

İkili mühasibata qarşı mübarizə sərtləşir

Bu gün ölkəmizdə məşğul əhalinin sayı 4,6 milyon nəfərdən artıqdır. Bunun təxminən 1,5 milyon nəfəri muzdlu işçilərdir və onlar əmək münasibətləri qanunvericiliyin tələblərinə uyğun olaraq rəsmiləşdirilmiş işçilər hesab edilir. 1,6 milyon nəfər əhalidi isə kənd təsərrüfatı sahəsində çalışır. Həmin sayıda insan fərdi sahibkarlıqla məşğul və ya özünüməşğul əhalidir.

Baş nazirin müavini Əli Əhmədov bildirib ki, fərdi sahibkarlıqla məşğul və ya özünməşğul əhalinin əmək münasibətlərində problemlər mövcuddur, onların əmək münasibətlərini ise tənzimləmək hələ də mümkün deyil. Onlar ya əmək münasibətlərini müvafiq dövlət orqanlarında rəsmiləşdirmeyib, ya da digər formalarda əmək münasibətlərinin rəsmiləşməsinə engel olan pozuntulara yol veriblər. Bu isə vətəndaşların əmək və sosial qanunvericiliyin tələblərindən kənd qalması, qeyri-rəsmi məşğullüğün yaranmasına deməkdir.

Əhmədov deyib ki, bəzi iqtisadiyyət sahələrinə aid qanunlarda və normativ aktlarda mövcud olan boşluqlar işsgötürənlər öz qanunsuz emallarını həyata keçirir. Səraıt yaradı: «Məsolon, əmək münasibətlərinin rəsmiləşdirilməməsi, istifadə olunan işçilərin sayının gizlənilməsi hallarına dəyişdirdi.

Nağdsız hesablaşmalar ikili mühasibatın aradan qaldırılmasında on yaxşı nümunədir

İqtisadi-ekspert Radil Fətullayev bildirib ki, qeyri-rəsmi məşğullüğün aradan qaldırılmasının və «qara mühasibat»ın ləğvi üçün müəssisələrin uçot sistemini təkmilləşdirilməsi, hesablaşmaların siyasi töminatı üçün də etibarlı hüquqi esas formalasdırmaqdır. İndiyedək bu sistemdən 5 milyondan çox insan istifadə etəsə də bu göstəriçi daha qoz olmalıdır. İşsgötürənlərin böyük bir qismi yənə də öz işçilərinin adlarını rəsmiləşdirmir, onların əmək və sosial hüquqlarını pozmaqla məşğuldur. Əmək müqaviləsi ilə işleyənlərin sayı 1,5 milyon nəfər təşkil edir, 3 milyon məşğul insan isə mülki-hüquqi müqavilə ilə işləyir və xidmətlər göstərir. Onlar qeyri-formal əmək bazarının iştirakçılarından və şəhər-iqtisadiyyatın mərkəzindən biri nağdsız əməliyyatların tənzimlənməsi, dürüst və şəffaf uçotun qurulmasıdır. Uçot sisteminiň şəffaflığı ilə bağlı dəyişikliklər iqtisadi fealiyyət sahələri üzrə vergitüma məqsədləri üçün golirlərin və xorcrların ucotunun aparılması qaydalarının müəyyən edilməsi, malların algı-satış prosesində hərəkət zoncısı boyu sənədşəhərin aparılması, vergidən yayınma hal-



«Qara mühasibat»-lıqə əsasən özəl şirkətlərdə rast gəldiyini nəzərə alsaq, regionlarda sahibkarlıq subyektlərinin, iyi müəssisələrin nağdsız hesablaşmala kecidini sürətləndirmək vacibdir

çox tikintidə rast gəlinir. Mövcud tikinti qanunvericiliyi və normaları iş adamlarına imkan verir ki, işçilərinin sayını gizlədə bilsin. Xidmət müqavilələri, subpodrat münasibətləri bu mənənə sahibkarların işini asanlaşdırın formaldارد. Maraqlıdır ki, həm xidməti müqavile, həm də subpodratlıq müvafiq normativ aktlarda nəzərdə tutulub. Bu istiqamətdə nəzarət tədbirləri ilə yanaşı, qanunvericiliyin təkmilləşdirilməsinə də ehtiyac var».

