AZƏRBAYCAN VETERANI

Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının orqanı

01 (53) 21 yanvar 2016-cı il | İctimai-siyasi qəzet | Qiymәti: 50 qəpik

Əmək pensiyalarının baza hissəsinin artırılması haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı

Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 109-cu maddəsinin 32-ci bəndini rəhbər tutaraq və "Əmək pensiyaları haqqında" Azərbaycan Respublikası Qanununun 10.1-ci maddəsinə uyğun olaraq pensiyaçıların sosial müdafiəsini gücləndirmək məqsədi ilə qərara alıram:

1. Yaşa görə əmək pensiyasının baza hissəsinin məbləği 2016-cı il fevralın 1-dən 10 faiz artırılaraq 110 manat müəyyən edilsin.
2. Azərbaycan Respublikasının Dövlət Sosial Müdafiə Fonduna tapşırılsın ki, Azərbaycanın Milli Qəhrəmanlarının və şəhidlərin ailə üzvlərinin, əlillərin və digər şəxslərin əmək pensiyalarının baza hissəsinə əlavələr də daxil olmaqla, bütün növ əmək pensiyaları üzrə aylıq pensiya məbləğlərinin bu Sərəncamın 1-ci hissəsinə uyğun olaraq artırılaraq yenidən hesablanmasını təmin etsin.
3. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti bu Sərəncamdan irəli gələn məsələləri həll etsin.
4. "Əmək pensiyalarının baza hissəsinin artırılması haqqında" Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2013-cü il 27 avqust tarixli 3096 nömrəli Sərəncamının (Azərbaycan Respublikasının Qanunvericilik Toplusu, 2013, № 8, maddə 976) 1-ci hissəsi ləğv edilsin.

İlham Əliyev
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
Bakı şəhəri, 16 yanvar 2016-cı il.

Məcburi köçkünlərə yemək xərci üçün verilən aylıq müavinətin artırılması haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı

Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 109-cu maddəsinin 32-ci bəndini rəhbər tutaraq, məcburi köçkünlərin sosial müdafiəsini gücləndirmək məqsədilə qərara alıram:

1. "Məcburi köçkünlərə yemək xərci üçün verilən aylıq müavinətin artırılması haqqında" Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2013-cü il 22 avqust tarixli 3079 nömrəli Sərəncamının (Azərbaycan Respublikasının Qanunvericilik Toplusu, 2010, № 9, maddə 790; 2011, № 12, maddə 1208; 2013, № 8, maddə 959) 1-ci hissəsi ilə müəyyən edilmiş aylıq müavinətin məbləği 2016-cı il fevralın 1-dən 10 faiz artırılsın.
2. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti bu Sərəncamdan irəli gələn məsələləri həll etsin.

İlham Əliyev
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
Bakı şəhəri, 16 yanvar 2016-cı il.

Prezident İlham Əliyev Pakistan İslam Respublikasının Hərbi Dəniz Qüvvələrinin komandanı Muhammad Zakaullahı qəbul edib

Azərbaycan ilə Pakistan arasında siyasi münasibətlərin yüksək səviyyəsinin məmnunluq doğurduğunu vurğulayan Prezident İlham Əliyev ölkələrimizin yaxın tərəfdaş və müttəfiq dövlətlər olduğunu, xalqlarımızın bir-birinə qardaşlıq münasibəti bəslədiyini dedi. Dövlətimizin başçısı Pakistan İslam Respublikasının Prezidenti Məmnun Hüseynin Azərbaycana səfərini və səfər zamanı aparılan konstruktiv müzakirələri məmnunluqla xatırladı. Ölkələrimiz arasında bütün sahələrdə, o cümlədən hərbi sahədə əlaqələrin genişləndirilməsinin önəmini vurğulayan Prezident İlham Əliyev bu sahədə əməkdaşlığın ikitərəfli münasibətlərimizin daha da gücləndirilməsinə xidmət edəcəyinə ümidvar olduğunu bildirdi. Dövlətimizin başçısı Pakistanın Hərbi Dəniz Qüvvələrinin komandanı Muhammad Zakaullahın ölkəmizə səfərinin bu sahədə əlaqələrimizin daha da genişləndirilməsi işinə öz töhfəsini verəcəyinə əminliyini ifadə etdi.

Hərbi Dəniz Qüvvələrinin komandanı Muhammad Zakaullah Pakistan Prezidenti Məmnun Hüseynin və Baş nazir Məhəmməd Nəvaz Şərifin salamlarını və ən xoş arzuları-

nı dövlətimizin başçısına çatdırdı. Pakistanlı qonaq ölkəmizin, xüsusilə Bakının gözəlliyinin onda dərin təəssürat yaratdığını dedi. Pakistan ilə Azərbaycan arasında ikitərəfli əlaqələrin tarixi, dini və mədəni köklərə malik olduğunu xüsusi vurğulayan Muhammad Zakaullah xalqlarımızın münasibətlərinin yüksək səviyyədə olduğunu dedi, ölkələrimiz arasında əlaqələrin gələcəkdə daha da genişləndirilməsinin vacibliyini qeyd etdi.

Dövlətimizin başçısı Prezident Məmnun Hüseynin və Baş nazir Məhəmməd Nəvaz Şərifin salamlarına görə minnətdarlığını bildirdi, onun da salamlarını Pakistanın Prezidentinə və Baş nazirinə çatdırmağı xahiş etdi.

Prezident İlham Əliyev ABŞ-ın Milli Təhlükəsizlik Şurasının Avropa üzrə baş direktoru Çarlz Kapçanı qəbul edib

Görüşdə Azərbaycan-ABŞ ikitərəfli münasibətlərinin müxtəlif istiqamətlərdə inkişafından danışıldı, ölkələrimiz arasında bir çox sahələrdə tərəfdaşlıq münasibətlərinin qurulmasından məmnunluq ifadə olundu. Zəngin tarixə malik olan enerji sahəsində əməkdaşlığın ABŞ-ın dəstəyi ilə daha da genişləndirilməsinin önəmi qeyd edildi. Beynəlxalq terrorizmə qarşı mübarizə, təhlükəsizlik sahəsində əməkdaşlıq məsələlərinə toxunularaq Azərbaycan hərbçilərinin Əfqanıstandakı sülhməramlı missiyanın tərkibində uğurlu fəaliyyətinin əhəmiyyəti vurğulandı, ölkəmizdə gedən demokratik proseslər və bunun perspektivləri ətrafında fikir mübadiləsi aparıldı.

Söhbət zamanı, həmçinin regional vəziyyət, Ermənistan-Azərbaycan, Dağlıq Qarabağ münaqişəsinin nizama salınması ilə bağlı məsələlər müzakirə edildi.

İkitərəfli münasibətlərin hazırkı vəziyyətinin təhlil olunduğu görüşdə əməkdaşlığımızın bundan sonra daha da möhkəmləndirilməsinin vacibliyi bildirildi.

Gənclərimiz vətənpərvər olmalıdırlar

Səh.3

Məqsədimiz vətənpərvər gənclər yetişdirməkdir

Səh. 6

Nəsillərə nümunə vətəndaş

Səh. 7

AZƏRBAYCAN VETERANI

Müdafiə naziri ABŞ-ın Milli Təhlükəsizlik Şurasının Avropa üzrə baş direktoru ilə görüşüb

Yanvarın 13-də Azərbaycan Respublikasının Müdafiə naziri general-polkovnik Zakir Həsənov ABŞ-ın Milli Təhlükəsizlik Şurasının Avropa üzrə baş direktoru Çarlz Kupçan ilə görüşüb.

Görüşdə bölgədəki hərbi-siyasi vəziyyət, Azərbaycan hərbçilərinin Əfqanıstandakı sülhməramlı missiyanın tərkibində uğurlu fəaliyyəti, hərbi təhsil, treninq və təcrübə mübadiləsi, eləcə də qarşılıqlı maraq kəsb edən sahələr üzrə məsələlər müzakirə olunub.

İkitərəfli hərbi əməkdaşlıq əlaqələrinin mövcud vəziyyətinə toxunan nazir Azərbaycanı narahat edən problemli məsələləri qonağın diqqətinə çatdırıb, Ermənistanın ölkəmizə qarşı işğalçılıq siyasətinin davam etdiyini və danışıqların rəsmi Yerevan tərəfindən qəsdən uzadılmasının tikilməsinin regiondakı şəraitə mənfi təsir göstərməsini xüsusi vurğulayıb.

ABŞ-ın ölkəmizdəki fövqəladə və səlahiyyətli səfiri Robert Sekuta da görüşdə iştirak edib.

Şəhidlərimiz unudulmayacaq

Yanvarın 19-u Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının sədri e\o general-mayor Dadaş Rzayev 20 yanvar faciəsi qurbanlarının qəbirlərini ziyarət edib. Həmçinin Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının nümayəndələri, eləcə də veteranlar Şəhidlər Xiyabanını ziyarət ediblər. Onlar vətən yolunda canlarından keçmiş şəhidlərin məzarlarına qərənfillər düzüblər.

Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatı veteranların adından "Əbədi Məşəl" kompleksi önünə əklil qoyub, şəhidlərin ruhunu bir dəqiqəlik sükutla yad ediblər.

Monteneqroda tarixi konslagerin yerində mehmanxananın tikintisi planlaşdırılır

Podqoritsa, 17 yanvar Monteneqronun Mamula adasındakı tarixi qalanın ərazisində dəbdəbəli mehmanxananın tikintisi nəzərdə tutulub. Adriatik dənizinin Kotor körfəzində yerləşən Mamula adasındakı XIX əsrə aid bu qala İkinci Dünya müharibəsi zamanı İtaliya faşistləri tərəfindən konslager kimi istifadə olunub və onlarla əsirin həyatını itirdiyi məkan kimi tarixə düşüb.

Mamula adasındakı qalanın ərazisində dəbdəbəli mehmanxananın tikilməsi uzun müddətdir ki, Monteneqroda mübahisə mövzusuna çevrilib. Belə ki, həmin konslagerdə həyatını itirmiş şəxslərin qohumları bir çox əsirlərin əzab çəkərək yaşadıqları, qaranlıq keçmişi olan bu məkanın əyləncə müəssisəsi kimi fəaliyyət göstərməsinə kəskin etiraz edirlər. Onlar dünyada konslagerin yerləşdiyi heç bir ərazidə mehmanxananın tikilmədiyini və bu faktın məyusedici olduğunu vurğulayırlar. Bununla belə, Monteneqro hökuməti İsveçrənin və Misirin müştərək şirkəti olan "Oraskom"a həmin ərazini 49 illik müddətə 16 milyon avroya icarəyə vermək qərarına gəlib.

Yerli müharibə veteranları assosiasiyasının məlumatına görə, Mamula adasında vaxtilə 2 mindən artıq məhbus saxlanılıb. Onlardan 80 nəfəri edam olunub, 50-si isə aclıqdan həyatını itirib.

Maqsud Dadaşov

Müdafiə naziri Pakistanın Hərbi Dəniz Qüvvələri komandanı ilə görüşüb

Yanvarın 14-də Azərbaycan Respublikasının Müdafiə naziri general-polkovnik Zakir Həsənov ölkəmizdə rəsmi səfərdə olan Pakistan İslam Respublikasının Hərbi Dəniz Qüvvələri komandanı admiral Muhammad Zakaullah ilə görüşüb.

Admiral M.Zakaullahın rəhbərlik etdiyi nümayəndə heyəti əvvəlcə Fəxri xiyabanda ümummilli lider Heydər Əliyevin və Zərifə xanım Əliyevanın, sonra Şəhidlər xiyabanında ölkəmizin müstəqilliyi və ərazi bütövlüyü uğrunda şəhid olmuş vətəndaşlarımızın məzarlarını ziyarət edərək əklillər və gül dəstələri qoyub.

Sonra Müdafiə Nazirliyində rəsmi qarşılanma mərasimi keçirilib. Protokola uyğun olaraq qonaq Şərəf Kitabını imzalayıb.

Nümayəndə heyətlərinin iştirakı ilə keçirilən görüşdə Müdafiə naziri general-polkovnik Z.Həsənov qonaqları salamlayaraq Azərbaycan ilə Pakistan arasında hərbi sahədə əməkdaşlığın dostluq və qardaşlıq münasibətləri üzərində qurulduğunu, bu əlaqələrin daim inkişaf etdiyini və hər iki tərəf üçün qarşılıqlı faydalı olduğunu vurğulayıb.

Görüşdə Ermənistan-Azərbaycan, Dağlıq Qarabağ münaqişəsində Pakistanın Azərbaycanı dəstəklədiyi və xalqımızın haqq işinə kömək etməyə hazır olduğu xüsusi qeyd edilib.

Tərəflər Azərbaycan ilə Pakistan arasında hərbi, hərbi-texniki və hərbi təhsil sahəsində münasibətlərin genişləndirilməsi imkanları və perspektiv istiqamətlərini müzakirə edib, döyüş hazırlığı, birgə təlimlərin keçirilməsi, terrorizmə qarşı mübarizədə müştərək əməkdaşlığın, eləcə də Hərbi Dəniz Qüvvələri arasında əlaqələrin artırılmasının vacibliyini xüsusi vurğulayıblar.

