

SPORT**TIME**



2020 (Yanvar - Mart)

sporttimemagazine.az



"IRONMAXX"-ın Azərbaycanda rəsmi distributoru Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyasıdır

Çörək həyatdır



“EJLA”-dadlı və təmiz qida

Tanrı sovqatı olan çörək, milliyyətindən, dini mənsubiyyətindən asılı olmayaraq, bütün insanlar üçün müqəddəs nemət hesab olunur. Bəlkə də elə həmin səbəbdən çörəyə and içir, kiminsə səhlənkarlığı ucbatından yerə düşmüş çörək parçasını qaldırıb öpür və gözümüzün üstünə qoyuruq. Bu, çörəyin müqəddəsliyinə böyük inamdan irəli gəlir. Çörək xalqın və bütövlükdə ölkənin sərvəti olmaqla yanaşı, həm də qüdrətidir.

Süfrəyə verilən bu gözəl nemətin ən keyfiyyətliini seçmək isə sağlamlığımız üçün vacib şərtlərdən biridir.

Sağlam qidalanmaq istəyən hər bir kəs dadlı və təmiz məhsula üstünlük verməlidir. Bu baxımdan, böyük sevgi və zəhmətlə ərsəyə gələn dadlı, keyfiyyətli “EJLA” çörəklərindən rahatlıqla istifadə edə bilərik.





“EJLA” çörəkləri heç bir əlavə qatqısı olmayan, konservatsız çovdar çörəyidir. Çörək 80% əl əməyi ilə hazırlanır.

Tərkibi: çovdar unu, təbii acıtma, qırmızı çovdar səmənisi, duz, şəkər, patka, ədviyyalar.

100qr məhsulda olan qida maddələrinin miqdarı:

zülallar 10,4 q, yağlar 3,4 q, karbohidratlar 48,4q.

Enerji dəyəri: 265 kkal/ 1112 kCoul

Sifariş üçün:

whatsapp (+994) 51 771 23 45

Çörək kifayət qədər yüksək qida və enerji dəyəri olan məhsuldur. Bu baxımdan, çörək uşaqlar üçün qida piramidinin əsasını təşkil edir. Çörəkdə çox miqdarda gözəl enerji mənbəyi olan faydalı mürəkkəb karbohidratlar var. Qidada foli turşusu, sink, maqnezium, kalsium, proteinlər və sellüloza, həmçinin əsəb hüceyrələrinə müsbət təsir göstərən B qrupu vitaminləri var.

Çörəyin qida dəyəri

Qida dəyəri baxımından, çovdar çörəyi ən qidalı çörək hesab olunur. Qara undan bişirilmiş çörəkdə çoxlu vitamin və mineral duzları, həmçinin dənin qabığında dəyərli sellüloza var.

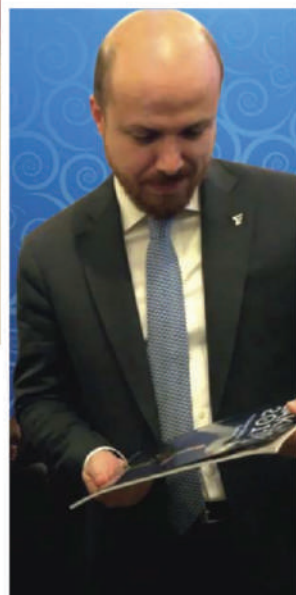
Ağ çörəyin qida dəyəri azdır, kalori dəyəri isə başqa çörəklər ilə müqayisədə çoxdur.

Çörəyin pəhrizdə rolu

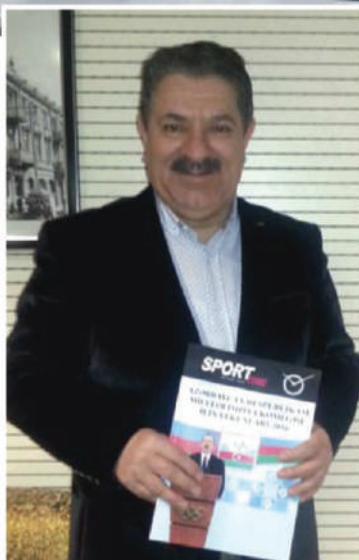
Qara çörəyin tərkibində olan sellüloza bağırsaqları yemək qalıqlarından təmizəyir, peristaltikani gücləndirir və artıq suyu canına çəkir. Qara çörək yeməklə, biz bir neçə saat ərzində aclıq hiss etmirik. Bu növ çörək iştahı tənzimləyir və bizlərə sağlam və gözəl qalmaqda kömək edir. Bundan əlavə, çovdar çörəyi qanda olan xolesterinin səviyyəsini azaldır, xolesterinin həzm sistemindən sorulmasının qarşısını alır.