Baş nazirin müavini deyib ki, hökümtə narahat edən əsas problemlərdən biri «qara mühasibat»ın mövcudluğudur. Həyata keçirilən tədbirlərə baxmayıraq, özəl sektorda əməkhaqqının ödənilməsində lazımı şəffaflıq tömin olunmur. İşsgötürənlər mühasibat uçotu sahəsində boşluqlardan faydalanaraq, xalq arasında yayılmış terminologiyadan istifadə etəsə, «qara mühasibat»a et atırlar, işçiyi verilən əməkhaqqının az hissəsi rəsmiləşdirilir, çox hissəsi isə qanunsuz verilir. Belə hallarda nötücə etibarılı həm hüquqi şəxs, həm də işçi vergi və məcburi dövlət səsiñən şəhərə qazanıcağı ödəməkən yaxşılaşır. Bu problem həm dövlətin iqtisadi və sosial maraqlarının, həm də işçilərin özərlərinin sosial hüquqlarının pozulması deməkdir. Dövlət ilə özənlərdə milyonlara manat vəsaitdən möhrum olur, vətəndəs isə gölöcəkdə pensiya alıñıq hüquqlarını itirir. Bu məsələdə sahibkarların üzərinə ciddi məsuliyyət düşür: onlar iş götürükleri hər bir işçinin sosial hüquqlarını tömin edən rəsmi müqavile imzalınlardır. Hökümtən bu istiqamətdə ciddi nəzarət tədbirlərini gücləndirəcəyini deyən Ə.Əhmədov qanunvericiliyə bəzi dəyişikliklərin ediləcəyini də vurgulayıb.

3 milyon insan qeyri-formal əmək bazarının iştirakçıdır

Vətəndaşların Əmək Hüquqlarının Müdafiəsi Liqasının sədri Sahib Məmmədovun sözlerinə görə, Azərbaycanda əmək müqavilələrinin elektron qeydiyyat sistemi təxminən iki ilə yaxındır ki, fealiyyət göstərir. Sistem əmək münasibətlərinin elektron müstəvidə şəffaflaşdırılmasına, bu münasibətlərin dəqiq və əhatəli ucotunu aparılmasına, əmək bazarına çevik və obyektiv, səmərəli dövlət nəzarətini tömin etməyə hesablanmış. Məqsəd ölkənin bütün muzdlu çalışan olhisli isə edən əmək müqavilələrinin elektron qeydiyyat sistemi vasitəsilə işçilərin əmək və gələcək layiqli pen-

sui-istifadə edərək vergi organlarında ucotu durmadan vergiləri dövlət büdcəsinə ödəməkdən yoxmırlar. Öten ilin sonlarında Vergilər Nazirliyində qanunsuz sahibkarlıq fealiyyətinə qarşı mübarizə şöbəsinin yaradılması da qeyri-rəsmi məşğullüğün aradan qaldırılmasına qarşı əhatəli tədbirlər yönəlib.

2017-ci il yanvarın 1-dən qüvvəyə minmiş Vergi Məccələsinə əlavə və dəyişikliklərə əsasən, sahibkarlıq sahəsində qarşılıq yeni telebələr qoyulub, ucot sisteminin düzgün qurulması, vergilərin hesablanması və bütçəyə ödənilməsi tövən timin təqdiməsi məqsədilə mühasibat işinin yeni meyarlara uyğunlaşdırılması təsbit olunub. Vergilər Nazirliyinin Vergi siyaseti və strateji arasdırma-lar departamentinin baş direktorunun müavini Nicat Əmanov bildirib ki, Vergi Məccələsinə edilmiş son dəyişikliklərin əsas məqsədlərindən biri nağdsız əməliyyatların həcmi artırılması, pul dövriyyəsinin tənzimlənməsi, dürüst və şəffaf uçot qurulmasıdır. Uçot sisteminiň şəffaflığının ilə bağlı dəyişikliklər iqtisadi fealiyyət sahələri üzrə vergitüma məqsədlərini üçün golirlərin və xorcrların ucotunun aparılması qaydalarının müəyyən edilməsi, malların algı-satış prosesində hərəkət zoncısı boyu sənədşəhərin aparılması, vergidən yayınma hal-

BİR CÜMLƏ - BİR XƏBƏR

İqtisadi İslahatların Təhlili və Kommunikasiya Mərkəzi dünyadan aparıcı audit şirkətlərindən olan KPMG ilə birgə korporativ idarəetmə üzrə təlim-seminar keçirməyi planlaşdırır.