Ölkəmizə səfərdən məmnunluğunu bildirən qonaq Azərbaycan-Pakistan münasibətlərinin möhkəmlənməsində bu cür görüşlərin və qarşılıqlı əlaqələrin genişləndirilməsinin zəruriliyini qeyd edib.

"Mühasirə" tarixi-xroniki sənədli filminin təqdimatı olub

Yanvarın 15-də Veteranlar Şurasında "Mühasirə" tarixi-xroniki sənədli filmin təqdimatı keçirilib. Film Azərbaycanın ən yeni tarixində baş vermiş döyüşlər zamanı Milli Ordumuzun göstərdiyi şücaət və qəhrəmanlıqlardan bəhs edir.

Əvvəlcə xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyevin, Vətənimizin azadlığı və ərazi bütövlüyü uğrunda canlarından keçən şəhidlərimizin xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edilib, dövlət himni səsləndirilib.

Tədbiri açan Azərbaycan Hərb Tarixi Muzeyinin rəisi, "Müharibə Veteranları və Beynəlmiləlçi Hərbçilər" İctimai Birliyinin sədri, ehtiyatda olan polkovnik Əzizağa Qənizadə film barədə məlumat verib. Bildirib ki, Azərbaycan Milli Ordusunun çağdaş tarixinin bir sıra mühüm məqamlarına işıq salan bu ekran əsəri xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Sonra "Mühasirə" filminin təqdimatı olub.

Prezident Administrasiyasının ictimai-siyasi məsələlər şöbəsinin məsul əməkdaşı Rasim Mirzəyev bildirib ki, filmdə dəqiq faktlar və sənədli materiallar yer alıb. Filmdə haqqında bəhs edilən verilən tapşırıqları ləyaqətlə və qəhrəmanlıqla yerinə yetirməsi, hərbi vətənpərvərliyin təbliği baxımından mühüm əhəmiyyətə malikdir. Hesab edirəm ki, filmin çəkilişi zamanı qarşıya qoyulan məqsədə tam nail olunub. Film Qarabağ müharibəsinin döyüşləri, habelə Kəlbəcərdəki vəziyyət haqqında tamaşaçıda tam təsəvvür yaradır.

Digər çıxış edənlər də filmin gənclərimiz arasında vətənpərvərlik hisslərinin yüksəldilməsi işinə mühüm töhfə verəcəyini bildiriblər.

Azərbaycan ərazisinin 20 faizinin işğal altında olduğu, bir milyondan artıq soydaşımızın doğma yurd-yuvasından didərgin düşdüyü dövrdə Qarabağ uğrunda gedən döyüşlərdə qəhrəmanlıq və şücaət göstərən hərbi hissələrin şəxsi heyətinin rəşadətli döyüş yolundan bəhs edən film şanlı hərb tariximizin təbliğinə də mühüm töhfə verəcək.

Sonra filmin çəkilişlərində fərqlənən əməkdaşlar təltif olunublar.

AZƏRTAC

"Sağlam cəmiyyətə doğru" layihəsinə start verilib

Narkotiklərə Qarşı Milli Təbliğat Ofisi "Sağlam cəmiyyətə doğru" layihəsinə start verib. Layihə Gənclər və İdman Nazirliyinin maliyyə dəstəyi ilə keçirilir.

Bildirilib ki, üç ay müddətində icra olunacaq layihə çərçivəsində vətəndaş cəmiyyətini proseslərə daha fəal cəlb etməklə Bakıda (Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Yanında Dövlət İdarəçilik Akademiyası, Bakı Ali Neft Məktəbi) və regionlarda (İsmayıllı, Balakən, Quba, Masallı, Siyəzən) gənclərin narkomaniya əleyhinə maariflənməsinin gücləndirilməsi nəzərdə tutulur.

Layihənin İş Planına uyğun ilk tədbirlər İsmayıllı, Balakən və Quba rayonlarında keçirilib. Tədbirlərdə Rayon İcra Hakimiyyətlərinin, aidiyyəti dövlət qurumlarının (DİN, Baş Prokurorluq, Səhiyyə və Təhsil nazirlikləri və s.) yerli şöbələrinin bu sahəyə məsul şəxsləri, Veteranlar və Ağsaqqallar Şurasının üzvləri, Gənclər və İdman idarələrinin, QHT-lər və gənclər təşkilatlarının nümayəndələri, KİV əməkdaşları iştirak ediblər.

Hər üç tədbirdə ölkədəki narkotik vəziyyətlə bağlı geniş təqdimatla çıxış edən Ofisin rəhbər müavini Leyla Yolçiyeva Azərbaycan hökumətinin bu mübarizəyə böyük diqqət və marağını ifadə edərək vətəndaş cəmiyyətinin də proseslərə fəal cəlb olunmasının vacibliyini diqqətə çatdırıb. O, bu sahədə görülən işlərə, aparılan tədbirlərə baxmayaraq, hələ də istənilən nəticənin alınmamasını təəssüf hissi ilə bildirib. Onun fikrincə, narkomaniyanın təkcə dövlətin deyil, eyni zamanda bütövlükdə cəmiyyətin problemi olması proseslərə QHT-nin, geniş ictimaiyyətin fəal qoşulmasını zəruri edir.

Mövzu ətrafında edilən çıxışlarda ümumbəşəri problem sayılan narkomaniya ilə mübarizədə bu gün Hökumət-QHT əməkdaşlığının daha da inkişaf etdirilməsinin, habelə narkomaniya ilə mübarizədə maarifləndirmə, təbliğat işlərinin daha da gücləndirilməsi baxımından bu cür tədbirlərin mütəmadi olaraq keçirilməsinin vacibliyi iştirakçılar tərəfindən xüsusi olaraq qeyd olunub.

Sonda bu sahədə maariflənməni daha da gücləndirmək məqsədilə tədbir iştirakçılarına təbliğat vasitələri - bukletlər, döş nişanları, təqvimlər və s. paylanılıb.

AZƏRTAC

Gənclərimiz vətənpərvər olmalıdırlar

Respublika Veteranlar Təşkilatı gənclərdə vətənpərvərliyin yüksəldilməsi istiqamətində müntəzəm tədbirlər həyata keçirir.Ümumtəhsil məktəblərində, liseylərdə, kollec və universitetlərdə, hərbi hissələrdə gənclərlə görüşlər keçirilir, onlara vətəni sevməyin müqəddəsliyi aşılanır.

Respublika Veteranlar Təşkilatının təşkilatçılığı ilə Səbail rayonu, Bayıl qəsəbəsində yerləşən 91 saylı tam orta məktəbdə veteranlarla məktəblilərin görüşü keçirildi. Vətənpərvərlik tədbiri yanvar ayının 12-də 91 saylı məktəbdə baş tutdu.

Tədbirdə Respublika Veteranlar Təşkilatının sədri e\o general-mayor Dadaş Rzayev, təşkilatın sədr müavini e\o polkovnik Cəlil Xəlilov və təşkilatın digər nümayəndələri, Böyük Vətən müharibəsi veteranı A.A.Qritçenko, Sosialist Əməyi Qəhrəmanı A.Ömər və digər veteranlar, mediya nümayəndələri, məktəbin şagird və müəllim kollektivi iştirak etdi.

İlk öncə Respublika Veteranlar Təşkilatının nümayəndələri məktəblə tanış oldular. Məktəbin direktoru Svetlana Zülfüqarova məktəbdə yaradılmış şəraitə görə Respublika rəhbərliyinə öz minnətdarlığını bildirdi.

Məktəb müasir tələblərə tam cavab verəcək şəkildə qurulmuşdur. Sinif otaqları hər cür ləvazimatlarla təhciz edilmişdir. Məktəbdə yaxın zamanlarda lazımı avadanlıqlarla təhciz edilmiş hərbi auditoriyanın qurulacağı da vurğulandı. General-mayor Dadaş Rzayev bu cür auditoriyaların hər bir məktəbdə olmasının zəruriliyini vurğuladı və bunun qurulması üçün Respublika Veteranlar Təşkilatının kollektivinin məktəbə kömək edəcəyini bildirdi.

Veteranlar siniflərdə dərs prosesini izlədilər. Şagirdlərə dəyərli tövsiyələr verdilər, vətəni sevməyin məhz məktəblərdə aşılanmalı olduğunu bildirdilər. “Hər bir məktəbli sabahımızın layiqli vətəndaşı və cəsur əsgəridir. Məktəblərsə bizi buna hazırlayan elm ocaqlarıdır”- deyə Dadaş Rzayev bildirdi.

Daha sonra veteranlarla məktəblilərin görüşü keçirildi. Tədbiri giriş sözü ilə məktəbin direktoru Svetlana Zülfüqarova açdı. “Bu gün məktəbimizdə əlamətdar günlərdən biridir. Respublikamızın qəhrəman oğulları sizlərlə görüşə gəlmişdirlər. Biz hər birimiz bu günü daim yadımızda saxlamalı, onların dedikiləri öyüd və nəsihətləri daim xatırlamalıyıq. Veteranlarımız bizim canlı tariximizdir, onların bizim qəhrəmanlıq tariximizin bir hissəsidir. Siz fəxr etməlisiniz ki, bu gün sizlər bu insanları görürsüz və onları dinləyəcəksiz”.

Respublika Veteranlar Təşkilatının sədri general-mayor Dadaş Rzayev çıxış üçün kürsüyə dəvət olundu. Dadaş Rzayev əvvəlcə şagirdləri salamladı, onlara tədris ilində müvvəffəqiyyətlər arzuladı.

“Bu gün mən, eləcə də buradakı hər bir veteran fəxr edir və sevinir ki, sizlərlə görüşə gəlmişik. Mən azərbaycanlı gənclərlə- sizlərlə fəxr edirəm. Sizlərə baxanda Azərbaycanımızın gələcəyinin pak əllərdə olduğuna bir daha əmin oluruq. Müstəqilliyimizin əbədi və daimi olacağına inanırıq, bunu sizlər edəcəksiniz. Biz müstəqilliyimizi qurduq, imperializmlə, faşizmlə zülmlə çarpışdıq, mübarizə apardıq. Qanımız, canımız bahasına qalib gəldik. Amma təəssüflər olsun ki, bizim mübarizəmiz nəticəsiz qalmasa da, faşizmi, işğalçılığı tam məhv edə bilmədik. Erməni vandalizminin şahidi olduq. Torpaqlarımızı işğal etdilər, vətəndaşlarımızı amansızlıqla qətlə yetirdilər. Tarixən başımıza gətirdikləri soyqrımı Xocalıda yenidən təkrarladılar. Dünyada yeni vandalizm, yeni faşizm yaratdılar-erməni faşizmi. 1988-ci ildən başlayan proseslərin biz canlı şahidləriyik, sizlərsə onları tarix kitablarından, televiziyadan, fotoşəkillərdən öyrənirsiz. Hər birimiz erməni məkrini, erməni riyakarlığını görürük. Bunlar hamısı faktlardır. Bizim torpaqlarımızı işğal etdilər. Lakin bu bizim məğlubiyyətimiz deyil, biz onlarla mərdliklə vuruşurduq. Qarabağda döyüşənlər arasında muzdla döyüşənlər çoxluq təşkil edirdi.

Ermənilərin havadarları onları yaxşı silahlandırmışdı. Bildiyiniz kimi bizim o dövrdə ölkədə siyasi dağınıqlıq idi. Ordu yox dərəcəsindəydi, özünümüdafiə qoşunları təşkil edilmişdi, pərakəndəlik idi. Ümummilli liderimizin ölkədə yenidən rəhbərliyə qayıdışından sonra vəziyyət dəyişdi. Ordu quruculuğu başladı, iqtisadiyyat canlandı. Bir sözlə respublikamıza yeni nəfəs, yeni ruh verildi.

Bu gün siz əminamanlıq şəraitində yaşayırsınız. Ölkəmiz dünyanın ən sabit ölkələrindən biridir. Bu isə düzgün təşkil edilmiş siyasətin nəticəsidir. Ordumuzun inkişafı göz önündədir. Azərbaycan ordusu nəyinki Cənubi Qafqazın, eləcə də dünyanın ən güclülərindəndi. Ordunun maddi, texniki təminatı günbəgün artırılır. Ordumuz ixtisaslı kadrlarla bu gün tam təmin edilmişdir. Sizlər sabahın əsgərlərisiz və hər biriniz gələcəkdə hərbi xidmətdə bundan əmin olacaqsız. Vətəni qorumaq hər birimizin borcudur. Vətən üçün canımızdan keçməyə hər an hazır olmalı, düşməndən vətəni əzmlə müdafiə etməyi bacarmalıyıq. Mən sizin hər birinizə dərslərinizi yaxşı oxumağı tövsiyə edirəm. Çünki siz gələcəyin kadrlarısız, bizə savadlı kadrlar lazımdır. Hərb sənətinə yiyələnənlər nəyinki, hərb sənətini, eləcə də digər elmləri də dərindən bilməlidirlər. Zabit olmaq, hərbçi olmaq heç də asan iş deyildir. Hər birinizə dərslərinizdə müvəffəqiyyətlər arzulayıram”.

Şagirdlərdən bəziləri çıxışının sonunda general-mayor Dadaş Rzayevə onları maraqlandıran suallar verdilər. Dadaş Rzayev hər bir suala dolğun və ətraflı cavab verdi.