“Sport Time” dəyərli oxucularla



Azərbaycan
SPUTNIK.AZ



SPORT

TIME

sporttimemagazine.az

Təsisçi və baş redaktor
Jalə Rzabəyli

Baş məsləhətçi
Prof. Ağacan Abiyev

Redaktor
Fidan Türk

Yaradıcı heyət
Xanım Məmmədova
Könül Kamilqızı

**İctimai əlaqələr
üzrə şöbə müdiri**
Orxan Muxtarov

Korrektor
Yusif Savalan

Dizayner
Namiq Bağirov

Foto
“Sport Time” qalereya

Tiraj 3000

*Jurnal Azərbaycan Respublikasının
Ədliyyə Nazirliyində qeydiyyatdan keçmişdir.*

Qeydiyyat: № 3949

Azərbaycan Beynəlxalq Bankı

KOD: 507592

VÖEN: 1700038881

M/H: 0137010007944

H/H: AZ03JBBK00000382100000006404

İctimai əlaqələr

Tel: (994 12) 422-46-97 Mob: (055) 630-22-24

E-mail: sporttime7@mail.ru

sporttimemagazine.az



Prezident İlham Əliyev:

*“Bura indi dünya səviyyəli
xizək kurortudur”*

Leyla Əliyevanın yoqa sevgisi



*Milli Olimpiya Komitəsində
bir çox layihələrə imza atılıb*

Cəsarət Əhmədov:

*“Bütün fəaliyyətimin əsasında Vətənimə,
dövlətimə və Prezidentimə olan sonsuz
sevgim dayanıb”*



Ağacan Ahiyev:

*“Nəsiminin əsərləri yüksək
poetik ifadələrlə zəngindir”*

Azərbaycan Avtomobil Federasiyası





Rövşən Məmmədov:

“Dövlətimizin diqqət və qayğısı nəticəsində Akademiyada təhsil alan dinləyicilər üçün bütün şərait yaradılıb”

Raqif Abbasov

*Bakı şəhər Gənclər və İdman Baş İdarəsi
ötən ili uğurla başa vurub*



*Novxanı Sportinq Atıcılıq və İdman Mərkəzi
İdman və istirahət eyni məkanda*

*Dəmir yolu nəqliyyatı
sürətli inkişaf mərhələsində*



Jalə Rzabəyli:

“Poeziya və musiqi ruhumun qidasıdır”

Fərid Əzizov:

*“Azərbaycanı Avstriyada təbliq etməyi,
bayrağımızı dalğalandırmağı özümə borc bilirəm”*





*“İdman sağlamlıq və eyni
zamanda mədəniyyətdir”*

Heydər Əliyev

Prezident İlham Əliyev:

“Bura indi dünya səviyyəli xizək kurortudur”



Dekabrın 27-də Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev, birinci xanım Mehriban Əliyeva və Leyla Əliyeva “Şahdağ” Turizm Mərkəzində görülmə işlərlə tanış olublar. “Şahdağ” Turizm Mərkəzinə gələn dövlətimizin başçısı burada xizək sürüb, yerli və xarici

turistlərlə söhbət edib. Turistlər “Şahdağ” Turizm Mərkəzində yaradılan şəraitdən razılıqlarını bildiriblər.

Xatırladaq ki, Qusar rayonunun mərkəzindən 32 kilometr məsafədə yerləşən “Şahdağ” Turizm Mərkəzinin təməli 2009-cu ilin sentyabrında Prezident İlham Əliyevin iştirakı ilə qoyulub.



