

7-ci səfər...

Budəfəki ünvan Cəbrayıl və Zəngilan rayonlarıdır

Ölkədəki mövcud siyasi həmrəyliyin təcəssümü

Siyasi partiya sədlərinin işgaldan azad olunmuş orazilərə birgə soñerləri Azərbaycan comiyoti tərafından artıq formalılmış demokratik ənənə kimi qəbul olunur. Prezident İlham Əliyevin təşəbbüsü ilə fəal şəkildə təsviq olunan siyasi dialoq mühiti çörçivəsində siyasi partiya sədlərinin birgə soñerləri siyasi müstəvədə tərəflər arasında yaşınan etibarlı münasibətlərin göstəricisidir. Odur ki, müsbət ona-neysə əvvəl münasibətlərin göstəricisidir. Odur ki, müsbət ona-neysə əvvəl münasibətlərin göstəricisidir. Odur ki, müsbət ona-neysə əvvəl münasibətlərin göstəricisidir.

Daha sonra sefer iştirakçıları üçün Cəbrayıl, Qubadlı və Zəngilan rayonlarında Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin xüsusi nümayəndəliyi tərafından Cəbrayıl şəhərinin giriş hissəsində işğal zamanı düşmənin dağıtdığı evlərin qalıqları, Cəbrayıl şəhər yaşayış

siyasi təcəssüm olunan sözügedən demokratik təcrübə ictmayıyyət tərəfini izləmek imkanı yaradılıb.

Daha sonra sefer iştirakçıları üçün Cəbrayıl, Qubadlı və Zəngilan rayonlarında Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin xüsusi nümayəndəliyi tərafından Cəbrayıl şəhərinin giriş hissəsində işğal zamanı düşmənin dağıtdığı evlərin qalıqları, Cəbrayıl şəhər yaşayış



dən təqdir olunur və dəstəklənir.

AZERTAC xəber verir ki, iyunun 3-də Azərbaycan Respublikası Prezidenti Administrasiyasının Siyasi partiyalar və qanunverciliç həkimiyəti ilə əlaqələr şöbəsinin təşkilatçılığı ilə ölkədə fəaliyyət göstərən siyasi partiya sədlərinin sayca yeddiinci (daha onça Ağdam, Şuşa (2 defə), Zəngilan, Xocalı, Əsgəran, Xankəndi və Laçın) olan növbəti birgə soñeri baş tutub.

Son illərdə Prezident İlham Əliyevin təşəbbüsü ilə ölkədə təsviq olunan siyasi dialoq mühiti çörçivəsində mütəmadi olaraq müxtəlif

kompleksi və Mehdi Mehdiyev adına tam orta məktəb ilə tanışlıq, həmçinin şəhərin baş planının təqdimatı keçirilib.

Soñer çörçivəsində iştirakçılar Cəbrayılda yerləşən "Araz Vadisi İqtisadi Zonası" Sənaye Parkı haqqında geniş məlumat əldə ediblər. Daha sonra qonaqlar üçün Zəngilanın Məmmədbəyli kəndi, Zəngilan şəhər məscidi, Zəngilan Kongres Mərkəzi, 104 manzilli yaşayış kompleksi və Oxcuçay üzərində yerləşən "Zəngilan" SES-ə ekskursiyalar təşkil olunub.



Siyasi partiya sədləri ilə birgə soñerdə iştirak edən Prezident Administrasiyasının Siyasi partiyalar və qanunverciliç həkimiyəti ilə əlaqələr şöbəsinin müdürü Ədalət Vəliyev siyasi tərəflər arasında çıxış edərək, Prezident İlham Əliyevin təşəbbüsü ilə ölkədə təsviq olunan siyasi dialoq mühiti çörçivəsində öten dövr ərzində görülmüş işlər haqqında geniş məlumat verib.

Sağlam eməkdaşlığın və homşeylik mühitinin siyasi sabitliyin və demokratik münasibətlərin asas və principial göstəricilərindən olduğunu vurğulayan Administrasiya rəsmisi qeyd edib ki, mövcud iştirakçı Prezident, Müzeffor Ali Baş Komandan İlham Əliyev tərəfindən nümayiş olunan siyasi iradə əldə olduğundan bütünlük əsasını təşkil edir, həmçinin 44 günlük Vətən mühərbişində qazanılan şanlı Qələbə Azərbaycan xalqının ezməkarlığı ilə yanışı, comiy-



yətimizdə yaşanan milli həmrəyliyi və birliyi təcəssüm etdirir.