Şagirlərdən Nigar Cavadova; “Siz general-maor rütbəsinə yüksəlmisiniz, bununla fəxr edirsinizmi?”

-Bəli, fəxr edirəm. Bu, hər bir hərbçi üçün fəxr və iftixardı. Nəyinki general olmaq, Azərbaycan ordusunda xidmət etmək fəxr və iftixardır. Bununla bütün hərbçilərimiz rütbəsindən asılı olmayaraq fəxr edirlər.

“Bu gün Azərbaycan ordusunu nece qiymətləndirərdiniz?”- deyə Səlimov Əli müraciət etdi.

-Bu gün Azərbaycan ordusu NATO tələblərinə, NATO standartlarına tam cavab verəcək şəkildə qurulmuşdur. Ordunun maddi, texniki təminatı yüksək səviyyədədir. İxtisaslı kadrlarla tam təmin olunmuşdur. Ən əsası isə ordumuzda yüksək nizam- intizam vardır. Siz bilməlisiniz ki, ordunu ordu edən onun nizam-intizamıdır. Hərbçilərimizin mənəvi- psixoloji vəziyyəti yüksəkdir. Onlar mənfur düşməndən torpaqlarımızı azad etməyə hər an hazırdılar. Bunu bir hərbçi kimi hərbi hissələrə gedəndə daha aydın görmək olur. Siz özünüz hərbi xidmətə gedəndə bunun bir daha şahidi olacaqsınız.

“Nə üçün ordumuz Qarabağımızı azad etmir?”-Mustafayev Mustafa sual verdi.

-Doğrudur, ordumuz torpaqlarımızı azad etməyə hər an hazırdır. Emənistan ordusunudan və Qarabağımızdakı separatçı qurumdan biz qat-qat güclüyük. Amma biz sülh istəyirik. Biz qan tökmək istəmirik. Prezident cənab İlham Əliyev hər dəfə çıxışında bu faktı dönə-dönə qeyd edir. Ölkəmizin yolu sülh yoludur. Biz sülh üçün çalışmalıyıq. Lakin müharibə də qaçılmaz deyildir. Torpaqlarımızı hər vasitə ilə azad etmək bizim müqəddəs borcumuzdur. Hələ ki, biz sülh yolu ilə çalışırıq torpaqlarımızı qaytaraq, bu nəticə verməsə müharibə edəcəyik!

Çıxış edən təşkilatın sədr müavini e.o polkovnik Cəlil Xəlilov şagirdlərə dərslərində uğurlar arzuladı. Vətənin müdafiəsinin hər birimizin müqəddəs borcu olduğunu bildirdi. Ölkə prezidenti cənab İlham Əliyevin hər sahəyə göstərdiyi diqqət və qayğıdan danışdı. Orduda,

iqtisadiyyatda, təhsildə əldə edilən müvəffəqiyyətlərin danılmaz olduğunu vurğuladı. “Təhsil millətin gələcəyidir. Sizlərsə bizim gələcəyimizsiz. Təhsilə yiyələnmək, gələcəkdə universitetlərdə, hərbi akademiyalarda oxumalısız. Xalqımızın başını uca tutmağı bacarmalısız” -deyə Cəlil Xəlilov bildirdi.

Respublika Veteranlar Təşkilatının Hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi şöbəsinin müdiri e\o polkovnik Adil Haqverdiyev gənclərə dəyərli məsləhətlər verdi onlara millətimizi sevməyə, daim dövlətimizlə birgə olmağa çağırıdı. Gələcək sizindir. Siz bu gələcəyə elmlə, təhsillə sahib olmalısız. Bunun üçün dərslərinizi yaxşı oxumalı, layiqli vətəndaş olmalısız.

Veteranlar A.A.Qritçenko və Ömər Ağayev öz keçdikləri şərəfli hayat yolunu, xatirələrini şagirdlərlə bölüşdülər. Harada olmağından asılı olmayaraq, əsl layiqli vətəndaş olmağın vacibliyini vurğuladılar.

Tədbirin sonunda məktəbdə öz fəaliyyətləri ilə fərqlənən müəllimlərə, və bir neçə şagirdlərə fəxri fərmanlar təqdim olundu.

Sonda məktəbin kollektivi ilə xatirə şəkli çəkdirildi.

Azərbaycan Veteranı

AZƏRBAYCAN VETERANI

20 yanvar faciəsi - xalqımızın qanlı tarixidir

XX əsrin 80-ci illərinin sonlarında Azərbaycanda ictimai-siyasi vəziyyət kəskinləşmişdir. Yəni keçmiş Sovet ittifaqında gedən proseslər, ölkə rəhbərliyinin uğursuz apardığı "Yenidənqurma" siyasəti, iqtisadi islahatların düzgün və ədalətli aparılmaması, Milli siyasət sahəsində buraxılan kobud səhvlər bütün respublikalarda olduğu kimi, Azərbaycanda da milli azadlıq hərəkatının geniş yer almasına səbəb olmuşdur. Respublikamızda ictimai-siyasi vəziyyətin kəskinləşməsinin əsas səbəblərindən biri də erməni daşnaqlarının və Ermənistan dövlətinin Azərbaycana qarşı ərazi iddiaları ilə çıxış etməsi, uydurma "Dağlıq Qarabağ problemi" nin ortaya atılması idi. O vaxtkı SSRİ rəhbərliyindəki havadarlarına (M.Qarbaçov, Y.Primakov, D.Yazov və.s) arxalanan ermənilərin Azərbaycanın ərazilərinə iddiaları və dinc əhaliyə qarşı azğın cinayətləri haqlı olaraq kütlələrinin hiddətinə səbəb oldu. 1988-ci ilin noyabr-dekabr aylarında keçirilən ümumxalq mitinqləri, 1989-cu il dekabrın 31-də Naxçıvanda Azərbaycan - İran sərhədinin sökülməsi Moskvanı, yəni SSRİ rəhbərliyini qorxuya salmaya bilməzdi. Ona görə də SSRİ dövlət Təhlükəsizlik Komitəsi (DTK) Respublikamızda xalq hərəkatının yatırılmasına əlverişli zəmin yaratmaq üçün Bakıda, Lənkəranda, Cəlilabadda, Neftçalada, Sumqayıtda, Gəncədə və digər bölgələrdə təxribatlar törədərək ermənilərin və rusların talanını təşkil etdi, kütləvi iğtişaşların qarşısını almaq bəhanəsi əldə etmiş SSRİ rəhbərliyi 1990-cı ilin yanvar ayında Bakıya qoşun hissələri yeritməyə başladılar. Bunu da qeyd etməliyəm ki, yanvarın 18-də televiziya ilə çıxış edən SSRİ və Azərbaycan rəhbərliyinin nümayəndələri Azərbaycan əhalisini əmin edirdilər ki, Bakıda fövqəladə vəziyyət tətbiq edilməyəcəkdir. Ancaq bu vaxt DTK-nın diviziyasının və Desant Hərbi Hissələrinin Bakıya atılması (Nasosnu, Sitalçay, Yevlax, Zirə hərbi aerodromlarına) başa çatmaqda idi.

Yanvarın 19-da Azərbaycan televiziyasının enerji bloku partladıldı. Yanvarın 19-dan 20-nə keçən gecə əhaliyə heç bir xəbərdarlıq edilmədən üç istiqamətdən (Mərdəkan, Sumqayıt, Bayıl) şəhərə daxil olan SSRİ-nin hərbi qoşun hissələri zirehli texnikalarla (tank, BDM, BTR və s.) Bakı şəhərinin küçələrinə çıxan və öz etirazlarını bildirən dinc əhalini bütün silahlardan atəşə tutdular. Həmin gecə Bakının müxtəlif rayonlarında sovet əsgərləri tərəfindən çoxlarını ermənilər, e\o çavuşlar, əsgərlər Rostovdan, Krasnodardan, Ermənistandan gələn hərbçilər təşkil edirdilər. Onların hamısı içkili və narkotik maddələr qəbul etmişdilər. 121 insan qətlə yetirilmişdir. 700-dən artıq vətəndaş yaralanmışdır, xəsarət almışdır. Sonrakı günlər də daxil olmaqla 132 nəfər həlak olmuşdur ki, onlardan da 123-ü kişi, 5-i qadın, 4-ü uşaq idi. Azərbaycanlılarla yanaşı Bakıda yaşayan ruslardan 6 tatar, 3 yəhudi həlak olmuşdur. Həlak olanların arasında 4 milis işçisi, 1 həkim, 1 aspirant, 3 elmlər doktoru olub. Qeydə alınan 700-dən çox yaralının 25-i qadın, 20-si uşaq idi. Bakı şəhərinə 20 yanvar tarixindən fövqəladə vəziyyət tətbiq olunması haqqında SSRİ Ali Soveti Rəyasət heyətinin 19 yanvar tarixli fərmanı isə ancaq yanvarın 20-də səhər saat 6-dan zirehli maşınlardan xalqa elan edilmişdir. Elə həmin gün ərzində 5 nəfər dinc sakin imperiya ordusu tərəfindən güllələnmişdir. Yanvarın 21-də o zaman Moskvada yaşayan Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev heç bir təhlükəyə baxmayaraq, Azərbaycanın Moskvadakı daimi nümayəndəliyinə gəldi. O, baş vermiş faciə ilə əlaqədar xalqımıza başsağlığı verdi və mətbuat konfransı keçirib başda M.Qarbaçov olmaqla Bakıdakı terror aktına rəvac verən hakimiyyət nümayəndələrini və hərbçiləri cinayətkar, onların dinc əhaliyə tutduqları divanı isə bütöv bir xalqa qarşı edilən tarixi cinayət adlandırdı və bu vəhşiliyə etiraz əlaməti olaraq Kommunist Partiyası sıralarından çıxdığını bəyan etdi.

Onu da qeyd edim ki, SSRİ-nin sabiq prezidenti M.Qarbaçov 1995-ci ildə Türkiyədə səfərdə olarkən 1990-cı il yanvar qırğınından bəhs edib, "Bakıda fövqəladə vəziyyət elan etmək və oraya qoşun göndərmək mənim ən böyük səhvim idi", deyərək öz günahını etiraf etmişdir.

Qeyd etməliyəm ki, 20 yanvar faciəsi Azərbaycan xalqının yenilməzliyini, qəhrəmanlığını, vətənə, torpağa səadətini, azadlıq uğrunda mübarizə əzmini bütün dünyaya bəyan etdi, xalqımız müqəddəs arzusuna çatdı, milli azadlığına qovuşdu. Azərbaycan müstəqil dövlət kimi dünya birliyinə daxil oldu. Deməliyəm ki, Azərbaycan Respublikası BMT-nin Təhlükəsizlik Şurasının 2012-ci ildən qeyri- daimi üzvü seçilmişdir.

20 yanvar faciəsində şəhid olanların xatirəsini bu gün hörmətlə yad edərkən fəxrlə deyə bilərik ki, onların uğrunda canlarını qurban verdikləri müstəqilliyin əldə olunmasından 26 il keçmişdir. Müstəqil Azərbaycan Respublikası dünya dövlətlərarası münasibətlər sistemində öz yerini tutmuş və bütün dünyaya sübut etmişdir ki, müstəqilliyimiz əbədidir, dönməzdir.

Ancaq müstəqilliyimizin ilk illərində yəni 1991-1993 cü illərdə Ermənistanın Azərbaycana ədalətsiz ərazi iddiası və təcavüzü nəticəsində Azərbaycan torpaqlarının 20 faizi Rus ordusunun köməyi ilə işğal olundu və bu günə qədər Azərbaycanın ərazi bütövlüyü bərpa olunmamışdır. Ona görə də 20 yanvar faciəsinin 26-cı ildönümü ərəfəsində hər bir Azərbaycan vətəndaşı, hər bir əsgəri, giziri və zabiti Azərbaycanın Milli qəhrəmanı Mübariz İbrahimov kimi bir daha dərk etməlidir ki, şəhidlərimizin qanı bahasına müstəqil olmuş Azərbaycanın ərazi bütövlüyünü bərpa etməliyik.

Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev siyasi kursunun layiqli davamçısı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Silahlı Qüvvələrin Ali Baş Komandanı cənab İlham Əliyev Ermənistan Respublikası tərəfindən işğal olunmuş torpaqlarımızın azad olunması sahəsində görülən işlərlə bağlı Azərbaycan dövlətinin rəsmi mövqeyini bəyan edərək, demişdir.

"Hamı bilməlidir ki, sülh tərəfdarı olmağımıza baxmayaraq, müharibənin yenidən başlanmasını və bu məsələnin sülh yolu ilə həllini istəməyimizə baxmayaraq, bizim səbrimiz də tükənməz deyildir. Azərbaycan öz doğma torpaqlarını nəyin bahasına olursa-olsun, azad edəcəkdir".

