



İlham Əliyev Azərbaycanın dayanıqlı enerji təminatını yaradıb

Prezidentin reallaşdırıldığı layihələrlə ölkəmizin elektroenergetika sahəsi yüksəlş dövrünü yaşayır

Əvvəl 1-ci sah.

İnfrastruktur layihələri arasında elektrik stansiyalarının tikintisi xüsusü yer tutur.

Bir sözü, "Qobu" Elektrik Stansiyası ölkənin ümumi enerji potensialını gücləndirəcək, ixrac imkanlarını genişləndirəcək və eyni zamanda bundan sonra daxili tələbatı təmin edəcək.

Böhran şəraitində qeyri-neft sənayesində 13 faiz artım

Heyata keçirilən uğurlu layihələr heşabına bù gùn Azərbaycanın güclü ixrac potensialını da dayərləndirdi. Daxili tələbatın artmasına baxmayaraq, ölkənin ixrac potensialı iddəni artır.

Prezident həmçinin global böhran dövründə ölkənin iqtisadi imkanlarını, sənaye potensialını da dayərləndirdi. Belli olub ki, son illər Azərbaycanın sənaye istehsalında artım mövcuddur və hətta bu il qeyri-neft sektorunda olan artım sevindiricidir.

Bu gün global böhranın hətta inkişaf etmiş ölkələrin iqtisadiyyatına mənfi təsiri fonunda iqtisadi tənzəll 10-20 faiz seviyəsindədir. Azərbaycanda isə bu ilin 7 ayında iqtisadi veziyət qənaət-bəxşdir. Ölkə iqtisadiyyatı cəmi 2,8 faiz azalıb. Cənab İlham Əliyevin da söylədiyi kimi, nəzərə almalyı ki, neftin qiyməti düşüb və bu, ölkənin iqtisadi inkişafına mənfi təsir göstərir. Eyni zamanda OPEC+ razılığının nəticəsində hasilat da bir qədər azalıb. Ancəq 7 ayda sənaye sahəsində, o cümlədən qeyri-neft sənayesindəki 13 faiz artım ölkə reallığını eks etdirir.

Mehz bu artımlar, Prezident İlham Əliyevin iqtisadi strategiyasının Azərbaycan qazandırdığı iqtisadi dividendlər geləcəkdə də müasir elektrik stansiyalarının tikintisi üçün real zəmən yaradır.

**İlham Əliyev xarici və
yerli investorları İES
tikintisine dəvət etdi**

Son vaxtlar Azərbaycanda bərpələnən enerji növlərinin çox böyük əhəmiyyət verilir. Prezident de bu istiqamətde dövlətin böyük planlarının olduğunu söyledi. Eyni zamanda bù gùn dünyən en böyük enerji şirkətləri Azərbaycanda bərpələnən enerji növlərinin istehsalına maraq göstərir və artıq bu məraj reallaşır.

Belle ki, ilin əvvəlində iki böyük bəyənək şirkət 440 meqavat generasiya gücü olan Güneş və kükək elektrik stansiyalarının tikintisi ilə əlaqədar müvafiq sənədlər imzalanıb. İlk sonuna qədər bütün sənədlər imzalanmasının başa çatacağı və stansiyalarının tikintisi start verileceyi gözlənilir.

Dövlət başçısının söylədiyi kimi, 440 meqavat gücündə bərpələnən enerji növlərinin yaradılması, özü de dövlətimiz tərəfindən bir manat vəsatit qoyulmadan reallaşdırılması ölkəmizi olan inanımla, eləcə Azərbaycanın sabit geleceyinə, inkişafına olan inanın təhdürüdür: "Həzərə bizim Energetika Nüzarızılı dövriyin bù neçə en böyük enerji şirkəti ilə danışçılar aparırlar. Bütün şirkətlər bərpələnən yeni Güneş və kükək elektrik stansiyalarının tikintisi ilə əlaqədar danışçıları aparanək hesab

edir ki, istediyimizə nail olacaq və xarici investisiyalar bu sahəyə dəhə böyük həcmde gedəcəkdir".