Azərbaycanda və ümumiyyətlə, dünyada ən mükəmməl layihələrdən olan “Şahdağ” Turizm Mərkəzi oxşar istirahət məkanlarından bənzərsizliyi ilə fərqlənir və ilboyu fəaliyyət göstərmək iqtidarındadır. Bu layihənin reallaşdırılması Azərbaycanda dağ-xizək və digər qış idman növlərinin inkişafı üçün hərtərəfli imkanlar açır.

Son illərdə burada xeyli iş görülüb. Dövlətimizin başçısı ən hündür nöqtədə tikilən “Shahdag 2351” kafesinin qarşısında yaradılan şəraitlə tanış olub. Məlumat verilib ki, burada baxış meydançası yaradılıb, ərazidə ehtiyat helikopter meydançası inşa edilib, hündürlüyü 30 metr olan bayraq dirəyi quraşdırılıb...

“Şahdağ” Turizm Mərkəzində görülən işləri yüksək qiymətləndirən dövlətimizin başçısı bildirib ki, bura indi dünya səviyyəli xizək kurortudur. Burada həm peşəkarlar, həm də yeni başlayanlar üçün çox rahat enişlər var. Gələcəkdə kompleksin genişləndirilməsi ilə bağlı əlavə planlar olacaq.





Prezident İlham Əliyev “Şahdağ” Turizm Mərkəzinin üçüncü mərhələsi üzrə layihə işləri ilə bağlı tapşırıqlarını verib.

Dövlətimizin başçısı və xanımı turistlərlə, kompleksin işçiləri ilə xatirə şəkilləri çəkdiriblər.

Qeyd edək ki, Azərbaycanda sürətlə inkişaf edən turizm sektoruna böyük töhfə olan “Şahdağ” Turizm Mərkəzində inşa edilən otellər bu istirahət məkanına marağı daha da artırır. Qonaqların istirahətinin yüksək səviyyədə təmin olunduğu bu otellərdə yaradılan şərait bir daha təsdiqləyir ki, bu gün ölkəmizdə turizm sektorunun inkişafına xüsusi fikir verilir. Paytaxtla yanaşı, regionlarda da müasir turizm və istirahət obyektlərinin, mehmanxana komplekslərinin tikilib istifadəyə verilməsi Azərbaycanda bu sahənin inkişafına diqqətin göstəricisidir. Bu çərçivədə “Şahdağ” Turizm Mərkəzində inşa edilən otellərdə təqdim edilən yüksək şərait Azərbaycanda mehmanxana biznesinin inkişafını bir daha təsdiqləyir və qeyri-neft sektorunda bu sahənin xüsusi çəkisinin getdikcə artdığını göstərir. Ölkəmizdə qeyri-neft sektoruna mühüm töhfə olan “Şahdağ” Turizm Kompleksi Azərbaycan tarixində ilk dağ-xizək kurortudur. Bu möhtəşəm obyektin inşasını daim diqqət mərkəzində saxlayan dövlətimizin başçısı İlham Əliyev və birinci xanım Mehriban Əliyeva dəfələrlə əraziyə gələrək tikintinin gedişi ilə tanış olub, bir neçə obyektin və otelin açılışında iştirak ediblər.

Leyla Əliyevanın yoqa sevgisi



*Yoqa vücut və
xasiyyəti harmonik
idarə etməyi öyrədir*

Şüurun vücutla olan əlaqəsini nəzərdən keçirsək görək ki, hormonlarımız xarakterimizə, davranışımıza, əhvalımıza təsir edir. Araşdırmalar göstərir ki, hormonlar bizim duyğularımıza nəzarət edir. Əgər vəzilər düzgün tənzimlənməyibsə və hormonlarımız həddindən artıq və ya az miqdardadırsa insan ruh düşkünlüyündən əziyyət çəkir, depressiyaya uğrayır. Yoqa vücut və xasiyyəti harmonik idarə etməyi öyrədir. Bu, mənəvi, fiziki və zehni cəhətdən daha da sürətli inkişaf etməyə imkan verir.

Yoqa hərəkətləri ilə iştirakçılar bu aləmə daxil olaraq meditasiyaya başlayır, xüsusi hərəkətlərlə bədənə rahatlıq tapması üçün təbiətlə ünsiyyətə girirlər. Daxili tarazlıq və sabitlik bu ünsiyyəti mümkün edir.