Ona görə də Azərbaycan ordusunun hərbi qulluqçusunun hər bir nailiyyəti, hər bir uğuru bizi vətənimizin ərazi bütövlüyünün bərpası uğrunda müqəddəs mübarizədə qələbəyə daha da yaxınlaşdırır. Müasir döyüşdə ancaq yüksək döyüş hazırlığı, texnikanın və silahların sirlərinə mükəmməl yiyələnmiş, intizamlı, mənəvi-psoxoloji və fiziki cəhətdən dözümlü olan əsgər qalib gələ bilər. Hər bir Azərbaycan əsgəri bu keyfiyyətləri əldə etmək üçün dərslərdə və təlimlərdə komandirlər (müəllimlər) tərəfindən keçirilən tədris proqramlarını, hərbi vərdişləri yaxşı mənimsəməli, onları döyüşdə praktiki tətbiq etməyi bacarmalıdır ki, Azərbaycanın müstəqilliyi və ərazi bütövlüyü uğrunda həlak olmuş şəhidlərimizin qisasını almağa daim hazır olsun. Respublika Veteranlar Təşkilatının əsas vəzifəsi gənclər arasında hərbi vətənpərvərlik ruhunu daha da gücləndirmək, yerlərdə (rayon və şəhərlərdə) veteranlar təşkilatına işlərin təşkil olunmasında hər tərəfli köməklik göstərməkdir.

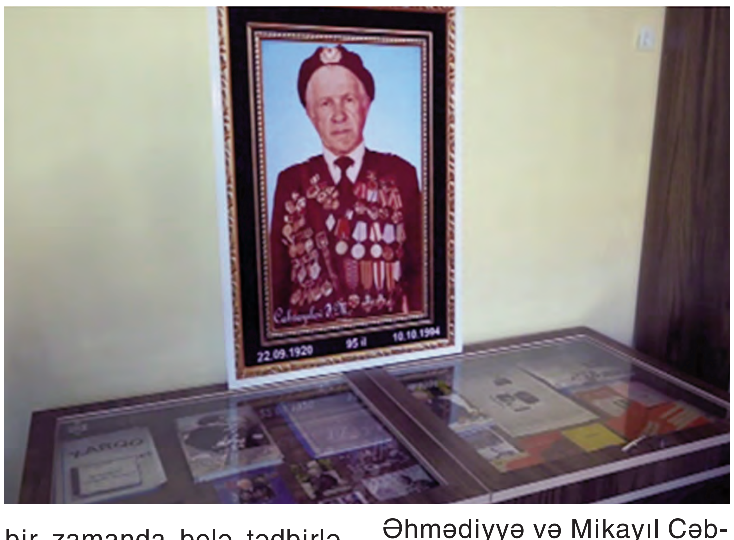
Yaşasın Azərbaycan Dövləti !
Azərbaycan xalqına eşq olsun !
Azərbaycan Ordusuna eşq olsun !

Adil Haqverdiyev
e\o polkovnik,
Respublika Veteranlar Təşkilatının Gənclərin hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsi şöbəsinin müdiri

İş varsa, qiymət də var

26 dekabr 2015-ci il unudulmaz gün idi. Şəki Şəhər Turizim Şöbəsinin Mədəniyyət Mərkəzində böyük canlanma vardı. Şəki Şəhər İcra Hakimmiyyəti, Prokurorluq, Şəkidə yerləşən hərbi hissələrin, eləcə də Respublika Veteranlar Təşkilatının və Maarif Şöbəsinin nümayəndələri, Böyük Vətən Müharibəsi veteranları, ziyalılar və gənclər bu gün buraya toplaşmışdılar. Hamının üzündəki gülüşdən qürur hissi duyulurdu. İştirakçıların buna haqları vardı. Xalq öz igid oğlu, Fransa Milli Müqavimət Hərakatının iştirakçısı, Fransanın Milli Qəhrəmanı Əhmədiyyə Cəbrayılovun anadan olmasının 95-ci ildönümünü təntənəli qeyd edirdi.

Tədbirdə çıxış edənlər Əhmədiyyə Cəbrayılovun və oğlu Milli Qəhraman Mikayıl Cəbrayılovun igidliklərindən söz açdılar və görüş iştirakçılarına erməni təcavüzünün davam etdiyi



bir zamanda belə tədbirlərin xalqımıza, xüsusilə gənclərdə qələbəyə inam və düşmənə nifrət ruhu aşıladığını bildirdilər. Tədbirdə Mədəniyyət Mərkəzinin ansanblı və solistləri də çıxış edirdilər. İfa edilən qəhramanlıq mahnıları tədbir iştirakçılarında xoş ovqat yaratmışdı. Qeyd etmək lazımdır ki, tədbirdən əvvəl Əhmədiyyə və Mikayıl Cəbrayılovların məzarları ziyarət edilmiş, ruhlarına dualar oxunmuşdur. Bir qrup tədbir iştirakçıları qəhramanın ev muzeyindəki eksponatlarla da tanış olmuşlar.

Tədbir Şəki Şəhər Veteranlar Təşkilatının təşəbbüsü ilə təşkil edilmişdir. Ümumiyyətlə, Şəki Veteranlar Təşkilatının fəaliyyəti müasir tələblər əsasında, yüksələn xətlə irəliləyir. Təşkilatın özünəməxsus iş metodu Respublika Veteranlar Təşkilatı tərəfindən yoxlanılmış, günün tələbləri səviyyəsində olduğu təsdiq edilmiş və Şəki təşkilatının iş metodunun Respublika Veteranlar Təşkilatları tərəfindən öyrənilməsi üçün xüsusi kitabça dərc edilmişdir.

Kitabçada Şəki Veteranlar Təşkilatının iş üslubundan, həyata keçirdikləri tədbirlərdən və ən ümdəsi, Şəki İcra Hakimiyyəti Başçısı Elxan Usubovun veteranlara xüsusi qayğı ilə yanaşmasından ətraflı bəhs edilir.

Kitabçada Millət Vəkili, Cavanşir Feyziyevin də veteranlarla görüşü və qayğısı haqqında ətraflı məlumat verilir.

Kitabçadakı məlumatlarla tanış olan Şəki veteranları Şəhər İcra Hakimiyyətinin başçısı cənab Elxan Usubova və başqa rəhbər işçilərə, eləcə də Respublika Veteranlar Təşkilatının sədri general, cənab Dadaş Rzayevə təşəkkür edirlər.

Şahid Məmmədkərimov
Şəki Şəhər Veteranlar Təşkilatının sədr müavini

Zərdabın xilaskarı

1978-ci ilin son ongünlüyündə Zərdabda Kür çayı görünməmiş səviyyədə daşaraq bəndləri aşmaq təhlükəsi yaratdı. Rayon ərazisi və şəhər tamamilə su altında qala bilərdi. İnsanlar səksəkə içində gecələr də yatmır, Kürün bəndləri dağıtması barədə xəbərin indicə yayılacağından qorxurdular. Vəziyyətin gərginliyini nəzərə alaraq rayonumuzda fövqəlada qərargah yaradıldı və mən qərargahın sədri təyin edildim.

O zaman respublika fövqəladə qərargahının rəhbəri Azərbaycan Nazirlər Soveti sədrinin müavini Əliş Lənbəranski idi. Gecə saat 4-də qərargahımıza Ə.Lənbəranski zəng edərək vəziyyəti soruşdu. Dedi bəs birinci katib Fikrət Əfəndiyev hardadır? Cavab verdim ki, evə getdi, 10 dəqiqəyə qayıdacaq. F.Əfəndiyev qayıdan kimi Lənbəranskiyə zəng vurdu. Respublika qərərgahının sədri dedi ki, bu sürətlə artsa, təcili əhalini Ucar rayonunun Qaradağlı kəndinə və İsmayıllıya köçürmək lazım gələcək. Bu məqsədlə 5 min yük avtomaşını, 3 min yükünü özüboşaldan maşın, 3 min lafet, 5 min çadır ev, min nəfər əsgər, çay gəmiləri, katerlər, vertolyot və digər nəqliyyat vasitələri hazırlanmışdır. Bu sözlərdən sonra Əfəndiyevin səsi tutuldu, baxdım ki, ağlayır, mən də dözməyib ağladım. Çünki Zərdabı Kür bassa idi, insanların on, bəlkə də yüz illərlə qurub yaratdıqları, qazandıqları, yadigar qoyub getdikləri hər şey məhv olacaqdı...F.Əfəndiyevin halının dəyişdiyini hiss edən Lənbəranski sonra dedi ki, yoldaş Heydər Əliyev vəziyyətlə hər an maraqlanır. Bilirik ki, Zərdab camaatı yatmır, gecə-gündüz kisələrə torpaq dolduraraq daşıyıb bəndləri bərkidir. Bu da təqribən 80 kilometr bənd deməkdir. Yenə də işinizdə möhkəm olun. Fikrət Əfəndiyev dedi ki, camaat inanır ki, onları Heydər Əliyev xilas edəcək, bəndlərin dağılmasının qarşısı alınacaq... Sən demə, xalqımızın rəhbəri rayondakı vəziyyətlə hər dəqiqə maraqlanırmış və məlum oldu ki, Heydər Əliyev həmin gün tezdən Moskvadan gələn görkəmli mütəxəssislərlə birlikdə Mingəçevir su anbarındakı vəziyyətlə tanış olmaq üçün ora gedib. Xalqımızın lideri mütəxəssislərlə məsləhətləşib son qərarı verəcək... Nəhayət, Ə.Lənbəranski qərargaha zəng vuraraq dedi ki, yoldaş Əliyev Mingəçevir Su Elektrik Stansiyasının 6 platformasından-bloklarından birinin bağlı qalmasına razılıq alıb... Sanki Heydər Əliyev bütün dünyanı bizə bağışladı, sevincdən gözlərimiz yaşardı. Deyim ki, bu razılıq alınmasaydı, Zərdab da daxil olmaqla, Azərbaycanın 6 rayonu suyun altında qalacaqdı... İnanın ki, bu, Heydər Əliyev tərəfindən həm böyük cəsarət, həm də riskli qəhrəmanlıq idi. Məsələ burasındadır ki, SES-də su maksimum həddə qalxmışdı və 6 blokdan birinin bağlanması ilə su daşaraq bəndi dağıtsaydı, bir neçə rayon tamam suyun altında qalacaqdı. Xatırladıram ki, o zaman Kür üzərində Şəmkir-Yenikənd stansiyaları qurulmamışdı və bu stansiyalar da ulu öndərin uzaq görənliyinin bəhrəsi idi.

Beləliklə, mayın 29-u xalqımızın, ilk növbədə də Zərdabın və zərdablıların xilaskarı ulu öndər Heydər Əliyev respublikamızın nazirləri və komitə sədrləri ilə birlikdə Zərdaba-föqəladə rayon qərargahına gəldi. Mən burada xalqımızın liderini qarşılayaraq görülən işlər və nəzərdə tutulan tədbirlər barədə məlumat verdim. Heydər Əliyev məni diqqətlə dinlədikdən, suallarına dəqiq və aydın cavab aldıqdan sonra Zərdabın ağsaqqalları və ictimaiyyət fəalları ilə elə qərargahdaca görüşərək onlarla səmimi söhbət etdi. Ulu öndər görüş başa çatan kimi birbaşa Kür sahili boyunca gəzərək çayın ən çox təhlükə törətdiyi yaşayış məntəqələrində oldu, insanlarla görüşüb söhbət etdi, bəndlərin vəziyyəti ilə yerindəcə tanış oldu, təhlükə gözlənən ərazilərdə daşqının qarşısının alınmasına dair respublikamızın əlaqədar təşkilatlarının rəhbərlərinə konkret tapşırıq və tövsiyələr verdi. O gün xalqımızın rəhbəri Əlibəyli kəndinə də gedərək bu kəndin su içində qalan, uçub-dağılan ev və digər tikililərinə baxdı, ağsaqqalları, fəalları dinləyib onlara daşqının qarşının mütləq alınacağını bildirdi. Yeri gəlmişkən deyim ki, o vaxt Əlibəyli kənd sakini Qüdrət kişi deyirdi ki, Zərdabı göydə Allah, yerdə Heydər Əliyev xilas etdi. O gün Heydər Əliyev nazirlərə, komitə sədrlərinə konkret göstərişlər verib onların icrasına şəxsən nəzarət etməsəydi indi Əlibəyli və ümumən Zərdab ərazisi göllərdən ibarət olardı...

Bir məsələni də deyim ki, Zərdabın təhlükədə olmasına baxmayaraq adamlar taxıl zəmilərində, fermalarda, yoncalıqlarda, pambıq tarlalarında inamla işləyirdilər və ulu öndər o həyəcanlı gündə tarla və zəmiləri, fermaları da gəzdi, ucqar kəndlərdə belə işlərin gedişi və əhalinin dolanışıq vəziyyəti ilə yaxından tanış oldu.

Hüseyn Həsənov
Zərdab Rayon Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının sədri

O kəslər xoşbəxtdir ki, ağıllı və zəhmətkeş ömür sürür. 24 Yanvar belə bir insan-Zərdab rayon Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının sədri Hüseyn Həsənovun 83 yaşı tamam olur. Bu münasibətlə Hüseyn müəllimi "Azərbaycan Veteranı" qəzetinin əməkdaşları adından təbrik edir, ona bundan sonrakı fəaliyyətində də uğurlar arzu edirik.