Prezident həmçinin yerli və xarici şirkətlərin mesajı ünvanladı. Bildirdi ki, Azərbaycan dövləti enənəvi enerji növlərinin istehsalı ilə əlaqədar işləmə davam etdirmək emzindədir. Ona görə də dövlət xarici və yerli investorları istilik elektrik stansiyalarının tikintisine devət edir. O cümlədən investorlərə elektrik stansiyalarının və digər bərpələnən enerji stansiyalarının tikintisine de cəlb edilecekler: "Əger belə maraq olarsa, həsab edirəm ki, qısa müddət ərzində bù məsəle öz həllini tapa bilər. Çünki bù gùn Azərbaycanda investisiya oyuşusuna sahəsində çox böyük işlər görürlür, Azərbaycanda biznes mühiti yaxşılaşır. "Doing Business" programında bù tarixi nüaliyyətlərə çata bilmüşk. Dönya Bankı tərəfindən hazırlanın bu reytinq cədvəlinde Azərbaycan artıq qabaqcıl yerlərədədir. Eyni zamanda bù dəyərinqili inkişaf baxımdan çox böyük irəliyiyə nail ol aha bilmüşk. BMT-nin Dayanımlı Inkişaf Indeksindən görə, bù iddialı-mövqeyimizi yaxşılaşdırırıq. Ona görə Azərbaycan bù gùn xarici sərməyər üçün çox celbedici ölkə olaraq qalır və bu sahə - elektroenergetika sahəsi həsab edirəm ki, çox böyük maraq doğurur və artıq hayat bunu təsdiqləyir".

Bir sözü, bù gùn tam əminliklə deyə bilerik ki, cənab İlham Əliyevin həyata keçirildiyi uğurlu layihələrə Azərbaycanın elektrik stansiyalarının tikintisi ilə əlaqədar danışçılar aparırlar. Bütün şirkətlər bərpələnən yeni Güneş və kükək elektrik stansiyalarının tikintisi ilə əlaqədar inkişafının əsas şərtidir.

**Rəşad BAXŞƏLİYEV,
"Azərbaycan"**

Əvvəl 1-ci sah.

Belle bir şəraitde bütün dövlətlər və xalqlar "olum, ya ölüm" dilemməsi qarşısında qalır. Aydındır ki, cərəyan edən proseslərə müasibətdə susub hərəkətsiz qalmış ölümə bərabərdir. Odur ki, əlde olan bütün imkanları seferber edib heyətə qalmışa çalışmaq məqsədindən gələn işlələr vətəndaşı yurd-yuvasını tərk etməyə məcbur olub. Qondarma Dağılıq Karabəğ problemini dinc vəsitlelər nizamlaşdırmaq imkanı sıfırı bərabərdir. Münaqışının həllində vəsitleçi kim mi çıxış edən dövlətə tecavüzərətə aqşaq-əşkar qəhrəmar çıxır.

Dünya güclərinin hədəfə allığı ölkələr çoxdur. Belle ölkələr arasında Azərbaycan və Türkiye de var. Azərbaycan milli müstəqilliyini bərpa edib etməmiş xarici herbi tacavüzərətə məruz qalıb, ərazisinin 20 faiizi işgal edilib, yüz minlərlə vətəndaşı yurd-yuvasını tərk etməyə məcbur olub. Qondarma Dağılıq Karabəğ problemini dinc vəsitlelər nizamlaşdırmaq imkanı sıfırı bərabərdir. Münaqışının həllində vəsitleçi kim mi çıxış edən dövlətə tecavüzərətə aqşaq-əşkar qəhrəmar çıxır.

Türkiyənin de vəziyyəti ürəkəcan deyil. Qardaş ölkə 40 ilə yaxındır terror şəbəkəsinin hücumuna maruz qalır. Son illər terror şəbəkəsi xeyli genişlənib. Əvvəller, Türkiyənin ərazisi bütövlüyünə qəsd edən PKK terroru təskilatı tekbəşənə hərəkət edirdi. İndi isə bu qruplaşmaya xarici siyasi-hərbi dairələrden dəstək alan YPG, ISİD, FETO kimi bənəkəsənlər qoşulmuşlar.