Qeyd edək ki, bir çox idman növlərinə olan sevgisi ilə seçilən Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva yoqaya xüsusi önəm verir. Bu önəmin nümunəsi olaraq IDEA Heyvanlara Qayğı Mərkəzində yoqa üzrə ustad dərsi keçirilib.

Leyla xanım Əliyeva Bakı Kitab Mərkəzində hindistanlı Svami Şivanandanın Azərbaycan dilinə tərcümə olunmuş “Yoqa və düşüncənin gücü” adlı kitabının təqdimatında da iştirak edib. Qeyd edək ki, layihənin təşəbbüskarı, ideya müəllifi və ön sözün müəllifi Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyevadır.

Bundan başqa, Leyla xanım iyulun 7-də “Yanardağ” Dövlət Tarix-Mədəniyyət və Təbiət Qoruğunda “Söz” adlı ədəbi layihə çərçivəsində təşkil edilən yoqa və poeziya axşamında da iştirak edib. Məlumat verilib ki, tədbirin yeddinci ayın yeddinci günündə təşkil olunması təsadüfi deyil. Bu, “7” rəqəminin mistik mənə daşdığını ehtiva edir.

Qeyd edək ki, Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva Azərbaycan Yoqa Federasiyasının prezidentidir.

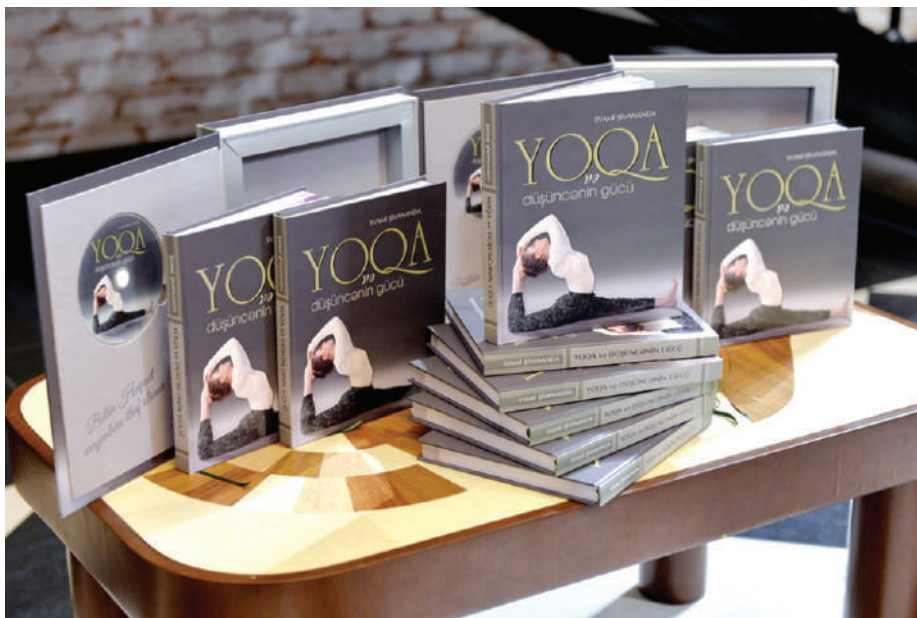




Məlumat üçün bildirək ki, yoqanın mənəvi istirahət kimi faydaları gün keçdikcə artmaqdadır. Yoqa asan tətbiq oluna bilən və cazibədar fiziki fəaliyyət formasıdır. Yoqa proqramına qoşulmaq, gənclərlə bərabər, yaşlı insanlar üçün də faydalı seçim ola bilər.