Gənclərin ruhunu oxşayan, yadda qalan tədbir

Gənclərin vətənpərvərlik, hərbi vətənpərvərlik, doğma yurda bağlılıq, milli-mənəvi dəyərlərimizə hörmətlə yanaşmaq ruhunda keçirilən tədbirləri sırasında Sumqayıtın 1 saylı orta məktəbində veteranların, təhsil işçilərinin iştirak etdiyi milli mədəniyyətimizin tarixi olan "Kitabi Dədə Qorqudun" 200 illiyinə həsr olunmuş tədbir də tədirə layiq idi.

Hər bir xalqın özünəməxsus tarixi, mədəniyyəti, adət-ənənəsi və milli-mənəvi dəyərləri var. Azərbaycan zəngin mənəviyyata, qədim soykökə malik olan, həmçinin ən böyük sərvəti hər bir vətəndaş tərəfindən qorunub saxlanan yüksək milli-mənəvi dəyərlərə malik bir ölkədir. Azərbaycan xalqı bütün dünyada yetişdirdiyi dahiləri, qəhrəmanları və ədəbiyyatı ilə uzun bir inkişaf yolu keçərək bugünkü dövrə gəlib çıxmışdır. Bu inkişafı tam və dolğun şəkildə göstərən mənbə "Kitabi Dədə Qorqud" eposudur. Bu dastan milli mədəniyət tarixi salnaməsidir və Oğuz tarixinin yazılı abidəsi olaraq dünənimizin keçmişi, ən mötəbəri, eyni zamanda xalqın yaşadığı , yaratdığı, nəsildən-nəsilə, eldən-elə ötürərək əmanət etdiyi tarixdir. Bu tarix xalqın ruhunda, gündəlik həyatında, məişətində yaşayan və saxtakar əli dəyməmiş tarixdir.

Oğuz elinin əsas məqsədi Azərbaycanın ərazi bütövlüyünü daxili və xarici düşmənlərdən qoruyub saxlamaq, daim onu müdafiə etmək və onun uğrunda özünü qurban verməyə hazır olan gənclər yetişdirmək idi. Buradakı hadisələrin gedişi fərdi simalar deyil, Azərbaycan qəhrəmanlarının şücaətindən, xalqımızın birliyindən bəhs edən bir hadisədir.

"Kitabi Dədə Qorqud" Azərbaycan xalqının əvəzolunmaz mədəni abidəsidir. Burada tərənnüm olunan vətənpərvərlik, doğma yurda bağlılıq, ədalət, xalq həyatının etik normalarına cavab verərək dəyərini qoruyub saxlayan bir dastandır.

Bu dastanda cəryan edən hadisələr Azərbaycanda baş vermişdi.

Yadellilər damla-damla
Al qanını sordu sənin
Kimlər sənin göz dikmədi
Torpağına Azərbaycan

Bu bir daha sübut edir ki, "Dədə Qorqud" dünyasında ucalan əzəmətli ümumtürk həyat ağacının şah budağı məhz Azərbaycandır. Bu dastan türklərin yaşadığı torpaqlarda Mardina, Göyçə gölü ətrafında Xəzərdən Qara dəniz sahillərinədək Abxaz elinə, Trabzon və Suriya sərhədlərinə qədər yayılmışdır.

"Kitabı Dədə Qorqud" dastanı elm aləminə 1815-ci ildə bəlli olmuşdur. Eposun ilk tədqiqatçısı alman alimi Henrix Fridrix Dits olmuşdur. O, Drezden kitabxanasında eposun əlyazmasını tapmışdı. Dits kitabın bir nüsxəsini alman dilinə tərcümə edərək nəşr etdirmişdi və 6 nüsxəsi isə İtaliya şərqşünası Ettore Rossi tərəfindən aşkar edilmişdir.

"Kitabı Dədə Qorqud" dastanı azərbaycanlıların etika kitabı, əxlaq normasıdır. Böyüyə hörmət, kiçiyə mərhəmət, ata-anaya məhəbbət, torpağa, vətənə sədaqət kimi Azərbaycan övladlarının qanına ana südü ilə, ata nəfəsilə birlikdə daxil olaraq son mənzilə qədər onlarla birlikdə gedir.

Hər bir azərbaycanlı dastanın mənasını, məzmununu məktəb illərindən başlayaraq bilməlidir. O, elə bir qüdrətə malikdir ki, özündən sonra gələn ozanaşıq sənətimiz onun təsirindən kənarda qala bilməz. Müasir ədəbiyyatımızda "Dədə Qorqud" dastanı əsasında yazılmış bədii əsərlərin xüsusi çəkisi və yeri vardır. Dastan təfəkkürümüzün, nitqimizin, dilimizin, mənəviyyatımızın, ruhumuzun güzgüsüdür və bugünkü nəsillərə ötürülən qiymətli əmanətdir. Burada qədim dünyamızın, əcdadlarımızın dünyasını canlandıran hadisələr bir-birini əvəz edir və onların qəhrəmanlıq səlnaməsi əks olunur. Azərbaycan xalqı həmişə yadelli işğalçılara, nankor qonşuların hücumlarına qarşı mərdi-mərdanə vuruşmuşlar.

Bizim öz tariximizlə, mədəniyyətimizlə, ədəbiyyatımızla fəxr etməyə haqqımız var.

Kökün üstə bitmişəm
Şöhrətim var, şanım var
Mənim gələcəkdə də
Öz əhdi-peymanım var.

Vətən bizsiz də keçinər, keçinmərik biz vətənsiz
Bu məramla boy atmışıq Çənlibellər üstündə biz
Şəhidlərin qanı ilə yoğrulubdur torpağımız
Qəlbimizdə dalğalanır öz üçrəngli Bayrağımız

Bu motivdə keçirilən tədbirdə 1 saylı orta məktəbin şagirdləri çıxış edərək xəyallarımızı keçmişə qaytardı, bir daha mərd oğullarımızı bizə xatırlatdı. Alman tədqiqatçısı Ditsin tərcüməsindən 11-ci sinif şagirdinin şeir söyləməsi dinləyicilərin marağına səbəb oldu.

Tədbirin sonunda məktəbin direktoru Fəyyaz Məmmədov və Veteranlar Təşkilatının sədri Leyla Qasımzadə çıxış edərək bu maraqlı tədbirə görə şagirdlərə və bu şagirdləri hazırlayan Sara xanıma öz təşəkkürünü bildirdi.

Sonda xatirə şəkli çəkdirdik.

Leyla Qasımzadə
Sumqayıt şəhər Veteranlar Təşkilatının sədri

İnqilab Həmid oğlu Ağayev

1938-ci il may ayının 31-də Göyçay rayonunun Bığır kəndində müəllim ailəsində dünyaya göz açıb. Ülə orta təhsilini də 1947-1957-ci illərdə Bığır orta məktəbində alıb. Bir il kolxozda çalışdıqdan sonra qəbul imtahanları verib Həsən bəy Zərdabi adına Gəncə Pedaqoji İnstitutunun təbiətşünaslıq fakültəsinə daxil olur. 1963-cü ildə ali məktəbi bitirən gənc pedaqoq İ.Ağayev doğma Bığır kəndinə dönüb qədimliyi ilə seçilən, onlarla görkəmli ziyalı yetirən kənd məktəbində üç il dərs hissə müdiri vəzifəsini daşımaqla həm də şagirdlərə təbiətşünaslıq fənnini

tədris edir. Bu da səbəsiz deyil. Atası, müharibə veteranı, ömrünü müəllimlərə həsr etmiş Ağayev Həmid Göyüş oğlunun (1910-1985) da arzusu oğlu İnqilabı yüksək biliyə malik bir şəxs kimi görmək idi. Yüksək bilik və bacarığı ilə seçilən İnqilab müəllim 1966-cı ildə Azərbaycan SSR Elmlər Akademiyasının "Torpaqşünaslıq və aqrokimya" İnstitutunun mikroelementlər şöbəsinin aspirasnturasına qəbul olunub. Aspiranturanı bitirdikdən sonra həmin şöbədə kiçik elmi işçi, 1970-ci ildə isə N.Nərimanov adına elmi-tədqiqat labaratoriyasında həkim-laborant vəzifəsində çalışıb.

Çox keçmir ki, 1971-ci ildə həmin İnstitutun biologiya kafedrasının assisent vəzifəsinə seçilir. İnqilab müəllim namizədlik dissertasiyasını 1972-ci ildə müdafiə edir. "Kiçik Qafqazda Azərbaycan SSR-nin Kəlbəcər rayon ərazisində torpaq və birki örtüyündə manqan, mis, kobalt və yod mikroelementlərinin yayılması" adlı elmi işlə yanaşı elmin bu sahəsinə aid onlarla dəyərli elmi məqalənin də müəllifi olur.1982-ci ildən baş müəllim vəzifəsində çalışır.

Azərbaycan Veteranı

Vətən qeyrətdən başlayır!

Araşdırmalar göstərir ki, özünün hüquqları, azadlığı və torpağı uğrunda ayağa qalxan Azərbaycan xalqına qanlı divan tutmaqla Sovet imperiyasının sonuncu "İmperatoru", qatı erməni pərəstliyi ilə ad çıxarmış M.Qorbaçov, həm də digər xalqların azadlıq mübarizəsini beşiyindəcə boğacağını zənn edirdi.

M.Qorbaçovun imzaladığı fərmanda xüsusi olaraq tapşırılırdı ki, "müqəssirləri məsuliyyətə cəlb etmək üçün Bakı, Gəncə şəhərində və digər yaşayış məntəqələrində qadağan saatı tətbiq edilməsi də daxil olmaqla hər cür tədbirlər görülsün". Azərbaycan türkü olmaq məgər müqəssirlikmi sayılır?

Göründüyü kimi, fərmanda hər cür lazımi tədbirlər görülməsi nəzərdə tutulan yalnız iki şəhərin - Bakı və Gəncənin konkret adı çəkilir. Deməli qarakabus ilk növbədə bu iki şəhərləri hədəfə almışdı.

SSRİ-nin ən say-seçmə qoşun birləşmələri Azərbaycana göndərilmişdi. Sov. İKP MK katibləri, Siyasi Büronun üzvləri, Müdafiə və Daxili İşlər nazirləri, digər güc strukturlarının rəhbərləri, generallar, admirallar bir neçə həftə qabaqcadan Bakıya gəlib Qorbaçovun əmrini yerinə yetirmək üçün əməliyyat planı hazırlayırdılar.

İstər Moskva emissarlarının, istərsə də respublika rəhbərlərinin mətbuatda, radio və televiziyada çıxış edərək, heç bir cəza tədbiri keçirilməyəcəyi barədə verdikləri yalançı vədlərə baxmayaraq, yanvar ayının ortalarından etibarən qırğının qaçınılmazlığı açıq-aşkar hiss olunurdu. Bakının və Gəncənin ətrafına Sovet ordusu hissələri gətirilmişdi. Onlar əsasən azərbaycanlılara qarşı nifrət hissi aşılanmış, vəhşiliklər törətməkdə təcrübəsi olan peşəkarlardan, habelə erməni hərbçilərdən və ehtiyatda olan zabitlərdən təşkil edilmişdir.

Kreml Bakıya və Gəncəyə eyni vaxtda hücum etməyi planlaşdırmışdı. Yanvarın 19-dan 20-nə keçən gecə müasir hərbi texnika, döyüş maşınları və hətta qadağan edilmiş silahlarla təchiz edilmiş sovet qoşun birləşmələri qəflətən Bakıya daxil olaraq misli görünməmiş vəhşiliklər və qırğın törətdilər. Silahsız insanlar avtomatlarla atəşə tutuldular, tankların və zirehli texnikaların təkərləri və tırtılları altında qalaraq faciəvi şəkildə həlak oldular. Bu qətliamda 130-dan çox soyadaşımız şəhid, təxminən 744 nəfər əlil oldu, 850-yədək vətəndaşımız isə həbs edildi. Yüzlərlə avtomobil və nəqliyyat vasitəsi yandırıldı və yararsız hala salındı.