Üstəlik, Türkiyənin hərəkəflər inkişafı ilə barışmaya-



Qardaş qardaşa dayaqdır

Azərbaycan və Türkiyə daim birlikdə olacaqlar

nan ərazisinin 20 faiizi təşkil edir. Prezident qeyd etdi ki, "bizişm əhalilər temizləmeye məruz qalmışdır və bu işgal BMT Təhlükəsizlik Surasının dördüncü qətnaməsi, Avropa Parlamentinin qətnaməsi və Avropa Şurası Parlament Assambleyasının qətnaməsi baxmayaq, bù gənədən davam edir". "Ermeni soyqırımı"na gəlince, Prezident vurğuladı ki, Türkiye tərəfi bir neçə il əvvəl bayanatla çıxış edərək Ermenistanın rəhbərlərinə təxliyələrini iki xalq məsələlərindən keçirilən təxliyələrini təqdim etməyə istiqamətləndirdi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Türk programın paytaxtı Praquada dövlət və hökumət başçılarının istəkli ilə Avropa Şurası Parlament Assambleyasının qətnaməsinə baxmayaq, bù gənədən davam edir".

"Ermeni soyqırımı"na gəlince, Prezident vurğuladı ki, Türkiye tərəfi bir neçə il əvvəl bayanatla çıxış edərək Ermenistanın rəhbərlərinə təxliyələrini iki xalq məsələlərindən keçirilən təxliyələrini təqdim etməyə istiqamətləndirdi. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əlaqədardır. Sərqi Saksyanın iddiasında söz alaraq mövzunu kənarə qoyub Türkiyənin hədəfələri. Alıcılar "Sərgətərəfəliliyi" programının 5 ilinə həsr olunan sammit keçirildi. Türk programın İştirakçıları ilə dərinlərindən Zirve görüşündən qədər təşəkkür edildi. Davamlı olaraq gerçəkləndirilən islahatlar Türkiyənin dördüncü tərəfi ilə əla

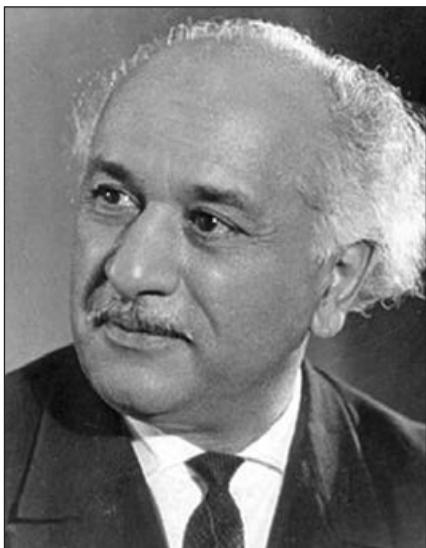


Mədəniyyət



• Ustad sənətkarlarımız

Seyxzamanovlar nəslinin övladı Məmmədrəza. Gəncənin on mətbər, on hörməti soyadlarından biri olan Seyxzamanovların nəslinin sair Nizami Gəncəviyə gedib çıxdığını adəbiyyatınas Firudin bay Köçəri yazib. Seyxzamanovların başqa bir məşhur nümayəndəsi da Seyx İbrahim Qüdsidir. Əsl sonəti müəllimlik olan Seyx İbrahim ovvallar "Nash" təxəllüsü ilə şeirlər yazib. "Qüdsi" təxəllüsünü isə ona Abbasqulu ağa Bakixanov verib.



nə qəbul olunmasını Məmmədrəza Seyxzamanov özü üçün əsl səadət sayıb. Seyxzamanovlar kimi böyük, sanballı nəslin övladı olsa, evda "Senin teatr alməmədə nə işin var?" deyə narazılıq edən, onu bu yoldan cəkindirməye cəhd göstəren olmayıb. Narazılıq edəcək kim qalmışdı ki?... Atası vəfat etmişdi, böyük qardaşı, bacısı Vətən həsrətlisiyildər.

Anasının təsəlli, ümid yeri olan Məmmədrəza Seyxzamanovuz təzkihə Gəncə Dram Teatrının rejissoru Həbib İsmayılov teatrın nezdindəki studiyaya dəvət edib. O, aktyor kimi Gəncəde yaş-yavaş tanınmağa başlayıb. Bir gün Səmed Vürğunun "Vaqif" dramını tamaşa yaxınlığından baxıylardı. Müəllif özü de məşqə baxımaq gəlib. Məmmədrəza Seyxzamanovun Eldar obrazının necə ifadəyini görüb, bəzi məşhətərlər ve-

daşı kiçik övladı ilə birləkda sərgün olunub. Yeddi il Qazaxistanda sərgündə qalıblar. Körpə usaqla orada çox zülmər cəkiblər. Qazaxistandan sərt qışına çətinlikle döyüblər.