Bəzi araşdırmalar göstərir ki, müxtəlif yoqa təcrübələri insanın fiziki sağlamlığının müxtəlif aspektlərini inkişaf etdirə bilər. Yoqa üzərində edilən araşdırmalar göstərir ki, 8 həftəlik intensiv yoqa təcrübəsi romatoid, artrit simptomlarını azaldır. Yoqanın digər faydaları isə aşağıdakılardır:

- * Yoqa onurğaya tətbiq edilən məşqlərlə duruş pozuqluqları aradan qaldırır.
- * Hərəkət nəticəsində əzələlər güclənir, ağrı və yorğunluq azalır.
- * Yoqa hərəkətləri zamanı tərləmə nəticəsində toksinlər bədənədən atılır.
- * Nəfəs məşqləri nəticəsində qabırğa qəfəsini əhatə edən əzələlər güclənir, qabırğa qəfəsi genişlənir, ağciyər potensialı artır, tənəffüs tənzimlənir və tənəffüs sistemi inkişaf etdirilir.
- * Yoqa ilə xroniki ağrılar müalicə edilə bilər.
- * Yoqa zamanı edilən hərəkətlər daxili orqanlara masaj effekti verir. Bu yolla ifrazat bezləri daha yaxşı işləyir və hormonları balanslaşdırır.
- * Çəki tarazlığı təmin edilir.
- * Yuxu keyfiyyəti yaxşılaşır.
- * Qan axınını sürətləndirir. Bu, oksigen qəbulunu artırır və qan təzyiqini normallaşdırır.
- * Yoqada əsasən ürək ətrafını əhatə edən əzələlər də çalışır. Bel hərəkət edir, uzanır və güclənir.



Milli Olimpiya Komitəsində



Ötən il idman ictimaiyyətinin yaddaşında müxtəlif tədbirlər, yarışlar və qalibiyyətlərlə qaldı. Belə tədbir və görüşlərin təşkili istiqamətində Milli Olimpiya Komitəsi (MOK) rəhbərliyinin də özünəməxsus rolu var. Komitə nümayəndələri yerli və beynəlxalq tədbirlərdə ölkəmizi təmsil edərək müzakirələr aparıblar.

Beynəlxalq tədbirlərdə müntəzəm iştirak edən MOK-un baş katibinin müavini Azər Əliyevin fəaliyyəti də səmərəli olub.

Belə ki, 2019-cu ilin oktyabr ayında Azərbaycan nümayəndə heyəti Milli Olimpiya Komitələrinin Assosiasiyasının Baş Assambleyasında iştirak edib. Qərarın paytaxtı Doha şəhərində keçirilən Assambleya çərçivəsində MOKA-nın Audit və Maliyyə, Marketing, Atletlər, Beynəlxalq Əlaqələr və Tibbi Komissiyalarının iclasları keçirilib, məruzə çıxışları dinlənilib. Həmçinin, Gənclər Komissiyasının və Milli Olimpiya Komitələrinin Assosiasiyasının İcraiyyə Şurasının iclası gündəlikdə olan məsələlər sırasında olub. Daha sonra Olimpiya Həmrəyliyi Komissiyasının iclası keçirilib.

Bundan başqa, ötən ilin oktyabr ayında Polşanın paytaxtı Varşava şəhərində Avropa Olimpiya Komitəsinin (AOK) 48-ci Baş Assambleyası olub. İclasda Avropa Olimpiya Komitəsinin İcraiyyə Komitəsinin üzvləri və MOK-un rəsmi nümayəndə heyəti iştirak edib. Assambleyada AOK-un Olimpiya Oyunları, Avropa Gənclər Olimpiya Festivalı, Atletlər, Olimpiya Mədəniyyəti və irsi, Olimpiya Akademiyası və digər komissiyaların iclası keçirilib. Həmçinin, Tokio 2020 və Paris 2024 Yay Olimpiya Oyunları, Pekin 2022 Qış Olimpiya Oyunları, Krakov və Malopolska 2023 Avropa Oyunlarının məruzə çıxışları gündəlikdə olan məsələlər sırasında olub.

Bununla yanaşı, İtaliyanın Roma şəhərində Avropa Olimpiya Komitəsinin Avropa Gənclər Olimpiya Festivalının Komissiyasının iclası olub.

bir çox layihələrə imza atılıb



Tədbirdə komissiyanın üzvü və Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya Komitəsinin baş katibinin müavini Azər Əliyev iştirak edib.