Türkiyədən «Azexport.az» portalına daxil olan ixrac sifarişlərində tütün, mühərrik yağı, şərab, nar şəràbi, toyuq əti, pambıq yağı, noxud, qarabaşa, günəbaxan yağı, quru süd və s. məhsullar üstünlük təşkil edir.

Azərbaycanda internetə daxil olmaq üçün mobil telefonlardan istifadə ilin əvvəli ilə müqayisədə 6 faizə qədər artıb.

İqtisadiyyat Nazirliyinin mətbuat xidmetindən verilən məlumatə görə, Azərbaycanda ixracın və investisiyaların Təşviqi Fondu və Beynəlxalq Ticarət Mərkəzi arasında Anlaşma Memorandumu imzalanacaq.

Bolqarıstan iş adamları Azərbaycan iqtisadiyyatının müxtəlif sahələrinə, o cümlədən sənaye parkları və aqroparklara investisiya yatırmaq niyyətindədirler.

Azərbaycan neft hasilatını sutkada 35 min barel azaltmaqla bağlı götürdüyü öhdəliyi tam yerinə yetirib.

Azərbaycan Gürcüstanda yeraltı qaz anbarının tikintisi ilə bağlı tenderdə iştirak edəcək.

İdxal-ixrac əməliyyatları üzrə «qırmızı kanal» sistemi

«Azərbaycan Respublikasında idxl-ixrac əməliyyatlarının tənzimlənməsi Qaydalar»nda dəyişiklik edilməsi haqqında» dövlət başçısı tərəfindən imzalanan formanı uyğun olaraq konisnasiya əməliyyatları üzrə ixrac olunan malların dəyərinin ödənişinə nəzarət sistemi yaradılıb. Yeni sistemin tətbiqi qeyri-neft sektorunun inkişafı ilə bağlı olukda biznes mühitinin davamlı olaraq yaxşılaşdırılması, əzələ sektor dövlət dəstəyinin tətbiqini artırmaq və məqsəd olunan malların tənzimlənməsi, əzələ sektorunun təkib hissəsidir. Konisnasiya əməliyyatları üzrə ixrac olunan malların dəyərinin ödənişinə nəzarəti Dövlət Gömrük Komitəsi və Maliyyə Bazarlarına Nəzarət Palatası həyata keçirəcək.

Dövlət Gömrük Komitəsinin Fealiyyətin qiyəmətləndirilməsi və inkişaf proqramları Baş idarəsinin rəisi İqbal Babaev bildirib ki, idxl-ixrac əməliyyatlarının tənzimlənməsi qaydalarına edilən dəyişikliyə əsasən, hüquqi və fiziki şəxsler konisnasiya yolu ilə ixrac etdikləri malların (islərlə, xidmətlərin) müqabilində vəsaitlərin bəyann edildiyi gündən 180 gün ərzində Azərbaycandakı müvəkkil bankda açılmış hesablarına köçürüləsini tömin etməlidirlər. Konisnasiya yolu ilə ixrac olunan malların müvəkkil bankda açılmış hesablarına köçürüləsini tömin etməlidirlər.

Maliyyə Bazarlarına Nəzarət Palatasının Direktorlar Şurasının üzvü İlqar Muradovun sözlərinə görə, yeni sistemin tətbiq edilməsində məqsəd ölkənin xarici iqtisadi, o cümlədən ticarət əlaqələrinin dəhə libeşdirilməsi və genişləndirilməsidir. Bu sahədə bazar iqtisadiyyatın tədbələrinə cavab verən müasir meyarların müəyyən edilməsi də əsas istiqamətlərdən olub. Müvafiq nəz-



İxrac olunan mal və göstərilən xidmətə görə vəsaitin olğaya getirilməsini təmin etməyən şirkətlər barəsində Maliyyə Bazarlarına Nəzarət Palatasına öz səlahiyəti çərçivəsində müvafiq tədbirlər görəcək

nasiya yolu ilə ixrac olunan malların müqabilində vəl yəzəni, vəsaitin köçürüləsini nəzarət Dövlət Gömrük Komitəsinin vahid avtomatlaşdırılmış idarəetmə sistemi tərəfindən həyata keçirilir. Vəl yəzəni vəsaitlərinin vəxtilən xidmətlərinin tətbiqinə dair məlumatları elektron şəkildə sistemə daxil etməli, vəsaitin daxil olub-olmamasını müyyənleşdirəlidir. Bu sistem bir müddət əvvəl banklara tərəfindən da istifadə edilib.

