satılan meyvələrin ekzotik xarakterində müxtəlif istixanalarda yetişdirilir. Bu meyvələrin yetişdirilməsi, eləcə də uzun müddət xarab olmağı üçün müxtəlif gübrə və dərmanlardan istifadə olunur. Təbii ki, bu da son nəticədə insanların zərər görməsi ilə nəticələnir. Allergiyası, həssaslığı, immuniteti zəif olan insanların, hamilə qadınlardan, uşaqların bu cür meyvələri qəbul etməsi məqsədəuyğun deyil. Genetik modifikasiya edilmiş, dərmanla yetişdirilmiş meyvələr bir çox halda həssas insanların bədənində səpkiyərin yaranmasına, üzün şişməsinə səbəb olur. Sovet dövründə bazardakı çiyələklərin ölçüləri çox kiçik olurdu. Hazırda satışda olan çiyələklər ondan fərqlə böyükdür. Belə meyvələr istixana şəraitində yetişdirilir və insan orqanizmi üçün faydalı deyil. Əhaliyə yerli məhsullardan istifadə etməyi məsləhət görürəm. Yəni ən azından yedikləri meyvənin yetişdirilmə mühitindən xəbərdar olunsun".

Şəymən

### Təbrik edirik!

Emil bələmizin 4 yaşı tamam oldu. Şıltaq olsa da nənələrinin, babasının, bütün ailə üzvlərinin gözü-nürü, qəlbinin sevincidi Emil. Onun emirlərinə hamı tabedir. Nahaq deyilməyib, evin sultanı uşağıdır. Gün olsun, Emil bələmiz gələcək həyatında qazandıqı uğurlarla valideynlərini sevindirsin. Nənələri, babası, doğmaları ona baxıb qürurlansınlar.

Emil ad gününü münasibətlə babası Aydemir, böyük nənəsi Salatin, nənələri Fazilə, Tovuz, əmisi Özal və əlbəttə ki, anası Yəman, atası Turqut təbrik edir. Balaca Cahid də qardaşının təbrikinə qoşulur. Birlikdə böyüsunlər, bəxtəvər olsunlar.



## "Nar" ardıcıl 4 ildir, Müştəri Loyallığı İndeksində liderdir

2022-ci ilin yekun nəticələrinə əsasən, yerli telekommunikasiya bazarında mobil operator "Nar" Müştəri Loyallığı İndeksində (NPS - Net Promoter Score) görə ölkənin lider mobil operatorudur.

Artıq ardıcıl dördüncü ildir ki, "Nar" Müştəri Loyallığı İndeksində rabitə bazarında ən yüksək göstəriciyə nail olur. Respondentlər ən çox mobil operatorun səfəli xidmət qarşılığında təqdim etdiyi keyfiyyətli xidmətdən razı qalıblar.

Bu, mobil operatorun tarixinin statistikasında öz əksini tapıb; "Cavannar 6" və "Cavannar 9" tariflərinə qoşulanların sayı müvafiq olaraq 135% və 85% təşkil edib, "Full" paketlərində isə ümumiyyətlə 13% artım olub. Daha üstün müştəri xidmətləri göstərmək üçün ötən il 20 "Nar" mərkəzi və diler dükənlərini yenilənmiş, eləcə də, 164 yeni 4G baza stansiyası ilə şəbəkə əhatəsi daha da gücləndirilib. "Nar" şəbəkəsində 4G istifadəçilərinin sayı da 7,6% artıb.

"Nar" 2022-ci ildə müştərilərinin heç yana getmədən nömrə əldə etməsi üçün ilk dəfə üzünə texnologiyası ilə eSIM xidməti təqdim etdi. Abunəçilərin balanslarına nəzarət etmələri üçün "Nar"- özünəxidmət tətbiqi təqdim edildi. Bundan başqa, ötən ildən etibarən "Nar", ingilis dili öyrənmək istəyən abunəçilərinə "LingoKids" və "FluentWorlds" kimi öyrədici tətbiqləri ilk ay pulsuz olmaqla, 70% endirimlə təqdim edir.

Mobil operatorun bütün məhsul və kampaniyaları haqqında məlumatları nar.az veb saytıdan və "Nar"-ın sosial media səhifələrindən öyrənmə bilərsiniz.

Müştəri Loyallığına görə son 4 ilin Lideriyik!