Xarici səfərlərdə fəal iştirakı ilə yanaşı Milli Olimpiya Komitəsinin rəsmi heyəti əcnəbi nümayəndə heyətlərini də qəbul edib. Belə ki, İndoneziyanın

nümayəndə heyəti MOK-da olub. Heyətin Azərbaycana səfəri çərçivəsində Milli Olimpiya Komitəsinin nümayəndələri ilə görüş təşkil edilib. Səfər İndoneziya Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyinin Sənaye və İdmanın Təşviqi şöbəsinin direktorunun rəhbərliyi ilə həyata keçirilib.





Görüşdə MOK-un vitse-prezidenti Çingiz Hüseynzadə, MOK-un baş katibinin müavini Azər Əliyev, MOK-un İdman idarəsinin rəisi Həsənağa Rzayev, MOK-un Beynəlxalq Əlaqələr idarəsinin rəisi Anar Bağirov, İndoneziya Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyinin Sənaye və İdmanın Təşviqi şöbəsinin direktoru Sandi Suvardi Hasan, Sənaye və İdmanın Təşviqi şöbəsinin rəsmiləri Hermina Purbasari, Dian Haerani, Melati Vemon və Mutiara Nadya Habibita iştirak edib. Görüş çərçivəsində qurumlar arasında əlaqələrin genişləndirilməsi və bu istiqamətdə görülməli işlər, Pencak Silat idman növünün Azərbaycanda inkişafı və yarışların təşkili, o cümlədən bir sıra məsələlər müzakirə edilib.

Maraqlı görüşlərin biri də Belarus və Azərbaycan Milli Olimpiya Komitələrinin, Avropa Olimpiya Komitəsinin nümayəndələri və idmançıları arasında keçirilib. Minskdə Fransisk Skorina adına 1 saylı gimnaziya olan tədbirdə MOK-un baş katibinin müavini Azər Əliyev, Belarus Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Sergey Repkin, Avropa Olimpiya Komitəsinin nümayəndəsi Gianluca De Angelis, Azərbaycanın Belarussdakı səfiri Lətif Qəndilov iştirak ediblər.

Xatırladaq ki, Fransisk Skorina adına 1 saylı gimnaziya Avropa Gənclərinin Yay Olimpiya Festivalının irsi olan "Olimpiya mədəniyyəti və təhsil" proqramı çərçivəsində Azərbaycanın 164 saylı məktəbi ilə qardaşlaşıb.

Azər Əliyev tədbirdə çıxış edərək proqramın həyata keçirilməsində fəal iştirakına görə gimnaziyanın rəhbərliyinə təşəkkürünü bildirib.



O, həmçinin Belarusiyada MOK-un təşəbbüskarlığını yüksək qiymətləndirib. Azərbaycanlı tələbələr və qonaqların “Olimpiya mədəniyyəti və təhsil” proqramına daha çox diqqət yetirdiyini vurğulayan Azər Əliyev Minskdə keçirilən ikinci Avropa Oyunlarından böyük məmnunluq duyduğunu qeyd edib.

Qeyd edək ki, Azər Əliyev eyni zamanda Azərbaycan Ağır Atletika Federasiyasının vitse-prezidentidir.



Cəsərət Əhmədov:

**“Bütün fəaliyyətimin
əsasında Vətənimə,
dövlətimə və
Prezidentimə olan
sonsuz sevgim
dayanıb”**



Bu müraciətimi idman sahəsində çalışan bütün insanlara çatdırmaq istəyirəm.

Demək istəyirəm ki, əgər biz idman sahəsində çalışırıqsa, biz o qədər ədalətli və səmimi olmalıyıq ki, aramızda bir-birimizə qarşı qısqanclıq hissinə yer olmasın. Cənab Prezidentimizin olduğu idman tədbirlərində bütün federasiya rəhbərləri iştirak etməlidirlər. Lakin bəziləri məhz qısqanclıqdan digər insanlara bu imkanı vermirlər. Səbəb də budur ki, həmin insanlar öz sahələrində şərəflə, ləyaqətlə çalışırlar. Onların qarşısını kəsənlər isə özləri o qədər ədalətsiz, o qədər qeyri-səmimidirlər ki, az sayda olan səmimi insanları Prezidentimizin yaxınlığında görmək istəmirlər.