Eyni zamanda, ixrac olunan mal və göstərilən xidmətə görə vəsaitin olğaya

RƏŞAD

ELAN

ASAN imza sertifikatının qüvvədə olma müddəti 3 il olduğunu və 2014-cü ilin iyul və növbəti aylarında alınmış sertifikatların etibarlılığı müddəti 2017-ci ilin iyul və növbəti aylarında bitəcəyindən, ASAN imza sertifikatının yenisi almaq üçün qüvvədə olan ASAN imzanız vasitəsilə www.asxm.gov.az/portal/login portalına daxil olub müvafiq ərizəni, müqaviləni və etibarnamələri imzaladıqdan sonra ASAN imza sim kartını dəyişərək vergi ödəyicilərinə xidmət mərkəzlərinə və ya ASAN xidmət mərkəzlərinə yaxınlaşma bilərsiniz.

ASAN imza ile əlaqədar əlavə sənədlər yaranırsa, Vergilər Nazirliyinin 195-1 Çağı Mərkəzinə, rəsmi internet sayının «Sual-cavab» bölməsinə www.taxes.gov.az/www.taxes/faq/sual.html və www.asxm.gov.az internet ünvanına müraciət edə bilərsiniz.

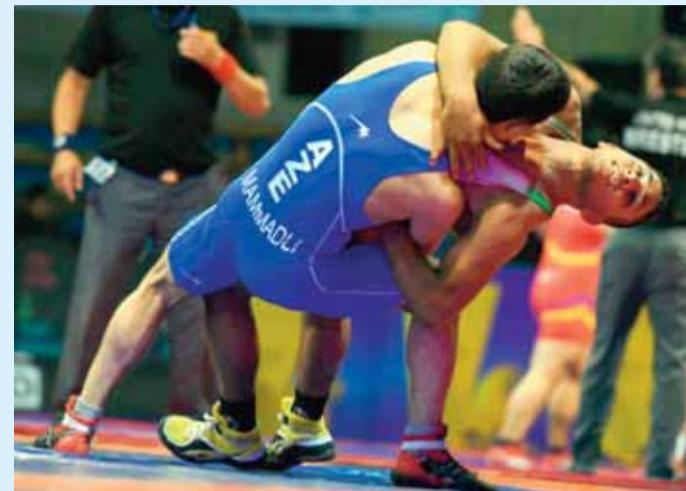
Vergilər Nazirliyinin ASAN Sertifikat Xidmətləri Mərkəzi

idman

Azərbaycan güləşçilərindən növbəti uğurlu nəticə

Iran İslami Respublikasının Qum və Çabahar şəhərlərində yeniyetmələr arasında yunan-Roma və sərbəst gülöş üzrə İmam Yədigar Kuboku uğrunda 3-cü beynəlxalq turnir keçirilib. Azərbaycan Gülöş Federasiyasından verilən xəbərə görə, komandalararası yarış xarakteri daşıyan turnirdə hər iki yığımız iştirak edib. Yünan-Roma güləşçilərimiz gülmüş, sərbəst güləşçilərimiz isə bürünc medal qazanıblar.