Yeddi il sonra ailəsinə də götürüb gizlincə Qazaxistandan Gəncəyə qayıdır. Bir müddət üzərə cıxa bilməyiblər. Gizli yaşadıqlarına görə işə düzülməsi də mümkün olmayıb. Çərəsiz qalan Məmmədrəza Seyxzamanovun yadına Səmed Vürğun düşüb. Ona müraciət edib, başına gələnləri danış, səirdən kömək istəyib. Səmed Vürğun onu naümid qöymayıb. Şairin birçə sözü ilə Məmmədrəza Seyxzamanovun işləri yoluна düşüb. Yenə Gəncə Dram Teatrında işləmeye başlayıb.

Azərbaycan Dövlət Akademik Dram Teatrının yaradıcı heyətinin 1955-ci ildə Gəncəyə qəstərlər sefəri ona uğur getirib. Rejissör Adil İsgəndərov Məmmədrəza Seyxzamanovu həmin teatrda dəvət edib. Ailəsinə də götürüb Bakıya gəlib. Bu teatrda ilk dəfə "Göz həkimii" tamaşaşından professor Sahabzadə kimi sehnəyə çıxbı. Ele birinci rülu ilə tamaşaçıları onu ferqliyətliyər.

Aktyoru sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Aktyoru sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xanım atısının istintaq işini oxuyunda buları öyrənib: "Məmmədrəza Seyxzamanov panturistik olmaqdır, Türkü dövlətinə casusluq etmək ittiham olundur". Sovet hakimiyyəti Məmmədrəza Seyxzamanova sərgün ezbərənlərdən başqa bir arınlıq ezbərənlər. Bacısı Həmidə xanım uzun illər sonra vətənə dönüb burada yaşamaq icazə ala bilse de, qardaşı Əlşəqər ömrünün sonunaqək həsət qalıb.

Akturyu sərgünə göndərəndə səbəbi söyləməmişdir. Uzun illər sonra qızı Afaq xan



İnsanları optimizm xilas edəcək

Pandemiya sınağı ilə keçən bu günlərdə psixologiyamızı sağlam saxlamalılığımız, xəsteliklərlə mübarizədən qalib çıxır

Əvvəl 1-ci sah.

Diger tərəfdən de pandemiya ilə elə-
qadər tətbiq olunan karantin rejimi,
müəyyən məhdudiyyətlər psixoloji gə-
riniflər artırır.

Psixoloji təzyiq, stres də elə
xəstəlik qədər təhlükəlidir



Mütəxəssisler normadan artıq psixoloji təsirin depressiya ilə neticələnəcəyi-
ni bildirirlər. Onlar vurğuları kər, psixoloji təzyiq, stres də elə xəstəlik qədər
tehlükəlidir. Cənubi stres immunitetin
əsası düşməsinə sebəb olaraq viruslara
əsərinlər yoluxmaq, xəstəliklər, əsir
keçməye zəmin yaradır. Xəstelikdən
sağsaq belə onun qorxusunu yaradıq
depressiyanın təsirindən uzun müddət
çıxmak mümkün olmur. Baş pandemiya
dövründə psixoloji durumumuza, əhval-
mizimiz necə pozitiv saxlaya, stresimizi
idarə edə bilərik?

Səhiyyə Nazirliyinin yanında fealiyət
gösterən Tacili Psixoloji Yardım Mer-
kezinin rəhbəri Günel Əliyeva məlumat
verib ki, COVID-19 infeksiyasiňň
yayılması müxtəlif şəkildə ehalinin bütün te-
baqelerini təsir göstərir. Bu prosesin en
negativ neticələrindən biri insanlarda
stress ve depresiya yarada bilecək
emotional ruh düşkünüdür. Yaşasından,
cinsindən və sosial statusundan asılı ol-
mayaraq, bütün insanlar narahatlı, təş-
viş, qorxu ve hətta panik ataklar yaxşıya
biler. Belə hallarda insanın hem dost və
yaxınlarının desteyin, hem də psixot-
rapevt və ya klinik psixoloquň peşəkar
yardımına ehtiyacı ola bilər.