***“Heç vaxt vəzifə üçün çalışmamışam.
Allahım və Vətənim üçün çalışmışam”***

Dostlar, istəyirəm ki, məni olduğum kimi anlayasınız. Mən bu günə qədər idmanda Vətənimizə, dövlətimizə sədaqətlə və təmännasız xidmət etmişəm. Bu, bu gün də belədir, bundan sonra da belə davam edəcək. İndiyədək gördüyüm işlərin müqabilində heç nə almamışam və istəməmişəm. Bütün fəaliyyətimin əsasında Vətənimə, dövlətimə və Prezidentimə olan sonsuz sevgim dayanıb. Mənim səmimiyyətimə inanın. Məni tanıyan hər kəs bilir ki, heç zaman yaltaq, məddah olmamışam, belə bir niyyətim də olmayıb. Mən bu dövlətdən heç zaman vəzifə də ummamışam, deputat da olmaq istəməmişəm. Heç vaxt vəzifə üçün çalışmamışam. Allahım üçün, Vətənim üçün çalışmışam. Bu gün də mən xalqım üçün, Ulu Öndər Heydər Əliyevin ideyalarını yaşatmaq üçün çalışıram.

***“Ulu Öndər bu dövləti qurdu ki,
vətənpərvər gənclərə buraxsın. Biz də
idmanımızı inkişaf etdirib,
özümüzədən sonra gələn gənc nəsle
buraxmalıyıq”***

Artıq 30 ildir ki, Bakıda yaşayıram və 90-cı illərdə paytaxtda baş verənləri canlı olaraq müşahidə etmişəm. İnsan var ki, tarixi yazır, insan da var ki, tarixi yaşayır. Mən də bu tarixi yaşayanlardanam. Həmin o tarixi ki, onun ən şanlı səhifələrinə Ulu Öndər Heydər Əliyevin dövlətçiliyimizi necə xilas etdiyi, müstəqil Azərbaycan dövlətini necə qurduğu əbədi olaraq həkk olunub. Heydər Əliyev bu dövləti qurmadı ki, ondan kimlərsə sui-istifadə etsinlər. Ulu Öndər bu dövləti qurdu ki, vətənpərvər gənclərə buraxsın. Biz də idmanımızı inkişaf etdirib, özümüzədən sonra gələn gənc nəsle buraxmalıyıq. Gəncləri qısıqanmaq, onların önünü kəsmək qətiyyəən olmaz. Ulu Öndər müstəqil dövlətimizdə idmanımızın inkişafının əsasını qoydu.

1997-ci ildə cənab İlham Əliyev Milli Olimpiya Komitəsinin rəhbərliyinə gəlməklə ölkəmizdə Olimpiya Hərəkatını tamamilə yeni, daha yüksək bir mərhələyə qaldırdı. Bütün bunlar bizim də qarşımıza konkret vəzifələr qoyur. Lakin bu vəzifələrin öhdəsindən ləyaqətlə gələ bilməyimiz üçün cənab Prezidentin təyin etdiyi postlarda əyləşən insanlar da ədalətli, dürüst və obyektiv olmalıdırlar.

İnanın ki, Harvardı və ya hansısa başqa bir məşhur universiteti bitirmək heç də əsas şərt deyil. Rəhbər şəxs doğruluşundan idarəçiliyi gözəl bilməli və ən əsası da ədalətli qərarlar verməlidir. Məhz ədalətli rəhbərlər insanların qəlblərində əsrlər boyu yaşayacaqlar. Onların ideyaları isə, ətraflarında olan aslan ürəkli şəxslərin əməllərində yaşayacaq.

Dostlar, hər kəs yadda saxlamalıdır ki, Allah-Təala sevdiyi qullarını hər zaman qoruyar və onları ən yüksək məqamlara çatdırır. Bu baxımdan Həzrət Yusifin həyatı bizə örnək olmalıdır.

Sonda sevgili Peyğəmbərimizdən bir hədisi diqqətinizə çatdırmaq istəyirəm. Həmin hədisdə deyilir: “Paxıl insanın qəlbinə heç vaxt iman sığmaz”. Paxıl insanlar oturduqları kürsüyə də layiq olmazlar. Onlar üçün vəzifədə olduqları müddət yalnız keçici bir dövrüdür.