Cəbrayıl və Zəngilanın timsalında işgaldən azad olunmuş bütün orazılarda aparılan genişməqsədli işlər Azərbaycan dövlətinin iqtisadi qüdrətinin nümayisi olduğunu bildirən Ədalət Vəliyev qeyd edib ki, bir müddət sonra Qarabağ dönyanın en füsənkar ünvanlarından biri olacaq. Prezident İlham Əliyev tərəfindən təsdiq olunmuş Büyük Qiayış Proqramı bu cür nöticələrin əldə olunması üçün müstəsna zəmin yaradır.

Soñer iştirakçılarına bildirilib ki, bölgənin turizm potensialı digər rayonlarda yaradılacaq turizm imkanları ilə uzlaşdırılacaq. Burada hoteller, istirahət zonaları yaradılacaq və kənd turizmi də inkişaf etdiriləcək. Yaradılacaq yeni infrastruktur layihələri Qarabağ qayıdaq insanlar üçün məşğulluq və gəlir mənbəyi olacaq.

Növbədənkənar sessiyanın ilk iclasında...

Ötən ilin dövlət bütçəsinin icrası haqqında sənəd müzakirəyə çıxarılib

İyunun 3-də Milli Məclisin növbədənkənar sessiyasının ilk iclası keçirilib. Spiker Sahibə Qafarovə iclası gündəliyi barədə məlumat verib. Gündəliyə 7 məsələ daxil edilib.

Övvəlcə "Azərbaycan Respublikasının 2024-cü il dövlət bütçəsinin icrası haqqında" qanun layihəsi (birinci oxunuş) müzakirəyə çıxarılib. Parlamentin İqtisadi

rastruktur layihələri, Böyük Qiayış programı, ölkənin sosial-iqtisadi inkişaf strateyiyanıñ irolu golən tapşırıqlar icra olunub, habelə əhalinin sosial, tibbi müdafiəsinə tömən edən sosial islahatlar davam etdirilib, bununla yanaşı fiskal çərçivə dəqiqələr.

Dövlət bütçəsinin mədaxili

37,2 milyard manat olub

Bildirilib ki, 2024-cü ilde dövlət bütçəsinin mədaxili 37,2 milyard manat olmaqla, proqnoza qarşı 774 milyon manat və ya 2,1 faiz, 2023-cü ilde müqayisədə isə 1,9 milyard manat və ya 5,5 faiz çox icra edilib. Qeyri-neft sektor üzrə daxilolmalar proqnozla mü-

qayisədə 573 milyon manat və ya 3,1 faiz çox icra olunaraq 19,2 milyard manat təşkil edib. Dövlət bütçəsinin gəlirlərindən qeyri-neft sektorundan pa-yı 3,1 faiz-bəndi artırıq, 48,5 faizden 51,6 faizə yüksəlib.

Ötən il vergi orqanları xətti ilə bütçəyə 15,8 milyard manat, gömrük orqanları xətti ilə isə 6,6 milyard manat vəsait təmin edilib. Vergi orqanları xətti ilə daxil olunan 11 milyard manatı və ya 70 faizi qeyri-neft, 4,8 milyard manatı və ya 30 faizi neft sektorunun payına düşüb. Bütçə təşkilatlarının öndənmiş xidmətlərindən daxilolmalar 548 milyon manat və ya 2023-cü ilde müqayisədə 67 milyon manat çox olub. Hesabat dövründə Dövlət Neft Fondundan dövlət bütçəsinə nəzərdə tutulduğu həcməndə, yəni 12,8 milyard manat transfer edilib. Bütövlükde, dövlət bütçəsinin xərcləri 37 milyard 713,6 milyon manat, təsdiq olunmuş proqnoza qarşı 5,1 faiz az və müvafiq olaraq dövlət bütçəsinin kesiri 551,8 milyon manat və ya təsdiq olunmuş proqnozla müqayisədə 6,1 dəfə az olub.

Cıxışının sonunda nazir 2024-cü ilde dövlət və icmal bütçələrinin icrası zamanı Prezident İlham Əliyev tərəfindən hökumət qarşısında qoyulan vəzifələrin maliyyələşdirilməsinin tömən edildiyini bildirib.

Hesabla Palatasının rayı...