Elə həmin gün belə bir qətliamın Gəncədə də törədilməsi planlaşdırılmışdı. Lakin qarşısı alındı. Bunun bəzi səbəbləri oldu və əsas səbəblərdən biri belə olub. İlk öncə qeyd edək ki, Sovet qoşun hissələrinin bir dəstəsi Gəncə aeroportunda qərarlaşmışdı. Onlar Moskvadan Gəncəyə əlavə qüvvə; əsgər, zabit, habelə silah-sursat, hərbi texnika gətirən iki hərbi sursatla dolu qatarı səbirsizliklə gözləyirdilər. Qatarlar axşamüstü Gəncəyə çatmalı və dərhal şəhərə hücum başlanmalı idi, lakin həmin qatarlar mənzil başına çata bilmədi. Gəncəyə ölüm yükü gətirən bu qatarlar üç gün - yanvarın 19-undan 21-nədək Kürdəmir və Ucar stansiyalarında saxlanıldı. O vaxtlar Gəncə dəmiryol stansiyasının polis şöbəsində SƏDM (OBXSS) üzrə bölmə rəisi işləyən podpolkovnik Yusif Məmmədov Moskvadan gələn 2674-2614 nömrəli qatarların Bakı-Gəncə istiqaməti ilə hərəkət etməsi barədə xəbər tutan kimi, özünü təcili Ucar dəmiryolu stansiyasına çatdırır. Burada o, stansiyanın rəisi Namiq Rəhimovla görüşərək Ucardan keçəcək 2674 saylı qatarın saxlanılmasını tələb edir. Rəhimov bunun arzuolunmaz nəticəsini Yusif Məmmədova xatırladır. Ucar əhalisinə baş verə biləcək hadisəni başa salır. Ucar camaatı relslərin üzərinə uzanaraq eşalonların qarşısına canlı sipər çəkir. Yusif Məmmədov bu işin məsuliyyətini öz üzərinə götürür və qatar saxlanılır. Bu şəraitdən istifadə edən Y.Məmmədov özü elektrovozun kabinəsinə qalxaraq maşinistdən aparılan yükün sənədlərini tələb edir. Sənədlərdə "St.Kirovabad" yazılmışdı. Bu məlumatdan xəbərdar olan Y.Məmmədov başa düşür ki, hərbi sursat ancaq "Zazalı" stansiyasında boşaldıla bilər. Beləliklə, 2674 saylı ölüm qatarı dayandırıldı. Ancaq 2614 saylı qatar isə hərəkətdə idi. Həmin qatar da dayandırılmalıydı. Bu məqsədlə Y.Məmmədov Kürdəmirə yola düşür. Birbaşa Kürdəmir Dəmir Yolu stansiyasının rəisi Allahverdi Bədəlovun kabinetinə girərək, vəziyyətdən onu halı edir. Qəti şəkildə bildirir ki, bu qatarın hərəkəti dayandırılmalıdır. Rəislə danışdıqdan sonra Yusif müəllim onu səbirsizliklə gözləyən camaatın qarşısına çıxaraq vəziyyət barədə onlara məlumat verir. Bu xəbəri eşidən camaat dəhşətə gəlir, hətta relslərin üzərinə uzanmaqla 2614 saylı qatarın hərəkətini əngəlləyirlər.

Kürdəmir stansiyasının sabiq rəisi A.Bədəlovun dediklərindən: -Yusif Məmmədov mənim yanıma gələndə Moskvadan Gəncəyə gedən qatarlar stansiyaya yenicə daxil olmuşdu. Sənədlərlə tanışlıqdan və vaqonlara baxışdan sonra məlum oldu ki, qatarların yükü silah-sursat və hərbçilərdən ibarətdir. Lakin bununla belə Sovet hakimiyyətinin "qan-qan" dediyi vaxtda belə bir məsuliyyətin altına girməkdən, yəni qatarların hərəkətini dayandırmaqdan qorxurdum. Fikrimi gizlətmədim və ona açıq şəkildə bildirdim: "Qatarları saxlamaq olmaz, təcili şəkildə yol açılmalıdır". Mən Yusif müəllimi vətənpərvər bir insan kimi tanıyırdım. Lakin nəinki vəzifəsini, hətta həyatını təhlükə qarşısına qoyaraq belə risqə gedəcəyini güman etməzdim. Rəngi avazımış halda sakit danışan Yusif müəllim indi ucadan təkrar etməyə başladı: "Sən düşünürsənmi ki, bu qatar Gəncəni dağıtmaq üçün göndərilib. Onların bir dəstəsi Gəncə aeroportundadır, kömək çatan kimi hücuma keçəcəklər. Bu qatarlar yalnız mənim meyitimin üstündən keçib gedə bilər". Ətrafımıza xeyli adam toplaşmışdı. Onlar da Yusif müəllimin tərəfini saxladılar. Qərara alındı ki, qatarlar stansiyada yox, stansiyanın yan yollarına verilərək saxlanılır. Elə də oldu.... Ertəsi gün Bakıda törədilmiş qırğın bizə də çatdı və o vaxt Yusif müəllimin nə qədər haqlı olduğunu və nə qədər günahsız insanı ölümdən qurtardığını hiss etdim. Qatarlar 3 gün orada qaldıqdan sonra geri qaytarıldı. Artıq Sovet İmperiyası Bakıda törətdiyi qətliama görə bütün dünyada rüsvay olmuşdu. Odur ki, təkrar rüsvayçılıqdan ehtiyatlanaraq bu məsələdə çox da irəli getmədi.

Sonra Y.Məmmədov Gəncə aeroportunun rəisi Adil Mövsümovla və onun müavini Valeri Kozinlə telefon əlaqəsi saxlayır. Onlara bildirir ki, qatarı gözləməyin, qatarlar Gəncəyə gəlməyəcəklər. Bir neçə gündən sonra Gəncə aeroportunda yerləşdirilən qoşun hissələri geriyə - Moskvaya qayıdır.

Beləliklə, Gəncədə törədiləcək qırğının qarşısı alınır. Lakin o zamankı rəhbərlik Y.Məmmədovun bu işini qiymətləndirmək əvəzinə, ona təzyiqlər göstərdi. Y.Məmmədov isə bundan heç də məyus olmadı. Çünki o, bu addımı atanda bunları nəzərə almışdı.

Yusif Məmmədovun yaratdığı tarix 1804-cü ildə Cavad xanın yaratdığı tarixdən tamamilə fərqlənir.

1804-cü ildə Cavad xan rus hərbi komandanı Sisyanovun məktubuna cavabında bildirdi: "Rus ordusu ancaq mənim meyitimin üstündən keçib Gəncəyə daxil ola bilər". Bu belə də oldu. Cavad xan şəhid olandan sonra rus ordusu Gəncəyə daxil ola bildi. Lakin o, Cavad xanın göstərdiyi qəhrəmanlığın qarşısında baş əydi.

1920-ci ildə Sovet qoşunları kütləvi qırğınlar törədərək Gəncəni işğal edə bildi. Elə həmin dövrdə Yusif Məmmədovun babası Xəlil Məmmədov da rus qoşunları tərəfindən vəhşicəsinə güllələndi.

1990-cı ilin 19 yanvarında isə Sovet İmperiyasının rəhbəri Qorbaçov Gəncəyə qoşun yeridəndə Yusif Məmmədov bunun qarşısını qan tökülmədən aldı. Rus qoşunlarını saxladığına, Gəncə qətliamının qarşısını aldığına görə Yusif Məmmədov uzun illər təzyiqlərə məruz qalsa da, öz əqidəsindən dönmədi. O, Torpağı şəhid qanı ilə suvarılmış Qarabağda döyüş vaxtı ağır yaralandı və əlil oldu.

Hamımıza məlumdur ki, şərəfli həyat yolu keçmək, torpağını, vətənini qanı bahasına qorumaq hər kəsə nəsib olmur. Bunun üçün qəhrəman doğulmaq lazımdır.

Yusif Məmmədov bu gün də Gəncə şəhər veteranlarının ümid yeri, inam yeridir. O, veteranların evlə, maşınla təmin olunmasında əlindən gələn köməyi əsirgəmir. Onların sənədlərinin hazırlanması, qaydaya salınmasını özünün vətəndaşlıq borcu hesab edir. Eləcə də müəssisə və təşkilatlarda veteranların hüququ pozulanda Yusif müəllim bir hüquqşünas kimi onların müdafiəsinə qalxır, haqq-ədalət yerini tutana kimi rahatlığın nə olduğunu bilmir.

Həmçinin Yusif Məmmədov gənclərin sağlam ruhda yetişməsi üçün vaxtaşırı çağırış məntəqələrində, təhsil ocaqlarında, mədəniyyət müəssisələrində və digər təşkilatlarda veteranların görüşlərini təşkil edir.

Budur, Xalqı, Vətəni sevmək... Budur kişi sözü, insanlıq nümunəsi, şəxsiyyət bütövlüyü...

Mən indi bildim ki, geniş ürəkdən,
Namusdan, ismətdən başlayır Vətən!
Mən indi bildim ki, mərd oğulların
Çəkdiyi qeyrətdən başlayır Vətən!

Y.Məmmədovun qəhrəmanlığı, igidliyi barədə respublika mətbuatında onlarla məqalə və oçerk işıq üzü görmüş, tanınmış şairlərimiz ona çox sayda şeir və poema həsr etsə də dövlətimiz tərəfindən ona layiq olduğu qiymət bu günə kimi verilməmişdir.

Gələcəyin vətənpərvərlərini yetişdirmək üçün Təhsil Nazirliyinin aləqədar qurumları orta məktəb dərsliklərində həlak olmuş şəhidlərlə yanaşı (Allah bütün şəhidlərimizə rəhmət etsin!) ömrünün qürub çağını yaşayan Yusif Məmmədov barəsində də yazılar dərc etdirsəydi bu, qəhrəmanlığın ən bariz nümunəsinə çevrilmiş olardı.

Yusif Məmmədov hazırda Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək, Silahlı Qüvvələr Veteranları Şurasının Gəncə şəhər Təşkilatının sədridir, Qarabağ Müharibəsi veteranı və II qrup əlilidir.

Ramiz Təmkin
Azərbaycan Respublikası Yazıçılar Birliyinin üzvü

Məqsədimiz vətənpərvər gənclər yetişdirməkdir

Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatının əməkdaşları üzərlərinə düşən vəzifənin məsuliyyətini tam anlayır və bu vəzifənin öhdəsindən məsuliyyətlə gəlməyi bacarır. Bölgələrdə, şəhər və rayonlarda müntəzəm olaraq gənclərlə, məktəb və universitetlətlərdə, eləcə də hərbi hissələrdə müntəzəm görüşlər keçirilir. Veteranlarla şagirdlərin, tələbələrin və əsgərlərin görüşlərində vətənpərvərlik hissi təbliğ edilir. Gənclərə vətəni sevməyin, vətən üçün canından keçməyin sirləri təbliğ edilir. Bu cür tədbirlərin təşkil edilməsinin Azərbaycanın layiqli gənclərinin yetişməsində müstəsna əhəmiyyəti vardır. Ulu öndər Heydər Əliyevin əsasını qoyduğu və bu gün də ölkə prezidenti İlham Əliyev cənablarının uğurla davam etdirdiyi Azərbaycançılıq ideologiyası Respublika Veteranlar Təşkilatının hər bir tədbirində müzakirə edilir, bu ideologiyadan bəhrələnməyin vacibliyi vurğulanır.

Respublika Veteranlar Təşkilatının əməkdaşları Haqverdiyev Adil, Hacıyev Nəbi, Həsənli Emil, Nizami rayon Veteranlar Təşkilatının sədri Yəhya Ağayev, veteranlar Qalib Əhmədov, Rasim Əhmədov, Təvəkkül Həsənov, Əfrəddin Vəliyev, Ələsgər Ələkbərov, və Azad Xalıqov Bakı şəhəri, Nizami rayonunda yerləşən 210 saylı orta məktəbdə "Gənclərə hərbi vətənpərvərlik hisslərinin aşılanması" mövzusuna həsr edilmiş tədbirdə iştirak etdilər. Azərbaycan Respublikası Müharibə, Əmək və Silahlı Qüvvələr Veteranları Təşkilatı tərəfindən təşkil olunan tədbirdə veteranlar çıxış etmiş, gənclərə dəyərli tövsiyələr vermişdirlər. Azərbaycanımızın gələcəyi olan gənclərə layiqli vətəndaş olmağın sirləri aşılanmış, vətən sevgisinin dərin və qürürverici olduğu bildirilmişdir. Azərbaycanlı olmağımızla fəxr etməyimiz bizim ən böyük qürürumuzdur.

Onlar çıxışlarında gəncləri vətənpərvər olmağa, daim vətəni sevməyə çağırmaqla yanaşı, 20 yanvar hadisələrinin Azərbaycan xalqına yaşatdığı dəhşətləri, həmin günün unudulmaz olduğunu

diqqətə çatdırdılar.

Veteranlar tədbirin təşkilinə yardımçı olan 210 saylı orta məktəbin direktoru Yaşar Mirzəyevə və məktəbin müəllim və şagird kollektivinə minnətdarlıq etdilər. Sabahımız, gələcəyimiz olan gənclərə dərslərinə məsuliyyətlə yanaşmağı bir daha xatırlatdılar.

Azərbaycan Veteranı

Nəsillərə nümunə vətəndaş

Bütün canlıların tacı olan insan dünyaya gəlir, ona bəxş olunmuş ömür yolunu yaşayır və vaxtı çatanda dünyadan köçür. Bu, danılmaz bir həqiqətdir ki, hər kəs ölümü görür, lakin həyata eyni cür gələnlər müxtəlif həyat tərzi keçir, elə həyatdan da fərdi şəkildə gedirlər. Adam var ki, yaşayıb həyatdan köçməsi elə də nəzərə çarpmır, lakin elə adam var ki, Allahın veridiyi ömür payını təkcə özünə və ailəsinə deyil, başqalarına da ondan fayda düşməsini özünə insanlıq və vətəndaşlıq borcu bilir, çətinliklərlə üzləşsə belə, bu gözəl missiyanı davam etdirməyi ömrünün mənası hesab edir. Belə şəxslərdən biri də ehtiyatda olan polis mayoru, gözəl insan, etibarlı dost, ləyaqətli vətəndaş, arxalanmalı ağsaqqal Əhədov Əsəd Ağaxan oğludur.