Qum şəhərində keçirilən yunan-Roma gülöşü üzrə turnirdə 18 komanda 4 qrupda mübarizə apıblar. İraq (10-0), Tacikistan (8-2) və Serbiya (10-0) ilə «D» qrupunda yarışan güləşçilərimiz bütün görüşlərini qələbə ilə başa vurublar. Qrup birincisi kimi yarıfinala yüksəlen komandamız Türkiye yığması ilə gərgin keçən görüşü 6:4 hesablı qələbə ilə yekunlaşdırıb və finala yüksəlib. Həlledici gö-



rüsdə İran yığmasının əsas komandası ilə qarşılaşan güləşçilərimiz 3:7 hesabı ilə uduzub və turnirin gümüş medalına yiyələnlər. Böyük məşqçi Bahram Mürvətov və məşqçi Fuad Aliyev rəhbərliyi altında turnirdə Qurban Qurbanov (42 kq), Həsər Cəfərov (46 kq), Zaur Əliyev (50 kq), Əsgər Əlizadə (54 kq), Həsən Məmmədli

(58 kq), Vəfədar Cəfərov (63 kq), Asım İmanzadə (69 kq), Fikret Veliyev (76 kq), Behruz Həziyev (85 kq) və Sərxan Məmmədov (100 kq) iştirak ediblər.

Çabahar şəhərində keçirilən sərbəst gülöş yarışlarında isə 16 komanda iştirak edib. İran (9:1), Macarıstan (9:1) və İraq (10:0) komandanları ilə «B» qrupunda mü-

barizə aparan sərbəst gülöş yığmamız qrup birincisi kimi yarıfinalda yüksəlib. Yarımfinalda Rusiya yığmasına 7:3 uduzan güləşçilərimiz bürünc medal uğrunda görüşə qatılıblar. Üçüncü yer uğrunda görüşdə digər İran komandası ilə qarşılaşan yığmamız 6:4 hesabı ilə qələbə qazanıb və turniri bürünc medalla başa vurub. Məşqçilər Vahid Məmmədov və Yaşar Əliyevin rəhbərliyi altında turnirdə Kənan Heybatov (42 kq), Əşref Korimzada (46 kq), Mahir Məmmədzadə (50 kq), Ramiz Həsənov (54 kq), Əsgər Məmmədəliyev (58 kq), Hacımirad Hacıyev (63 kq), Davud İbrahimov (69 kq), Abdulfəsəl Məmmədov (76 kq), Sənən Əlizadə (85 kq) və Hamlet Nəsibli (100 kq) iştirak ediblər.

Görüşlərin idarə edilməsində ölkəmizi beynəlxalq dərəcəli hakim Kamran Əliyev təmsil edib

«Alman maşını»ni bu dəfə də dayandırmaq mümkün olmadı

Rusyanın ev sahibliyi etdiyi onuncu FIFA Konfederasiyalar Kuboku turniri başa çatıb. Final qarşılığında Cili yığmasına minimal hesabla qələbə Almaniya millisi şampionluğunu bayram edib. Dördüncü dünya şampionları öz titullarına daha birini əlavə ediblər. İyulun 2-de Sankt-Peterburq şəhər stadionunda keçirilen matçda azarkeşlər maraqlı və gərgin idman mübarizəsinin şəhididə olublar. Oyunun talyətinə həll edən yeganə qolu matçın 20-ci dəqiqəsində müdafiəçilərin kobud səhvindən istifadə edən Almaniya yığmasının heyətində Lars Stiindl rəqib komandanın qapısından keçirib.

Bir gün əvvəl isə 3-cü yer uğrunda keçirilən görüşdə Portuqaliya yığması Meksika komandasına qalib gelib. Matçın 54-cü dəqiqəsində portuqaliyalı müdafiəçi Luís Neto «avtoqol»a imza atıb. Əsas vaxtın sonuncu dəqiqəsində Peperenin vurdugu qolla hesab 1-1 olub və



Avropanın saylı günləri qaldı

İyulun 21-dən avqustun 4-dək Bakıda atıcıılıq üzrə Avropa çempionatı keçiriləcək. Yarışlarda 43 ölkənin yığması 25, 50 və 300 metr məsafələrdən hədəfi nişan almada, həmçinin stendin bütün növləri üzrə yarışlarda güclün sinayacaq. Ümumilikdə 932 sənayerin iştirak edəcəyi şampionata yığmamız 25, 50 və 300 metr məsafələrdən bütün növləri üzrə 20 snayperlər qatılacaq.