Sonra Hesabla Palatasının tömən və Vüqar Gülməmmədov Azərbaycan Respublikasının 2024-cü il dövlət bütçəsinin icrası haqqında qanun layihəsinə və Azərbaycan Respublikasının 2024-cü il dövlət bütçəsinin icrasına dair illik hesabata palatın rayını təqdim edib. Palata tömən qanun layihəsinin təmən təmənlikdə mövcud qanunverciliyin tələblərinə uyğun hazırlanmışdır.

Ötən ilin dövlət bütçəsinin icrasının bütçə parametrlərinə, ölkənin strateji tömənlikdən daxilolmalar 548 milyon manat və ya 2023-cü ilde müqayisədə 67 milyon manat çox olub. Hesabat dövründə Dövlət Neft Fondundan dövlət bütçəsinə nəzərdə tutulduğu həcməndə, yəni 12,8 milyard manat transfer edilib. Bütövlükde, dövlət bütçəsinin xərcləri 37 milyard 713,6 milyon manat, təsdiq olunmuş proqnoza qarşı 5,1 faiz az və müvafiq olaraq dövlət bütçəsinin kesiri 551,8 milyon manat və ya təsdiq olunmuş proqnozla müqayisədə 6,1 dəfə az olub.

Cıxışının sonunda nazir 2024-cü ilde dövlət və icmal bütçələrinin icrası zamanı Prezident İlham Əliyev tərəfindən hökumət qarşısında qoyulan vəzifələrin maliyyələşdirilməsinin tömən edildiyini bildirib.

Hesabla Palatasının rayı...

Sonra Hesabla Palatasının tömən və Vüqar Gülməmmədov Azərbaycan Respublikasının 2024-cü il dövlət bütçəsinin icrası haqqında qanun layihəsinə və Azərbaycan Respublikasının 2024-cü il dövlət bütçəsinin icrasına dair illik hesabata palatın rayını təqdim edib. Palata tömən qanun layihəsinin təmən təmənlikdə mövcud qanunverciliyin tələblərinə uyğun hazırlanmışdır.

Ötən ilin dövlət bütçəsinin icrasının bütçə parametrlərinə, ölkənin strateji tömənlikdən daxilolmalar 548 milyon manat və ya 2023-cü ilde müqayisədə 67 milyon manat çox olub. Hesabat dövründə Dövlət Neft Fondundan dövlət bütçəsinə nəzərdə tutulduğu həcməndə, yəni 12,8 milyard manat transfer edilib. Bütövlükde, dövlət bütçəsinin xərcləri 37 milyard 713,6 milyon manat, təsdiq olunmuş proqnoza qarşı 5,1 faiz az və müvafiq olaraq dövlət bütçəsinin kesiri 551,8 milyon manat və ya təsdiq olunmuş proqnozla müqayisədə 6,1 dəfə az olub.

2024-cü ilin təsdiq edilmiş proqnozu ilə müqayisədə dövlət bütçəsinin gölərləri çox icra edilib, layihədə göstərilmiş mədaxil mənbələrinə münasibətdə proqnoz göstəricilər 15 mənbə üzrə artılaşdırıb. 4 mənbə üzrə kəsirli, 3 mənbə üzrə isə proqnozla eyni seviyyədə yerinə yetirilib.

Müzakirələr zamanı çıxış edən millət vəkili 2024-cü ilin dövlət bütçəsinin icrası ilə bağlı hesabatın yüksək seviyyədə hazırlanmışlığını, iqtisadi hödəflərə uyğun olduğunu qeyd etdi. Hesabla Palatasının rəyinin obyektiv və dolğun şəkildə tərtib edildiyini bildirib, bezi qeyd və təkliflərini də səsləndiriblər. Sonda qanun layihəsi birinci oxunuşunda qəbul olundu.

Sonra deputatlar gündəlikdə olan digər məsələləri müzakirə ediblər.

Nardar BAYRAMLI

Enerji diplomatiyasının yeni uğurları



2,9 milyard dollar dəyərində yeni investisiya sazişı...

Bakı Forumunda qlobal enerji ailesi və Azərbaycan üçün olmamışdır. Sənədlər sazişlərdən biri "Şahdəniz Kompressiya" layihəsi ilə bağlı yekun investisiya qərarının imzalanmasıdır. "Şahdəniz" konsorsiumu tərəfindən imzalanan saziş Xəzər denizinin Azərbaycan sektorunda yerləşən nəhəng "Şahdəniz" qaz yatağının işlənməsinin növbəti mərhəlesi olan yeni "Şahdəniz Kompressiya" (SDK) layihəsində yeni əməkdaşlıq üçün potensialların soñor olunması nəzərdə tutur.