İnsan orqanızını dəyişkən ətraf mühitə
uyğunlaşmaya səfərber edən müdafia

Həkim-psixiatr qeyd edib ki, stres - or-
ganızın ətraf mühitin dəyişən şərtlərinə
qarşı olan qoruyucu reaksiyasıdır. "Stresin
hem müsbət, hem də mənfi formaları möv-
cuddur. Müsbət stres insan orqanızını
dəyişkən ətraf mühitə uyğunlaşmaq üçün
səfərber edən müdafia cavabdır. Öz növ-
besində mənfi stres (distres) müxtəlif psixoloji
pozğunluqlarla sebəb ola bilər.

Stress davamlılığımız çox şeysə qar-
dırır və müəyyən dəyişikliklərə uyğun-
laşa bilər. Lakin bezen ebe olur ki, insan
distresin öndəsindən gəle bilmir və bu,
öz növbəsində onun gündelik həyatına
mənfi təsir göstərir. Distres fonunda te-
cavizkarlıq, yuxusluq, məzəlmə, əhval,
narahatlı kimi həllar yaşana bilər. Bu
həllar ise insan alkogoldan sui-istifadə-
siqarətçəkəm və digər pisi verdilərə
alıstdır. Simptomların iki həftədən artıq
davam etdiyi təqdirdə mütləq mütəxə-
sissə konsultasiya keçmək lazımdır".

Yuxu, sağlam qidalanma, fiziki
aktivlik və pozitiv insanların ünsiyyət...

Hekimin sözlərinə görə, stres da-
vamlılığı artırmaq üçün kifayət qədər yu-

xu, sağlam qidalanma, müntəzəm fiziki aktivlik, gezintilər və pozitiv insanların ünsiyyət kimi bir sira əsullar mövcuddur: "Bütün bən amillər distresin alzalmışına və psixi veziyətin yaxşılaşmasına təsir edir. Yaxın adama stres zamanı, ilk növbedə, emosional disbalansın səbəbərini müəyyən etmek üçün ona daha çox diqət aqırmış, onuna dairim ünsiyyətdən olmaq lazımdır".

Həkim-psixiatr, həmcinin insanın stressle müstəqil mübarizə aparma üslubları bərədə də təvsiyələrini bölüşüb: "Ösəndə stresin öhdəsindən tekbaşına gəlmək o qədər də çətin deyil. Sadəcə, özünüzü sefərber edib, müxtəlif yollarla stres müqavimətinizin seviyəsini artırmağınız. Bunun en effektiv üssülları bunlardır: fiziki (gündə 8 saatlıq normal yuxu, sağlam qidalanma, gündelik 20-30 deqiqəlik fiziki aktivlik, temiz havada gezintilər, yoga), mental: (müsbət düşüncənin və optimistin inkişafı, situasiyanın inkişafına getirəcək yolları axtarmaq) və emosional: (sevimli müsiki, yaxınlarla ünsiyyət, başqalarına çətin vəziyyətdə yardım etmək)".

Köhne viruslara müqayisədə yeni virus
baraqda daha zəif anlaysımız var

Psixoloq Elnur Rüstəmov işe söyləyir ki, koronavirusun problemlərini təsiflərindən birinci insanların bəri qismənin onu mövsümü qrip kimi dəyərləndirməsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mövsümü qripin gedirişti deqiq proqnozlaşdırılır. Lakin koronavirusun ne ilə sonlanacağı hələ de deqiq bilinmir. Bu da təbii olaraq, insanlarda psixoloji gərginlik yaradır: "Köhne viruslara müqayisədə yeni virus baredən hələ zəif anlaysımız var. Belə olunraq təqdirədə insanlarda narahatlılıq, müxtəlif psixoloji problemlərin yaranmasını qəcipləndirir. Depressiya psixoloji pozuntulardan biridir. Demək olmaz ki, belə hallarda bütün insanların depressiyası düşürülər. Xeyr, sadəce olaraq, psixoloji problemlər artı, bir qismi psixoloji problemlər isə "inkubasiya dövründə" yaşayır, pandemiya təsirindən sonra ortaya çıxır. Bu gün üçün en böyük antidepressant saq qalmış, özün və yaxınlarını bundan qorumaq namına mübarizə aparmaqdır. Məqsəd bə olsa, depressiya, stres və digər psixoloji problemlərdən sıyrıltalmak mümkündür".