Əhədov Əsəd Ağaxan oğlu 1936-cı ildə İmişli rayonunun Cəbərli kəndində anadan olmuşdur. O, İmişli şəhər 2 saylı orta məktəbi bitirdikdən sonra 1955-ci ilin noyabrından 1958-ci ilin dekabrına kimi Saratov vilayətinin Petrovsk şəhərində müddətli hərbi xidmətdə olmuşdur. Əhədov Əsəd Hərbi xidmətdə olduğu zaman avtomobil sürücülüyü kursunu bitirmiş və alay komandirinin müavini olmuşdur. O, hərbi xidmətdən serjant rütbəsində qayıtmışdır.

Əhədov Əsəd əsgəri xidmətini başa vurduqdan sonra 1961-ci ilin yanvar ayına kimi Orduya, Aviasiyaya, Donanmaya Könüllü Yardım cəmiyyətinin Füzuli-Beyləqan-İmişli rayonları üzrə hava hücumundan mülki müdafiə üzrə zona təlimatçısı vəzifəsində çalışmışdır.

O, 1961-1965-ci illərdə İmişli rayonunun Cəfərli kəndində, kənd yerli Zəhmətkeş Deputatları Soveti İcraiyyə Komitəsinin katibi vəzifəsində çalışmış və 4 il yerli sovetin deputatı olmuşdur. Əhədov Əsəd 1965-ci il iyunun 19-da İmişli rayon Partiya Komitəsinin qərarı ilə Azərbaycan SSR Asayişi Mühafizə Nazirliyinin(indiki Daxili İşlər Nazirliyi)sistemində işə göndərilmiş və Ağcabədi rayon Polis Şöbəsində sahə inspektoru kimi fəaliyyətə başlamış, on il bu işdə çalışmışdır.

O, Ağcabədi rayonunda işləyərkən 1966-cı il dekabrın 1-də milis şöbəsinə aşağıdakı məzmunda məktub daxil olur: "Ağcabədi ərazisində 2 gündür ki, naməlum bir "Qaz-69" markalı maşın hərlənir. Keçən gecə saat 2 radələrində həmin maşından şəhərin arasında atəş açılmışdır. Maşını izləmək lazımdır".

Məlumatla bağlı təcili olaraq müvəkkil Sarı Əsgərov, sahə müvəkkili Əsəd Əhədov, nəzarət müfəttişi Əsgərxan Əliyev və milis nəfəri Mobil Mustafazadədən ibarət əməliyyat dəstəsi təşkil olunur. Əməliyyat dəstəsinə belə bir tapşırıq verilir: "necə olursa-olsun, naməlum şəxslər yaxalanıb milis şöbəsinə gətirilməlidirlər. Həm də ehtiyatlı olmaq lazımıdr".

Təcili olaraq axtarış başlanır. İki gün keçmir ki, axtarılan şəxslər bacarıqlı milis leytenantı Əsəd Əhədov tərəfindən gecə saat 1-də yaxalanır. Hadisə belə olmuşdur:

Bütün şəhər əhalisi dərin yuxuda, küçələrdə səssizlik hökm sürür. Yorğun olmasına baxmayaraq, Əsəd Əhədov səssiz-səmirsiz küçələrdən biri ilə addımlayarkən nəzərlərini qaşısındakı döngədə dayanmış naməlum maşın cəlb edir. Axtarılanın məhz elə bu maşının olduğunu düşünən Əsədov maşına yaxınlaşır. Aydın olur ki, axtarılan tapılmışdır. Əsəd Əhədov maşındakılara: "Siz mənimlə milis idarəsinə getməlisiniz",-deyir, lakin maşındakılar müqavimət göstərirlər. Ə.Əhədov fit çalıb əməliyyat dəstəsinin digər üzvlərini köməyə çağırır və maşındakı silahlılar tərksilah edilir, milis şöbəsinə gətirilirlər.

Belə hadisələr cəsur milis işçisi Əsəd Əhədovun həyatında tez-tez baş verir, lakin o, ayıq-sayıqlığı ilə mövcud vəziyyətdən səmərəli nəticə çıxarmağı bacardığından hər dəfə arenanı qalib kimi tərk edir.

Əsəd Əhədovla söhbətlər zamanı şahidi və iştirakçısı olduğu hadisələri dinlədikcə adama elə gəlir ki, qarşında böyük bir qəhrəmanlıq dastanı açılır və onun səhifələrindən əfsanəvi bir qəhrəman-Əsəd Əhədov baş qaldırıb haraya çatır. Əsəd Əhədov danışır ki, Ağcabədi rayonunun Bayat sovetliyinin Qaraxanlı kəndində Oruc Bayramov adında bir kişi varmış. O, kəndliləri haqqında böhtan xarakterli məktublar yazır və kənd adamlarının istintaq orqanlarında çək-çevirə düşməsinə səbəb olurmuş.

Oruc Bayramov günlərin birində polis şöbəsinə gəlib traktor briqadiri Cahangirin və onun müavini Həsənin onu soyaraq 100 manat pulunu, Çin istehsalı olan qələmini, bir də cib dəsmalını aldıqlarını deyir və bu barədə yazdığı ərizəni də rəisə təqdim edir. Rəis də öz növbəsində ərizəni yoxlamaq üçün sahə müvəkkili Əsəd Əhədova həvalə edir. Şikayət ərizəsi yoxlanılarkən onun əsassız olduğu və qərəzli şəkildə yazıldığı məlum olanda Oruc Bayramov başqa bir kələyə də əl atır: guya sahə müvəkkili 8 min manat pul alıb hadisəni ört-basdır edir, hətta Əsəd Əhədovun paqonlarını sığallayaraq: "Yaxşı paqonlardır, heyif ki, onları itirəcəksən" deyir. Oruc Bayramov Respublika prokurorluğuna, hətta Heydər Əliyevə şikayət ərizəsi göndərir. Yoxlamalar zamanı kənd camaatı milis şöbəsinin sınanmış və təcrübəli sahə müvəkkilini bir nəfər kimi müdafiə edib gələn nümayəndələrə onun təmiz və vicdanlı adam olduğunu deyir və tələb edirlər ki, böhtançı kənddən çıxarılsın. Nəticədə Orucun özünü məsuliyyətə cəlb edirlər, lakin müharibə iştirakçısı olduğundan həbs tədbiri görmürlər. Bu hadisədən sonra həmin Oruc Bayramov Əsəd Əhədovla qarşılaşanda yenə onunn paqonlarını sığallayıb deyir: "Halal olsun, axırı ki, mənim qələmimi sındıran tapıldı". Əsəd Əhədovun özünəməxsus iş üsulu vardır. O, düşünür ki, milis işçisi olan şəxs gərək işlədiyi ərazidəki insanların qəlbini ələ alıb onlarda özünə inam və məhəbbət yaratmağı bacarsın. Əsəd Əhədov bu fikirdədir ki, cinayətlərin əksəriyyətindən kiminsə xəbəri olur. Bu mənada adamlarla əlaqə onun ilkin addımlarından olub. Elə Ağcabədidəki Qiyaməddinli kənd sakinləri Qurban və Mobilin iki atının tapılması da bu əqidənin, bu inamın nəticəsində müsbət həllini tapmış, bir neçə iş yoldaşı ilə Ağcabədidən Laçın rayonuna qədər üç günlük yol keçib, təhlükələrə sinə gərərək cinayətkarları tapmış və istintaqa cəlb olunmasına nail olmuşdur.

Polis-vətəndaşlar, yəni yerli sakinlər əlaqəsindən söhbət düşəndə Əsəd Əhədov deyir: "Mən bir məsələyə görə yüz faiz əminəm ki, polisin ümumxalq hörmətini qazanmasının bircə yolu var:haqla nahaqqı qarışdırmamaq. Polis əməkdaşı gərək hansısa bir məsələ ilə bağlı məlumat xarakterli söz soruşanda həmin sözü kimdən soruşduğunu bilsin. Mən rayonlarda çox işləmişəm və heç vaxt namərddən söz soruşmamışam.

Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, məni dəfələrlə şərləməklə, böhtan atmaqla yolumdan döndərib cinayəti açmaqdan çəkindirməyə cəht etmişlər, lakin hər dəfə xalq kütlələri ilə bağlılığım, onların mənə olan inam və məhəbbəti mənə yeni qüvvə verib, gördüyüm işi müvəffəqiyyətlə başa vurmuşam. Bununla bağlı bir haşiyə çıxmaq istəyirəm:

-Şəkidə işlədiyim vaxt Əli Rzayev adlı bir şəhər sakini bacısı oğlu Adil Səmədovla birləşib saxta araq bağlamaq eşqinə düşmüşdülər. Dayı ilə bacıoğlu qərarlarını dəqiqləşdirdikdən sonra Əli Mingəçevir şəhərinə gedib orada köhnə tanış V.Sarıbekyanla görüşərək fikrini ona bildirib. Razılıq əldə etdikdən sonra Qasım İsmayılov rayonundan Ə.Quliyev və İ.Məmmədovu da bu işə cəlb edirlər. Kifayət qədər spirt, etiket, butulka, qapaq, qapaqbağlayan dəzgah və s. əldə etdildikdən sonra iş başlanır və ilk olaraq 725 ədəd yarımlitrlik araq hazır olur. Günlərin birində Kiş kəndindən olan Əhmədov soyadlı bir nəfər oğlunun toyu üçün 100 ədəd araq alanda fırıldaqçıların başının üstünü kəsib malları və lazımi avadanlıqları müsadirə etdik. Bu iş üzrə Şəki şəhər məhkəməsində keçirilən məhkəmə prosesi əsl səs-küyə səbəb oldu, çünki həmin dövrdə qanunsuz mal istehsal etmək qəti qadağan olunmuşdu və onun cəzası çox ağır idi. Buna görə də A.Səmədov 8, Ə.Rzayev 6, İ.Məmmədovla, Ə.Quliyev hərəsi 4, Y.Yusifovla, V.Sarıbekyan isə hərəsi 3 il müddətinə azadlıqdan məhrum edildilər.

Bu cinayətkar dəstənin də ifşasına camaatın köməyi ilə nail olmuşdum.

Hörmətli oxucular, mən ehtiyatda olan polis mayoru Əsəd Əhədovun həyat və fəaliyyətinin yalnız bəzi məqamlarına toxundum, çünki onların hamısından bəhs etmək bir məqalə çərçivəsində qeyri-mümkündür.

Son olaraq onu qeyd etməyi vacib bilirəm ki, Əsəd Əhədovun qəlbi bu gün də gənclik ehtirası ilə döyünür. O, rayon Veteranlar Şurasının sədr müavini kimi şöbəsi ilə sıx əlaqə saxlayır, tez-tez idarə və müəssisələrdə olur, veteranlarla görüşüb faydalı söhbətlər aparır; məktəblilər arasında vətəpərvərlik tərbiyəsinin daha dərindən yayılıb aşılanmasında əlindən gələni əsirgəmir. Bütün bu keyfiyyətlərinə görə ehtiyatda olan polis mayoru Əsəd Əhədov rayon rəhbərliyi və əhalinin böyük nüfuzunu, dərin hörmətini qazanmışdır.

Sahib Səmədov
Polis polkovnik-leytenantı

Bu gün veteranlara göstərilən diqqət və qayğı göz önündədir və təkzibedilməzdir

Böyük Vətən müharibəsi iştirakçıları, əlilləri və veteranlarının sosial müdafiəsi sahəsində görülən işlər həm də gənclərimizin vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə olunmasında da mühüm rol oynayır. Biz veteranlara dövlət qayğısının bariz nümünəsi bir neçə ay öncə Respublika Veteranlar Təşkilatına yeni binanın verilməsidir. Veteranlara göstərilən diqqət və qayğıya, eləcə də müasir binanın verilməsinə görə ölkə Prezidenti cənab İlham Əliyevə minnətdar olmalı, onun ətrafında daha sıx birləşərək doğma Azərbaycanın mənafeyi, inkişafı naminə sədaqətli vətəndaş olmalı, vətənpərvərlik nümayiş etdirməliyik.

Saatlının yüz minlik əhalisi var və paytaxtdan 175 km məsafədə yerləşir. Bu rayonun zəhmətsevər insanları kənd təsərrüfatı və heyvandarlıq sahəsində ixtisaslaşmışdırlar. 1941-1945-ci illər Böyük Vətən müharibəsində, Qarabağ müharibəsində bu rayonun mərd oğul və qızları döyüşərək şücaətlər göstərmiş, arxa cəbhədə fədakarlıqla çalışmışlar. Qeyd edim ki, rayonumuzda 8 nəfər Böyük Vətən müharibəsi iştirakçısı, 80 nəfər arxa cəbhə veteranı, 12 nəfər Silahlı Qüvvələr veteranı, 53 hüquq mühafizə orqanları veteranları, 65 nəfər Qarabağ müharibəsi veteranı, 2 məhəlli müharibə iştirakçısı vardır.