Dəyəri 2,9 milyard dollar olan SDK layihəsi yatağın işlənməsinin əvvəlki iki mərhəlosinin davamıdır. Bu layihədə möqsəd yataqdakı aşağıtezyiqli qaz ehtiyatlarını əlçatan etmək onların həsilatını təmin etmək və beləliklə yataqdan maksimum qazvermə əmsalına nail olmaqdır. Layihənin yataqdan təxminən 50 milyard kubmetr əlavə qaz və 25 milyon barel yaxın əlavə kondensat hasilatına və ixracına imkan yaradacağı gözlənilir.

Tikinti işlərinin 2025-ci ilin

sonlarında başlanacağı planlaşdırılır. Tikintinin 2029-cu ildə başa çatması ilə SDK platformasının həmin ildə ŞDA-dan, 2030-cu ildə isə ŞDB platformasından hasil edilən qaz həcmərini kompressiya etmək üçün qəbul etmeye hazırlaqla gözlənilir. Tikinti işləri ölkə daxilində yerli resurslardan istifadə edilməklə həyata keçirilecek və 4000-a qədər iş yeri yaradılacaq. Layihənin yerli tikinti resurslarından və tacirüberdən istifadəyə üstünlük verəcək Azərbaycanda iqtisadi artımın dəstək-

lənməsinə də töhfə verəcək.

Bp şirkətinin regional prezidenti Qari Cənuz sazişin əhəmiyyətindən danışarkan qeyd edib ki, layihə dünənین en böyük və mürrəkkəb qaz yataqlarından biri olan "Şahdəniz" in qərəndən gələn onilliklər ərzində qlobal iki enerji toçhizatçı kimi qalmamasına və bu nəhəng yataqdan maksimum ümumi hasilat əldə etməyə imkan yaradacaq.



"Yaşıl körpü"-Xəzər-Qara dəniz-Avropa kabeli

"Yaşıl enerji" sektoruna yatırılan sərmayeler öz real təsdiqini yaşlı stansiyaların qisa zamanda əsriyə gəlməsi ilə noticənləndiriləcəkdir. Təkcə 2025-ci ildə 240 meqavat gücündə küklə elektrik stansiyası tikintisi istifadəyə veriləcək, 200 meqavat gücündə üç güneş elektrik stansiyasının tikintisini başlanılaq. Ümumilikdə, növbəti iki il orzında 10 günə və küklə elektrik stansiyasının istisnaya verilməsi ilə bərpəolunan enerjinin inkişafının birinci mərhəlesi tamamlanacaq. Energetika naziri Povç Şahbazovun sözlərinə görə, xarici şirkətlər imzaladı, 2,7 milyard dollar investi-

siya dəyəri olan yaşıl layihələrin icrası sayesində bərpəolunan enerjinin payı 2027-ci ildə 33,7 faizə çatacaq. Hədəf bu göstəricini 2030-cu ildə 38 faizə, 2035-ci ildə isə 42,5 faizə yüksəltməkdir.

"Yaşıl enerji"nin ixracı ilə bağlı beynəlxalq əməkdaşlıq bloku da möhkəmləndiriləcək. Xəzər-Qara dəniz-Avropa kabelinin cəkilişi üçün hüquqi-iqtisadi planlar nəzərdə tutulan plan üzrə irəliləyir.

Azərbaycan Prezidentinin əzmkar idarəsi sayəsində "yaşıl enerji"nin tədərkük və ötürülməsində ölkəmiz aparcı mövqeyini təmin etməyə yönəlmüş strateji ba-

caqlarında fəal və örnəkverici tərəfdəş mövqeyi qazanır. Etibarlı partnyorların sırasında Azərbaycan en sadıq dövlət statusuna malikdir və bunu öz etibarlı təchizatçı fəaliyyəti ilə təsdiqləyib. Eyni zamanda, hazırda bərpəolunan enerjinin istehsal və nəqli proseslerindən Azərbaycan Avropa İttifaqı üçün en yaxın müttəfiqidir. "Yaşıl enerji"nin nəqli üzrə əldə edilmiş razılıqlar da ona dəsilət edir ki, Bakı beynəlxalq koalisiyada təşəbbüskarlıq və liderlik üçün olverisi mökanlıdır. Yeni enerjiyə keçid strategiyası üzrə six əməkdaşlıq platformasında öncül ideyalarla çıxış edən Azərbaycan həm də şəffaflıq, temiz texnologiya, təchizatın təhlükəsizliyi üzrənlər işləmekdə Aİ üçün en yaxşı tərəfdərdir.