Uşaqlara rahatlıq və əminlik
verməlisiniz ki, narahat olmasınaq

Uşaq və gənclərin sosial reabilitasi-
ya mərkəzinin psixoloqu Asef Kərimo-

vun bildirdiyinə görə, hazırkı dövrə koronavirus pandemiyası ilə bağlı insanların müleyən məhdudiyyətlər çərçivəsində yaşaması onlarda bir çox mənfi emosional psixoloji hal və vəziyyətlərə getirir.

Bu, xəsusilə psixoloji müdafia mexanizmiz hələ tam formalasılmamış uşaq və yeniyetmələr arasında özünü daha qarşıçı gösterir: "Böyükərənlər fərqli olaraq onlara dəhə çətin vəziyyətlərə qalırlar. Uşaqlara, xüsusi məktəbəqədər və kiçik məktəb yaşından olan uşaqlara xəstəliklə bağlı informasiya vermek lazımdır. Onların mərafətindirləməsi üçün gerək fantaziyanı işə salaq".

Aila Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsinin "Uşaqlara koronavirusu necə anlaşıq" adlı məlumatlandırma yazısında isə qeyd olunur ki, uşaqlara ehtiyat duyuldan artıq informasiya verməyin, sadəcə, suallarını cavablandırın və özünü əmin, təhlükəsiz hiss etməsinə şərait yaradın.

Onlara xəstəliklə bağlı ne isə danişənək sesinizi sakit və pozitiv tonda saxlamağa çalışın. Söhbətinin onlara rahatlıq və əminlik verməlisiniz ki, narahat olmasınlar.

Uşaqlara həkimlərin və xəstəxanaların insanların sağaltılmasına, alimlərin vəsiqənin hazırlanması üçün tedqiqatlar aparıldığı, tezliklə vəsiqənin tapılacağına inandırın. Bu söhbətlər onlarda heydat çətin, stresi zamanları bir müddət sonra keçirəcəyinə və normal həyata qayıdacağına inam yaradır, həyata qarşı davamıyyəti formalasdır.

Kötü zamanda ölkəməzdikdən, sanitar-epidemioloji veziyətin tələblərinə uyğun olaraq bir çox yumşalmalar heyata keçirildi ki müleyən məhdudiyyətlər de qalmadıqdadır.

Təbii ki, COVID-19 pandemiyanın heyati, sosial yaşamımıza mənfi təsirleri ilə bağlı sadalanın ki biki problemlər cəmiyyətin bütün üzvlərindən eləvə psixoloji narahatlıqlara, gərginliklərə yol açır. Vəcibdər ki, pandemiya sınağı ilə keçen bu günlərdə qoyulan teleblərə əmək edək və emin olək ki, bu sayədə normal həyata qayıdışımız daha sürətli olacaq. Bir-birimizə dəstək olək, çətin anlarımızı pozitiv döşənək ilə darmadığın edək. Çünkü bütün xəstəliklərin yanına kökündə psixoloji dayanır. Elə bu səbəbdən psixologiyamızı sağlam saxlaya qı, heç bir infeksiya, xəstəlik bize yaxın düşə bilməsin...

Psixoloq Elnur Rüstəmov işe söyləyir ki, koronavirusun problemlərini təsiflərindən birinci insanların bəri qismənin onu mövsümü qrip kimi dəyərləndirməsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mövsümü qripin gedirişti deqiq proqnozlaşdırılır. Lakin koronavirusun ne ilə sonlanacağı hələ de deqiq bilinmir. Bu da təbii olaraq, insanlarda psixoloji gərginlik yaradır: "Köhne viruslara müqayisədə yeni virus baredən hələ zəif anlaysımız var. Belə olunraq təqdirədə insanlarda narahatlılıq, müxtəlif psixoloji problemlərin yaranmasını qəcipləndirir. Depressiya psixoloji pozuntulardan biridir. Demək olmaz ki, belə hallarda bütün insanların depressiyası düşürülər. Xeyr, sadəce olaraq, psixoloji problemlər artı, bir qismi psixoloji problemlər isə "inkubasiya dövründə" yaşayır, pandemiya təsirindən sonra ortaya çıxır. Bu gün üçün en böyük antidepressant saq qalmış, özün və yaxınlarını bundan qorumaq namına mübarizə aparmaqdır. Məqsəd bə olsa, depressiya, stres və digər psixoloji problemlərdən sıyrıltalmak mümkündür".