Saatlı Rayon Veteranlar Təşkilatı şəhərin mərkəzində DSMF -nin binasının 1-ci mərtəbəsində yerləşir. Təşkilatımız rayon rəhbərliyi ilə yüksək səciyyədə təmasdadır və Saatlı Rayon İcra Hakimiyyətinin bütün toplantılarında və digər tədbirlərdə fəal iştirak edir. Təşkilatımız öz işini Səfərbərlik və Hərbi Xidmətə Çağırış üzrə Dövlət Xidməti rayon şöbəsi ilə, Qızıl Aypara Cəmiyyətinin rayon şöbəsi ilə, Rayon Ağsaqqalar Şurası ilə Ailə və Uşaqlara Dəstək Fondu və Rayon Təhsil şöbəsi və digər təşkilatlarla qarşılıqlı əlaqə şəklində qurmuşdur. Məktəblərdə veteranlarla görüşlər təşkil edilir. Artıq iki ildir ki, 9 may Qələbə günü ərəfəsində futbol üzrə rayonun idarə və müəssisələri arasında yarışlar rayon veteranlar təşkilatının rəhbərliyi və təşəbbüsü ilə həyata keçirilir. Hər bir komandalar veteranlar təşkilatının diplomları və fəxri fərmanları ilə mükafatlandırılırlar. 9 may Qələbə günü münasibəti ilə rayonumuzda tədbirlər keçirilir, veteranlarla görüşlər təşkil edilir. Bu il bayramla əlaqədar olaraq rayon rəhbərliyinin nümayəndələri hər bir böyük Vətən müharibəsi veteranına baş çəkmiş, onların maddi sosial təminatı ilə maraqlanmış, onara qiymətli hədiyyələr vermişdirlər.

Qeyd edim ki, təşkilatımız ölkəmizin ictimai həyatında fəal iştirak edir. Ötən il Milli Məclisə keçirilmiş seçkilərdə veteranlar fəal iştirak etdilər. Gələcəkdə də hər bir işdə daim dövlətimizin yanında olacağıq. Biz veteranlar hər birimiz prezident İlham Əliyevin ətrafında sıx birləşməli və Azərbaycan gəncliyinə örnək olmalıyıq.

Əliağa Qurbanov
Ağdam Rayon Veteranlar Təşkilatının sədri

AZƏRBAYCAN VETERANI

Sağlamlıqda möcüzə

Məlum olduğu kimi, yumurta qaraciyər üçün ağır qida sayılır. Xolesterolla zəngin olduğu üçün çox insan sağlamlığını düşünərək, onu qida rasionundan tamamilə çıxarıb.

Dietoloqlar isə hər kəsin yumurta yeməsini məsləhət görür. Yalnız şəkərli diabet və allergiyası olanlar yumurta qəbulunda sərhəd tanımalıdır.

Gündə neçə yumurta yemək olar?

Yumurta asanlıqla həzm edilən qidadır. Yumurtanın ağı insan bədənində 98% tam həzm olunur. Əzələ kütləsi üçün yemək mütləqdir. Gündə 1 ədəd yumurta yemək arıqlamağa kömək edir, iştahanı azaldır, tez doydurur.

Yumurtanı səhərlər yemək daha faydalıdır. Bu, orqanizmin aclıq hormonu olan qrelinin miqdarına nəzarət etməsinə kömək edir və nəticədə aclıq hissi duyulmur. İnsan özünü əla hiss edir.

Yumurta vitaminlərlə zəngindir

Tərkibində çox miqdarda faydalı vitamin daşıyır. 50% A vitamini və 10% D vitamini, fosfor, sink, yod, retinol, riboflavin, dəmir kimi mineral maddə tərkiblidir.

Hər gün 1 ədəd yumurta yeyirsinizsə, göz sağlığınızdan narahat olmağa dəyməz,

Tərkibindəki lutein antioksidanı göz əzələlərini yaş degenerasiyasından qoruyur, vitamin A isə toyuq korluğundan xilas edir.

Yumurta osteoporozdan qoruyur

Qaynadılmış yumurta sümüklərinizin möhkəm olmasının zəmanətidir.

Yumurta beyni gücləndirir

Yumurtanın tərkibində beyin üçün əhəmiyyətli olan xilin maddəsi var. O, yaddaşı yaxşılaşdırmağa, qıcıqlara qarşı tez reaksiya verməyə, yaradıcı düşünməyə yardım edir. Beyin fəaliyyəti üçün əvəzolunmazdır.

Uşağın allergiyası yoxdursa, 3 yaşından sonra zehni inkişafı üçün gündə 1 ədəd yumurta yedirin.

Yumurta ateroskleroz riskini ortadan qaldırır

Yumurtanın qida rasionuna daxilindən sonra qandakı xolesterol miqdarı artmır.

Yumurtanın tərkibində olan fostfatid maddəsi qan damarlarında ateroskleroz lövhəsinin yaranmamasına kömək edir.

Ən yaxşısı yumurtanı kərə, ya duru yağla bişirmədən qaynadılmış vəziyyətdə yeməkdir. Bununla həzmlə bağlı yarana biləcək problemlərin də qarşısını almış olacaqsız.

Diqqət: Yumurtanın nazik və kövrək qabığı onun keyfiyyətsiz olmasından xəbər verir. Ancaq qəbul edildiyi kimi yumurtanın rəngi onun keyfiyyətinə heç dəlalət etmir.

Gündə bir yumurta yemək sağlamlığınızda möcüzə yaradacaq. İndidən öz qeydinizə qalın ki, gələcəkdə sağlam insan olasınız.

Yüksək təzyiqdən əziyyət çəkənlər üçün 10 faydalı ərzaq

Yüksək təzyiqdən əziyyət çəkənlərin yemək rasionunun əsasını təşkil edən ərzaqlar siyahısında bu ərzaqların da olması vacibdir.

1. Yağsız kəsmik ürəyi qüvvətləndirir, damarları genişləndirir, kalsium, maqnium və kalium mənbəyidir. Gündə 100 qram kəsmik yemək lazımdır.

2. Qırmızı bolqar bibəri C vitaminin mənbəyidir. Hipertoniklər ondan mümkün qədər çox istifadə etməlidirlər. Əgər gün ərzində iki təzə bibər yesəniz, bu orqanizminizin C vitamininə olan tələbatını ödəyəcək.

3. Qızılbalıq omeqa 3 yağı ilə zəngindir və yüksək təzyiqin azalmasına effektiv yardım edir. Bu balıqdan həftədə 3 dəfə 100-150 qram istifadə etmək sərfəlidir.

4. Yulaf sıyığı hər bir hipertonikin səhər yeməyinin əsasını təşkil etməlidir. Araşdırmalar göstərib ki, yulafın orqanizmin sellüloza ilə təmin edilməsində rolu əvəzedilməzdir.

5. Balqabaq tumu orqanizmi sink ilə təmin edir. Gün ərzində yeməklər arası atışdırmanı 20 qram balqabaq tumu ilə əvəz etmək olar.

6. Kakao damarların vəziyyətini yaxşılaşdırır. Amma bu, çox kalorili içkidir. Həftə ərzində 1-2 fincan yetərlidir.

7. Azyağlı südün tərkibində olan kalium, kalsium, maqnium və vitaminlər hipertonikin vəziyyətini yaxşılaşdırır. Gün ərzində 3 stəkana qədər süd içmək olar.

8. Acı şokolad ürək əzələlərini möhkəmləndirir, tərkibində antioksidantlar mövcuddur, təzyiqi 5-10 mm endirmək qabiliyyətinə malikdir. Amma buna baxmayaraq bu ərzağı çox miqdarda yemək olmaz.

9. Badamın tərkibində olan monoyağlar qanda xolesterinin səviyyəsini azaldır. Bu meyvədə kalium və maqnium, E vitamini var, bu isə təzyiqi azaltmaq üçün lazım olan maddələrdir.

10. Müntəzəm olaraq qəbul edilən yaşıl çay xolesterin tıxaclarını azaldır. Tərkibində orqanizmin qocalmasını ləngidən çoxsaylı antioksidant mövcuddur.

Stressdən uzaq tutan məhsullar

Müasir dövrün xəstəliyi olaraq bilinən stress həyatımızı çətinləşdirən, bir çox xəstəliklərə yol açan amildir.

Bəzi insanlar stressdən xilas olmaq üçün dərmanlardan istifadə edir. Amma bu dərddən sağlam şəkildə də çıxış yolu var. Bunun ən yaxşı yolu isə nizamlı şəkildə qidalanmaqdır. Gündəlik həyatda baş verənlərə qarşı dözümlü ola bilmək üçün vaxtında və düzgün qidalanmaq lazımdır.

Tünd Şokolad

Tünd şokolad bir növ stressə qarşı vasitədir. Bu şokoladın tərkibində olan maddələr insanda ruh yüksəkliyi yaradır, xoşbəxtlik hormonlarını artırır.

Taxıl

Aparılan araşdırmalara görə, taxıllı məhsullardan istifadə etmək stressin aradan qaldırılmasında köməklik edir. Onun stressə təsir etmə səbəbi tərkibindəki bol maqnezium olmasıdır.

Qaragilə

Bu meyvə çox faydalıdır. Qaragilədə olan maddələr stressi azaltmağa kömək edir.

Süd

Südün tərkibi B2 və B12 vitaminləri, antioksidanlarla çox zəngindir. Günə başlayanda ən azından 1 stəkan süd içmək vacibdir. Çünki südün tərkibində olan vitaminlər stressin qarşısını almağa kömək edir.

Baş ağrısını kəsmək üçün 2 təbii vasitə

1. Balla qoz

Qozu blenderdə xırdalayın və ət maşınından keçirin. Bal əlavə edin. Alınan kütlə kifayət qədər qatı olmalıdır. Zövqə görə biraz darçın və zəncəfil də əlavə edə bilərsiniz. Müalicəvi qarışımı soyuducuda saxlayın, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 xörək qaşığı yeyin. Qoz görünüşünə görə də beyni xatırladır və onun tərkibindəki maddələr beynin yetərincə qayğısına qalır.

2. Balla soğan suyu

1 stəkan bala 1/3 stəkan soğan suyu əlavə edin. Alınan qarışımı soyuducuda saxlayın. Gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qəbul edin. Bu qarışım damarların təmizlənməsindən əlavə immunitetin yüksəlməsini də təmin edir.

Bişirilən şabalıd xərçəng xəstəliyinin yaranmasına da səbəb olur

Mütəxəssislər şabalıdın fiziki və zehni yorğunluğa qarşı mübarizə aparmaqda effektiv vasitə olduğunu deyirlər.

Omeqa 3 və omeqa 6 yağları ilə zəngin olan şabalıd yaddaşın güclənməsində, hətta alzheimer xəstəliyi ilə mübarizədə çox faydalıdır.

Şabalıd fosfor, maqnezium, xlor, kalsium, dəmir, natrium, kalium mineralları, B1, B2 və C vitaminləri ilə də zəngindir. Xüsusilə kalium çatışmazlığı olan insanlar üçün çox xeyirlidir (100 qram şabalıdda 500 milliqram kalium var). Belə ki, kalium natrium ilə birlikdə bədəndə su tarazlığının tənzimlənməsində, sinir hüceyrələrinin siqnalları ötürməsində, əzələlərin strukturunun qorunmasında çox əhəmiyyətlidir. Bundan başqa şabalıd qan dövranını sürətləndirir, bağırsağın fəaliyyətini tənzimləyir, qəbzliyin qarşısını alır.

Şabalıdın enerji tərkibi də çox yüksəkdir. 3 ədəd şabalıdın enerji tərkibi bir nazik çörək dilimindəki qədərdir. Ona görə də artıq çəkili və orqanizmində maddələr mübadiləsi zəif gedən insanlar şabalıd yeyəndə miqda-

rına diqqət etməlidirlər.

Şabalıdı bişirərək yeməyi sevənlər də ehtiyatlı olmalıdırlar. Belə ki, manqalda bişirilən şabalıd xərçəng xəstəliyinin yaranmasına şərait yarada bilər.

Səhifəni hazırladı: Xumar Əfəndiyeva

Hörmətli oxucular!

"Azərbaycan Veteranı" qəzetinə abunə olmağınızı xahiş edirik.

Hesab nömrəsi: AZ33IBAZ38090019442437115209
6 aylıq abunə haqqı - 6AZN
1 illik abunə haqqı - 12 AZN

***Qeyd:* Əziz oxuyucular, "Azərbaycan Veteranı" qəzetinə abunə olmaq üçün "Azərmətbuatyayımı" ASC şöbələrinə, poçtlara, Respublika Veteranlar Təşkilatına və təşkilatın rayon şöbələrinə müraciət edə bilərsiz.**

Əlaqə telefonları: (012)440-21-08; (012)497-63-58 (111)

Redaktor
Ülvi İBRAHİMLİ
Məsul katib
Xumar ƏFƏNDİYEVA

Qəzet Ədliyyə Nazirliyində qeydiyyata alınıb.
Təsisçi: *Azərbaycan Respublikası Veteranlar Təşkilatının Rəyasət Heyəti "Azərbaycan Veteranı" qəzeti.*
VÖEN: *1701285981*
verilmə tarixi - 23.11.2011

Ünvan: *Bakı şəhəri, Nərimanov rayonu, Kovereçkin küçəsi 34*
Əlaqə telefonu: 012 440-21-08
e-mail: *az.veteran@mail.ru*
Dövlət qeydiyyat nömrəsi - 3486
Dövlət qeydiyyat tarixi - 19.10.2011

Qəzet ayda 2 dəfə "Azərbaycan Veteranı" qəzetinin bilgisayar mərkəzində yığılıb, səhifələnib və "Veteran Nəşriyyatı" mətbəəsində nəşr olunur
Tiraj: 550