ELBRUS CƏFƏRLİ

Rəqəmsal polad magistral

Azərbaycan mühüm nəqliyyat dəhlizlərinin qovşağında yerləşir və regionun əlaqələndirilməsində əsas rol oynayır. Nəqliyyat infrastrukturlarını müasirləşdirən Azərbaycan qlobal dəhlizlərin ən mülliüm tərkib hissəsinə çevrilən demir yolu nəqliyyatını da modernləşdirməklə tərəfdəş ölkələrə sıx platforma yaratmaqdadır. Bu barədə Bakıda keçirilən 22-ci Xəzər Beynəlxalq Nəqliyyat, Tranzit və Logistika Sərgisində Avropa-Qaqfaç-Asiya Nəqliyyat Dəhlizinin (TRASECA) baş katibi Asset Assavbayev bildirib. Qeyd edib ki, Azərbaycan həm də nəqliyyat sektorunun, o cümlədən dəmir yolu rəqəmsallaşdırılmasında fəal rol oynayır. Hazırda nəqliyyat sahəsində texnoloji dəyişikliklərin sürətli baş verdiyi bir dövrə rəqəmsallaşma hər bir ölkə üçün əhəmiyyət daşıyır və bu prosesdə Azərbaycanın təcrübəsini öyrənmək uğurlu imkanlar deməkdir.



Müsəris dövrədə nəqliyyatın idarəedilməsində rəqəmsal texnologiyaların tətbiqi və infrastrukturun elektronlaşdırılması dünya ölkələrinin qarşısında duran əsas çəqirşələndir. Rəqəmsallaşma müsəris IT imkanlarından istifadə etməklə məlumatların daha dəqiqliyi, müşterilərin vaxtına qonaq edilməsi, ölkələrlərə integrasiya nöticəsində məlumatların daha sərfli və dəqiq ötürülməsi, qatarların onlay izləniləsi və s. kimi

funksiyonallığı şərait yaradır. Həmçinin əməliyyat somoralılıyinin, rəqəbat qabiliyyətinin artırılması baxımdan əhəmiyyət kəsb edir. Qabaqcıl rəqəmsal texnologiyalardan istifadə həm də dəmir yolu nəqliyyatında kibertəhlükəsizliyin yüksək səviyyədə təmin olunması baxımdan da xüsusü əhəmiyyətə malikdir.

Azərbaycanın regional tranzit dəhlizlərindəki rolünün artması rəqəmsallaşma ilə bağlı tədbirləri

də hoyata keçirməsini zorlu edir. Bunun üçün zorunlu infrastrukturların yaradılması, fiberoptik şəbəkə sistemlərinin təmin edilməsi osas şərtlərdən biridir. Asiya Bankının Mərkəzi və Qərbi Asiya üzrə regional direktoru Yevgeni Jukov bildirib ki, modernləşdirilmiş rəqəmsal dəmir yolu sistemi Şərqi və Mərkəzi Asiya iqtisadiyyatlarının Qaqfaç və Avropa ilə əlaqələndirilməsində mühüm rol oynayır. Bu kontekstdə rəqəmsal

transformasiya bu dəhlizdə Azərbaycanın rolunu da dəstəkləyəcək.

Qeyd edək ki, Xəzər Beynəlxalq Nəqliyyat, Tranzit və Logistika Sərgisində Azərbaycanın nəqliyyat-logistika və tranzit imkanlarından bəhs edilərək ölkəmizin Avropa, Mərkəzi Asiya və Çin arasında en qisa və təhlükəsiz tranzit ölkəsi kimi mövqeyi xüsusi vurgulanıb, bu qlobal naqliyyat potensialının artırılması üçün yeni innovativ seyrlərin birləşdirilməsinin vacibliyə toxunulub. Qeyd edilək ki, Azərbaycan Orta Dəhlizdə feallığını artırmaq üçün öz nəqliyyat infrastrukturunu tam yəniləşdirməkdədir. Bakı-Tbilisi-Qars dəmir yolu xəttinin modernləşdirilməsi, Bakı Beynəlxalq Dəniz Ticarəti Limanının yüksətkürmə və yüksətkürmə gücünün artırılması üçün öz nəqliyyat infrastrukturunu tam yəniləşdirməkdədir. Bakı-Tbilisi-Qars dəmir yolu xəttinin modernləşdirilməsi üçün əhəmiyyətli tədbirlərin görülməsi Orta Dəhlizin perspektiv güclənəşməsindən istifadə olunmalıdır. Əlot Azad İqtisadi Zonasının yaradılması, dəmir yolu infrastrukturlarının saxələndirilməsi və digər innovativ həllər rəqəmsallaşma strategiyasının tərkib hissəsidir.