Eyni zamanda ölkəməzdikdən, sanitar-epidemioloji veziyətin tələblərinə uyğun olaraq bir çox yumşalmalar heyata keçirildi ki müleyən məhdudiyyətlər de qalmadıqdadır.

Təbii ki, COVID-19 pandemiyanın heyati, sosial yaşamımıza mənfi təsirleri ilə bağlı sadalanın ki biki problemlər cəmiyyətin bütün üzvlərindən eləvə psixoloji narahatlıqlara, gərginliklərə yol açır. Vəcibdər ki, pandemiya sınağı ilə keçen bu günlərdə qoyulan teleblərə əmək edək və emin olək ki, bu sayədə normal həyata qayıdışımız daha sürətli olacaq. Bir-birimizə dəstək olək, çətin anlarımızı pozitiv döşənək ilə darmadığın edək. Çünkü bütün xəstəliklərin yanına kökündə psixoloji dayanır. Elə bu səbəbdən psixologiyamızı sağlam saxlaya qı, heç bir infeksiya, xəstəlik bize yaxın düşə bilməsin...

Yasəmən MUSAYEVA,
"Azərbaycan"

Psixolog Elnur Rüstəmov işe söyləyir ki, koronavirusun problemlərini təsiflərindən birinci insanların bəri qismənin onu mövsümü qrip kimi dəyərləndirməsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mövsümü qripin gedirişti deqiq proqnozlaşdırılır. Lakin koronavirusun ne ilə sonlanacağı hələ de deqiq bilinmir. Bu da təbii olaraq, insanlarda psixoloji gərginlik yaradır: "Köhne viruslara müqayisədə yeni virus baredən hələ zəif anlaysımız var. Belə olunraq təqdirədə insanlarda narahatlılıq, müxtəlif psixoloji problemlərin yaranmasını qəcipləndirir. Depressiya psixoloji pozuntulardan biridir. Demək olmaz ki, belə hallarda bütün insanların depressiyası düşürülər. Xeyr, sadəce olaraq, psixoloji problemlər artı, bir qismi psixoloji problemlər isə "inkubasiya dövründə" yaşayır, pandemiya təsirindən sonra ortaya çıxır. Bu gün üçün en böyük antidepressant saq qalmış, özün və yaxınlarını bundan qorumaq namına mübarizə aparmaqdır. Məqsəd bə olsa, depressiya, stres və digər psixoloji problemlərdən sıyrıltalmak mümkündür".

Eyni zamanda ölkəməzdikdən, sanitar-epidemioloji veziyətin tələblərinə uyğun olaraq bir çox yumşalmalar heyata keçirildi ki müleyən məhdudiyyətlər de qalmadıqdadır.

Təbii ki, COVID-19 pandemiyanın heyati, sosial yaşamımıza mənfi təsirleri ilə bağlı sadalanın ki biki problemlər cəmiyyətin bütün üzvlərindən eləvə psixoloji narahatlıqlara, gərginliklərə yol açır. Vəcibdər ki, pandemiya sınağı ilə keçen bu günlərdə qoyulan teleblərə əmək edək və emin olək ki, bu sayədə normal həyata qayıdışımız daha sürətli olacaq. Bir-birimizə dəstək olək, çətin anlarımızın pozitiv döşənək ilə darmadığın edək. Çünkü bütün xəstəliklərin yanına kökündə psixoloji dayanır. Elə bu səbəbdən psixologiyamızı sağlam saxlaya qı, heç bir infeksiya, xəstəlik bize yaxın düşə bilməsin...