Güllə atıcılığı üzrə yeniyetmələrin yarışında Nəzrin Abbaslı, böyüklerin mübahizəsində ise Ruslan Lunyov güclərini si-

nayaq. Stend atıcıları arasında isə 18 sənayperimiz yarışacaq. Aşağı yaş qrupu üzrə çempionatda hədəf öünüño Mirməmin Ağazade, Cavid Həsənov, Aydan Camalova, Vaqif Məmmədov və Sabir Mehdiyadə çıxacaqlar. Böyükler arasında isə Niyaz Ağazade, Paşa Əhdəpur, Əlimirzə Quliyev, Şəfəq Əmrəhova, Fuad Qurbanov, Əli Hüseynli, Elvin İsmayılov, Emin Cəfərov, Nurlana Cəfərova, Püstəxanım Məlikova, Tamerlan Məmmədov, Rəina Məftahədinova və Rəmil Rüstəmzadə medallar uğrunda mübarizə aparacaqlar.

Hakan Çalhanoğlu rəsmən «Milan»da!



«Milan» klubu Türkiye milli komandasının futbolcusu Hakan Çalhanoğlunu transfer etib. Klubun rəsmi saytı xəber verir ki, İtaliyaya yollanaraq «Milan»da tibbi müayinədən keçən 23 yaşlı yarımmüdafиеçi dördüncillilər müqaviləye imza atıb. İtaliya temsilci futbolçunu heyetine qatmaq üçün Hakan Çalhanoğlunun çıxış etdiyi «Bayer Leverkusen» klubuna 20 milyon avro ödəməyə razılışib. Ancaq Türkiye millisinin üzvü çıxışına görə Almaniya klubunda daha dörd milyon avro bonus qazanıb. Oyununun yeni komandasında illik məvacibə 2,5 milyon avro olacaq. Qeyd edək ki, peşəkar karyerasına 2011-ci ildə «Karlsruse»da başlayan Hakan 2013-cü ildə «Hamburg»a transfer olunub və cəmi bir mövsüm bu komandada oynadıqdan sonra «Bayer»ə keçib. Ötən mövsüm Bundesliga 15 oyundan meydana çıxan yarımmüdafieçi 6 qol vurub və 5 məhsuldular örəmə vər ib.

mozaika

robototexnika

Robot jurnalistlərin suallarını cavablandırıb



BMT-nin Cenevrədə keçirilən sammiti çərçivəsində «Hanson Robotics» şirkətinin mütəxəssislərinin hazırladığı «Sofiya» adlı insabənəmənə robot sənii intellektin bütün dünya üçün faydalı olacağımı və boşəriyətə müxtəlif sahələr-

də kömək edəcəyini bildirib.

Jurnalistlərin suallarını cavablandırıb. «Sofiya» deyib: «Hazırda alımlar süni intellekti insanlar qayğısına qalan, emosional və ağıllı etmək üçün çalışırlar. Biz heç vaxt insanları əvəz etməyəcə-

yik, əksinə, sizin dostunuz və köməkçiniz olacaq».

Robot, həmçinin, etiraf edib ki, insanlar yeni texnologiyaların inkişafının noticələrini unutmamalırlar.

«Biznesin avtomatlaşdırıldığı bir dövrde iqtisadiyyat və iş yerlərinin gələcəyi barədə narahatlığı əsas var. Belə ki, getdikcə coxsayı işçilərə tölab azalır», - deyə «Sofiya»nın yaradıcısı Devid Hanson etiraf edib. Lakin o, yeni texnologiyaların inkişafının zərərdən çox fayda verəcəyinə də emindir.

Süni intellektin tohsil və səhiyyə sisteminde, xüsusilə də müəllim və həkimlərin azlıqından bir sırə problemlər yaşayan rayonlarda inqilab edəcəyi gözlənilir. D.Hanson növbəti mərhələdə robotla insanları sevməyi və onların qayğısına qalmayı öyrətməyi planlaşdırıb.

mədəniyyət

Xurşudbanu Natəvan Fransada...

Azərbaycanın İsmayıllı salmış «Azərbaycan parkı»nın, elecə də Azərbaycanın görkəmləri arasında Xurşudbanu Natəvanın par- şairəsi Xurşudbanu Natəvanın par- kın merkezində ucaldılmış hey- kelinin açılışından şərəf duydu- larını vurğulayıb. Bildirib ki, bu heykelin ucaldılması iki şəhər arası- mda mədəni əlaqələrinin, qarışılıqlı dostluğun möhkəmlənməsinə xid- met edəcək. Qeyd olunub ki, şəhər meriyyəti ikilərli dostluğun rəmzi olan bu parkın həmişə bele



və qayğıya görə Prezident İlham Əliyevə və Birinci vitse-prezident Mehriban Əliyevaya töşkükr edib.