Azərbaycan TRASECA və Orta Dəhlizdə geniş rəqəmsal platforma yaratmaqdadır



"Mənəsiz Rəqəmsal Dəhliz" sistemi qurulur

Orta Dəhliz ailəsi üçün hazırlanmış həllivəcək olan əsas məsələlərdən biri vəhdi rəqəmsal platformının yaradılmasıdır. Bu platforma çərçivəsində bütün ölkələrin rəqəmsal sistemlərinin integrasiyası əsas prioritetlərdən biridir və layihədə iştirak edən ölkələrin hər biri rəqəmsallaşma ilə bağlı öz siyasetlərini birləşdirməyə çalışacaq. Bir müddət evvel həmin ekosistemin altmodelli olan vəhdi multimodal xidmət - Rəqəmsal Ticarət Kordoru (Digital Trade Corridor) yaradılıb ki, Azərbaycan və Qazaxıstanın dəmir yollarının informasiya sistemləri gümruk modullu bu sisteme integrasiya olunub. Gürcüstan dəmir yollarının da sistemə qoşulması planlaşdırılır. Digər ölkələrin də

növbəti il qədər bu rəqəmsal sisteme integrasiyasının başa çatdırılması və 2025-ci ildə "Mənəsiz Rəqəmsal Dəhliz" inşə salınması nəzərdə tutulur. Bu sistemin maliyyə təminatında Asiya İnkışaf Bankının aparcı rol oynaması təqdirdə edilə bilər. Bu, həm də "Avrasiya Nəqliyyat Mərşəsi"nun rəqəmsallaşmasında və "Mənəsiz Rəqəmsal Dəhliz" sisteminin qurulmasına bankın iştirakçılığı deməkdir.

Bələdliklə, Azərbaycanın nəqliyyat sektorunun polad magistrallarının rəqəmsallaşdırılmasında Orta Dəhlizin de rəqəmsal arxitekturun müasirləşməsinə imkan yaradacaq.

ELBRUS CƏFƏRLİ



"Yeni Azərbaycan" qəzetinə abunə olmaq istəyənlər aşağıdakı yayım şirkətləri ilə əlaqə saxlaya bilərlər:

"Azorpoç" MMC PDM- 0125984955, 0552004544 F.S.Ruhid Hüseynov - 0124349301, 0505357898
 "Azərmətbəuatıyımı" ASC - 0124411991, 0124404694
 "Soma" MMC - 0125940252, 0503336969
 "Pressinform" MMC - 0703400100, 0504560360
 "Qaya" MMC - 0125667780, 0502352343
 "Qasid" MMC - 0124931406, 0124938343
 "Ziya LTD" MMC - 0124977696, 0503067744

6 aylıq abunə - 79,20 AZN
 12 aylıq abunə - 158,40 AZN



Hansi qidalara üstünlük verək?

Yayın "yeməyi" ...

Sağlam olmanın vacib şərtlərindən biri düzgün qidalanmadır. Rahat və gürməhəyat sürmək istəyirik, ilk növbədə, sağlamlığın və gözəlliyin harmoniyası olan düzgün qidalanma qaydalarına riayət etməliyik. Gün ərzində qəbul etdiyimiz qidalar orqanızın ehtiyac duyduğu vitamin və mineralları tomin etməlidir. Tosadüfi deyil ki, xəstəliklərin əksoriyyəti düzgün qidalanmama nəticəsində orqanızmda maddələr mübadiləsinin pozulması ilə əlaqədar baş verir.