Yasəmən MUSAYEVA,
"Azərbaycan"

Psixolog Elnur Rüstəmov işe söyləyir ki, koronavirusun problemlərini təsiflərindən birinci insanların bəri qismənin onu mövsümü qrip kimi dəyərləndirməsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mövsümü qripin gedirişti deqiq proqnozlaşdırılır. Lakin koronavirusun ne ilə sonlanacağı hələ de deqiq bilinmir. Bu da təbii olaraq, insanlarda psixoloji gərginlik yaradır: "Köhne viruslara müqayisədə yeni virus baredən hələ zəif anlaysımız var. Belə olunraq təqdirədə insanlarda narahatlılıq, müxtəlif psixoloji problemlərin yaranmasını qəcipləndirir. Depressiya psixoloji pozuntulardan biridir. Demək olmaz ki, belə hallarda bütün insanların depressiyası düşürülər. Xeyr, sadəce olaraq, psixoloji problemlər artı, bir qismi psixoloji problemlər isə "inkubasiya dövründə" yaşayır, pandemiya təsirindən sonra ortaya çıxır. Bu gün üçün en böyük antidepressant saq qalmış, özün və yaxınlarını bundan qorumaq namına mübarizə aparmaqdır. Məqsəd bə olsa, depressiya, stres və digər psixoloji problemlərdən sıyrıltalmak mümkündür".

Eyni zamanda ölkəməzdikdən, sanitar-epidemioloji veziyətin tələblərinə uyğun olaraq bir çox yumşalmalar heyata keçirildi ki müleyən məhdudiyyətlər de qalmadıqdadır.

Təbii ki, COVID-19 pandemiyanın heyati, sosial yaşamımıza mənfi təsirleri ilə bağlı sadalanın ki biki problemlər cəmiyyətin bütün üzvlərindən eləvə psixoloji narahatlıqlara, gərginliklərə yol açır. Vəcibdər ki, pandemiya sınağı ilə keçen bu günlərdə qoyulan teleblərə əmək edək və emin olək ki, bu sayədə normal həyata qayıdışımız daha sürətli olacaq. Bir-birimizə dəstək olək, çətin anlarımızın pozitiv döşənək ilə darmadığın edək. Çünkü bütün xəstəliklərin yanına kökündə psixoloji dayanır. Elə bu səbəbdən psixologiyamızı sağlam saxlaya qı, heç bir infeksiya, xəstəlik bize yaxın düşə bilməsin...

Yasəmən MUSAYEVA,
"Azərbaycan"

Psixolog Elnur Rüstəmov işe söyləyir ki, koronavirusun problemlərini təsiflərindən birinci insanların bəri qismənin onu mövsümü qrip kimi dəyərləndirməsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mövsümü qripin gedirişti deqiq proqnozlaşdırılır. Lakin koronavirusun ne ilə sonlanacağı hələ de deqiq bilinmir. Bu da təbii olaraq, insanlarda psixoloji gərginlik yaradır: "Köhne viruslara müqayisədə yeni virus baredən hələ zəif anlaysımız var. Belə olunraq təqdirədə insanlarda narahatlılıq, müxtəlif psixoloji problemlərin yaranmasını qəcipləndirir. Depressiya psixoloji pozuntulardan biridir. Demək olmaz ki, belə hallarda bütün insanların depressiyası düşürülər. Xeyr, sadəce olaraq, psixoloji problemlər artı, bir qismi psixoloji problemlər isə "inkubasiya dövründə" yaşayır, pandemiya təsirindən sonra ortaya çıxır. Bu gün üçün en böyük antidepressant saq qalmış, özün və yaxınlarını bundan qorumaq namına mübarizə aparmaqdır. Məqsəd bə olsa, depressiya, stres və digər psixoloji problemlərdən sıyrıltalmak mümkündür".

Eyni zamanda ölkəməzdikdən, sanitar-epidemioloji veziyətin tələblərinə uyğun olaraq bir çox yumşalmalar heyata keçirildi ki müleyən məhdudiyyətlər de qalmadıqdadır.

Təbii ki, COVID-19 pandemiyanın heyati, sosial yaşamımıza mənfi təsirleri ilə bağlı sadalanın ki biki problemlər cəmiyyətin bütün üzvlərindən eləvə psixoloji narahatlıqlara, gərginliklərə yol açır. Vəcibdər ki, pandemiya sınağı ilə keçen bu günlərdə qoyulan teleblərə əmək edək və emin olək ki, bu sayədə normal həyata qayıdışımız daha sürətli ol