Ələkbər Quliyev isə təmsil etdiyi qurumun iki ölkə arasındaki əlaqələrə böyük önmə verdiyini, əksərsizliklə yaradıcılığı, tədbirlər təşkil etdiriyini diq- qəta çatdırıb. Bildirib ki, Fondun dəstəyi ilə Parisdə mütəmadi olaraq «Azərbaycan şəhərciyi» təş- kil olunur, Kənn şəhərində ölkə-

sağlam həyat tərzı

Beyin üçün faydalı

ABŞ ekspertləri beyin üçün faydalı olan yeyinti məhsullarının siyahısını tərtib ediblər. Onlar zeytun yağından bol istifadə etməyi məsləhət görürənlər. Zeytun yağı Alshemer xəstəliyin markerlerini olan beta-amiloid yığınlarının həcmi azaldır. Bu xəstəlik həm de

məyə tövsiyə edirlər. Karabaşaq, beynədən nəticələrde bekərlik, qeyri-fertilitet və yeyinti məhsullarının faydalılığından etibarən zərərliyini təsdiq edir. 18-qüdratlı yeyinti yeməyi 1000 qcalı, 12-qüdratlı yeyinti 1500 qcalı olmalıdır.



insulinlə bağlıdır. Şəkərin səviyəsinin yüksələməsi beynən ziyan vurur. Buna görə də mütəxəssisler rafino edilmiş karbohidratlara (qarabaşaq, kəpəkli taxıl məhsulları, ciy tərəvəz) üstünlük ver-

badam yağı daha bir faydalı zülal mənbəyidir. Bundan əlavə, badam yağından neyron fəallığını sürətləndirir və koqnitiv göstəricilərin zəifləməsinin qarşısını alan ibroflavin və L-karnitin var. Qarabığa beynini oksidasiyadır. Rozmarin da unikal məhsuldür. Onun tərkibində asetilxolin neyrotötürünün soviyyəsini artırır və Alshemer xəstəliyinə qarşı təsiri olan 1,8-sineol var. Sığınlar üzərində eksperimentlər göstərib ki, bu birləşmə yaddaşı yaxşılaşdırır, beynin antioksidant fəaliyini artırır.

Tünd şokolad özünün antioksidant xassələri ilə məşhurdur. O, iltihabi götürür, qan təzyiqini azaltır, baş beynədən qan dövranını yaxşılaşdırır, ovqatı yüksəldir. Sarıkök də iltihabi aradan qaldırır. Çiğndur isə nitratlar hesabına damarlari genişləndirir. Nitrat bədəndə damarların monfəzini boşaldan və genişləndirir azot oksidinə çevrilir, nəticədə qan dövranını yaxşılaşır, beynin oksigenlə və besləyiciliyi artırır. Üstəlik, çiğndur qırımızı qan cisimlərinin əmələ gəlməsi prosesini tənzimləyir.

texnologiya

Ciyərlərin diaqnostikası üçün...

Yaponiyanın elektronika istehsal sahəsində tanılmış «Fujitsu» şirkəti ciyərlərin xəstələməsi, xüsusiətnamə zamanı diaqnozun qoyulması üçün xüsusi aparat yaradıb. Şirkətdən bildirilir ki, yeni texnologiya kompüter tomografiyası vasitəsilə çə-

kilən şəkilləri daha qısa vaxt ərzində araşdırmağa imkan yaradır. Əsasında süni intellektin dəyəri diaqnozun müəyyən olunması üçün surətli təsviri yaradır. Sonra molumatlar bazasından ox- şar halları təpib çıxaraq həkimlərə yekun diaqnozu qoymağa yardım edir. Alımların bildirdiyinə görə, universitetlərin birində aparılan eksperiment zamanı diaqnozun müəyyən olunması üçün surətli təsviri yaradır. Sonra molumatlar bazasından ox- qeyən ib.

Müdirklər deyib ki...

«İnsanı öz əməlləri aks etdirir».

Fridrix Šiller (1759-1805)