Artıq yax mövslümə bəşləy! Havalarda isti keçidiyi günlərdə qida rasionundan nələrə diqqət etməli olduğumuz aktuallıq kəsb edir. Mütəxəssislər də yay mövslümündə xəstəliklərin əsas səbəbinin qidalanma ilə əlaqədar olduğunu bildirlərlər. Məlumdur ki, isti havalarda qidalardan zəhərlənmə, həmçinin müxtəlif infeksion xəstəliklərin yaranması çoxalır.

Yuxu rejimi vacibdir...

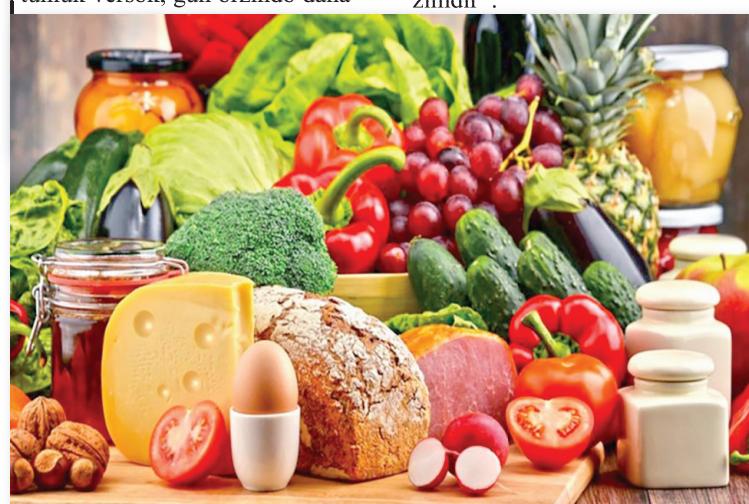
Mövzu barədə "Yeni Azərbaycan"da danişan dietoloq Şəfa Yadirovaya bildir ki, yay fəslində maddələr mübadiləsinin aktivləşdiyi bir fəsildir: "Qışdan fərqli olaraq, bu fəsildə qan dövrəni yaxşılaşdır. İnsanlar yayda daha çox istirahət edirlər, fiziki aktiviliyi ön plana çəkir. Havalarda isti keçidiyinə görə, ister-istəməz çox su içirik. Daha çox detoks sularında istifadə edirik. Yediyimiz qidalardan daha rahat həzm olunur. Buna baxmaqaraq qida rejiminə diqqət etmək lazımdır.

Yay fəsili daxili orqanları, hormonların sürət mexanizmindən çox yaxşı təsir göstərir. Odur ki, hormonların sürət mexanizmindən daha da aktivləşməsi üçün yuxu rejiminə düzgün əməl etməli, sohər tezdən oyanmalı və

Ağartı məhsulları...

Dietoloğun sözlərini görə, isti havalarda su içmək vacibdir: "Meyvə-torəvəzlerin tərkibindəki xeyrili maddələr sohər saatlarında mənimsinədir. Ona görə də sohərlər meyvə şirələrinə də üstünlük versək, gün ərzində daha

pozitiv, daha gürməhəyat olarıq. Yay fəsili əsas vacib şərti odur ki, axşam yeməyi yüksək olsun. Çünkü, axşam saatlarında həzm sistemi ağır işleyir. Ona görə də, çiy və ya bısmış torəvəzler, ev şəraitində hazırlanmış detoks çayılarına və ağartı məhsuluna üstünlük vermək lazımdır".



yüngül fiziki idman hərəkətləri etməliyik. Açıq havada yəqə ilə maşqul olmaq, yüksək təmək də olar. Bu, xüsusən sehər və axşam saatlarında daha faydalıdır".

Yayda kərə yağı həzm olunmur

Dietoloğun sözlərini görə, züləl insan organizmi üçün vacibdir: "Züləllər həm heyvan, həm də bitki mənşəli olur. Qışda ot məhsullarına üstünlük verilir. Yayda isə bitki mənşəli züləl qəbul edilməlidir. Çalışıp paxlalı bitkilər yemek lazımdır. Tərəvəz, toyuq şorbaları içmək olar. Yayda kərə yağı həzm olunmur, orqanızdan sovrulmur. Buna görə də yeməkləri bitki yağı ilə hazırlamaq məsləhətdir. Yayda eyni zamanda yumurtadan da az istifadə etmək lazımdır".

Yeganə BAYRAMOVA

Bu qidalardan uzaq durun...

Ş.Yadirovaya qeyd edib ki, yay fəsildə orqanızın vitamin balansını tənzimləmək üçün təbii meyvə-torəvəzler yemək vacibdir: "İsti aylarda əlavə vitamin qəbulu məsləhət deyil. Çünkü orqanızın bu fəsildə zəhərlili toksinlər ifraz etməyə başlayır. Yəni istənilən dərman preparatlarının tərkibindəki

maddə orqanızın tərəfindən mənimsinədir. Yay fəsildə əti və yağı qidaları bir konara qoymaq lazımdır. Dana əti bələ orqanızın tərəfindən həm təmək təsir göstərir. Eləcə də quzu tərəfindən hazırlanmış qidalardan tərkibində ağır xolestrin orqanızın tərəfindən yaxşı mənimsinədir".

Yeganə BAYRAMOVA

"Fənərbağça"nın idman direktoru postunu tərk edib



Türkiyənin "Fənərbağça" klubunda ayrıqliq yaşandı. AZERTAC İstanbul tomsilcisinin rəsmi saytında istinadən xəbər verir ki, idman direktoru Mario Branko postunu tərk edib. M. Branko 2022-ci ildən "Fənərbağça"da işləyirdi.

"Araz-Naxçıvan" klubu 2 futbolçu ilə yeni müqavilə imzalayıb



Transfer çalışmalarını davam etdirən "Araz-Naxçıvan" komandası müqaviləsi başa çatmış daha 2 futbolçular ilə yenidən anlaşıb.

Kubdan AZERTAC-a bildirilib ki, Slavik Alxasov və Qara Qarayev 2025-2026-ci illər mövslümünü də Naxçıvan tomsilcisinin həyətində keçirəcək. Hər iki futbolcu ilə anlaşıma 1 illikdir.

Qeyd edək ki, buna qədər baş məşqçi Elmar Baxşiyevlə yanaşı, İssof Paro, Ömer Buludov, Kristian Av-

ram, Tərlan Əhmədli, Ürfan Abbasov, Bəxtiyar Həsənalizadə və Ülvü İsgəndərovla də yeni müqavilə imzalanıb.

Səlçuk İnan yeni klubda

Yeni mövsümde Türkiyə Superliqasında mübarizə aparacaq "Kocaelispor"un yeni baş məşqçisi məlumat olub.

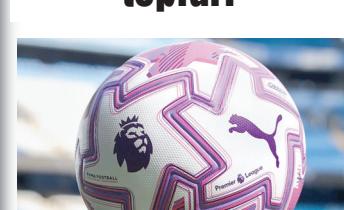
AZERTAC klubun rəsmi saytına istinadən xəbər verir ki, bu vəzifəyə tanınmış mütəxəssis Səlçuk İnan göstərilir. Onunla 1+1 illik müqavilə imzalanıb.

Səlçuk İnan son olaraq "Qaziantep" komandasında işləyib.

Növbəti mövsüm İngiltərə Premier Liqasının oyunlarında istifadə ediləcək yeni toplar ictimaiyyətə təqdim edilib.

AZERTAC xəbər verir ki, bu barədə çempionatın rəsmi saytında məlumat yayılıb. Yeni toplar Almaniyanın idman brendi "Puma"ya məxsusdur. Əvvəller İngiltərə çempionatının matçları "Nike" şirkətinə aid toplarla oynanıblı.

İngiltərə Premyer Liqasında yeni mövsümün topları



Qeyd edək ki, toplardan ilk dəfə bu ilin iyulunda Premyer Liqa klublarının ABŞ turunda istifadə ediləcək.

Qəzet 1993-cü ilin aprel ayından nəşr olunur. Məsul növbətçi:

Yeganə Bayramova

Təsisçi:
Yeni Azərbaycan Partiyası

Baş redaktor:

Alqış HƏSNOĞLU

www.yenizerbaycan.com
 mail@yenizerbaycan.com
 Ünvan: Bakı - AZ-1000, Üzeyir Hacıbəyli - 66

Telefonlar:
 598-37-76, 498-82-21
 498-81-24, 498-19-84

İndeks: 67100
 Lisensiya: N-B-317
 Tiraj: 4966
 Sifaris: 1176

"Kapital Bank" ASC-nin Norimanov rayon filialı
 h/b - 33080019443900419109
 kod - 200093
 VÖEN - 1500486601

Qəzet "Yeni Azərbaycan"ın bilgisayar mərkəzində yığılb, səhifələnib və "Azərbaycan" nəşriyyatında ofset üsü ilə çap edilir.