Dostlar, bu dediklərim mənim həyata baxışım, mənim həyat tərzimdir. Əgər dediklərimdə hansısa bir qüsür, hansısa bir yanlışlıq varsa, üzürlü hesab edin.

***Mən bir daha bütün idman federasiya
rəhbərlərini möhtərəm Prezidentimizin
ətrafında bir yumruq kimi daha sıx
birləşməyə çağırıram!***

Sonda mənə və federasiyamıza bütün işlərimizdə dəstək olduqları üçün dostlarıma, gözəl insanlara bir ömür boyu sürəcək xüsusi minnətdarlığımı bildirirəm.

*Avropa Qol Güləşi Federasiyasının vitse-prezidenti,
Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyasının prezidenti
Cəsarət Əhmədov.*

Uğurları ildən-ilə çoxalan, idmançılara diqqət və qayğı ilə yanaşılan federasiyalarından olan Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyası (AQGF) 2019-cu ili müvəffəqiyyətlə başa vurub. AQGF-nin daim uğurlar əldə etməsində, bu məkanda milli-mənəvi dəyərlərə, əxlaqi keyfiyyətlərə xüsusi diqqət yetirilməsində federasiya rəhbərliyinin birbaşa rolu var. Gənc nəslin vətənpərvərlik hisslərinin güclənməsi, asudə zamanın səmərəli təşkili üçün yeni addımlar atmaq AQGF rəhbərliyinin dəyişməz prinsiplərindəndir. Ötən ilin yekunları, qarşıda duran yeni planlarla bağlı Avropa Qol Güləşi Federasiyasının vitse-prezidenti, Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyasının prezidenti Cəsarət Əhmədovla söhbət etdik. *Müsaibəni oxuculara təqdim edirik.*



2022-ci ildə qol güləşi üzrə
dünya çempionatı Bakıda keçiriləcək



- Cəsarət müəllim, bu yaxınlarda Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyası ilin son yarışını və yekun tədbirini keçirdi. İlk növbədə bu barədə oxucularımıza məlumat verməyinizi istərdik.

- Elədir ki, var. Biz dekabrın 14-də qol güləşi üzrə ölkə Kuboku yarışını keçirdik. Qeyd edirəm ki, bu yarış Azərbaycan Texniki Universitetinin İdman Kompleksində keçirildi. Hər zaman olduğu kimi, idmançılarımızın böyük aktivliyi ilə keçən yarışa ölkənin 40-a yaxın regionundan 150-dən artıq idmançı qatılmışdı. Nəticə olaraq ölkə Kubokunu bu dəfə Qazax idmançıları qazandılar. Qol Güləşi İdman Klubunun yetirmələri ikinci, Sumqayıt təmsilçiləri isə üçüncü yeri tutdular. Qaliblər federasiya tərəfindən kubok, medal və diplomlarla, həmçinin Almaniyanın "IronMaxx" şirkətinin istehsalı olan yüksək keyfiyyətli idman qida əlavələri ilə mükafatlandırıldı. Növbəti gün, yəni dekabrın 15-də Texniki Universitetin konfrans zalında ilin yekunlarına dair Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyasının hesabat yığıncağını keçirdik. Tədbirin gedişində qol güləşi üzrə uşaqlardan, yeniyetmələrdən, gənclərdən ibarət yığma komandaların baş məşqçiləri, federasiya rəsmiləri hesabat xarakterli çıxışlar etdilər. Görülmüş işlər müzakirə olundu, qarşıda duran vəzifələr müəyyənləşdirildi.

Tədbirin sonunda qol güləşi idmanının inkişafında xüsusi xidmətləri olan nümayəndələrə, məşqçilərə və il ərzində yüksək nəticələr əldə etmiş idmançılara bizim tərəfimizdən xüsusi diplomlar və hədiyyə olaraq "IronMaxx"



şirkətinin istehsalı olan idman qida əlavələri təqdim olundu.

Qeyd etmək istərdim ki, Azərbaycan Qol Güləşi Federasiyası ötən illərdə olduğu kimi, bu il də dinamik inkişaf etmişdir. Bu inkişaf növbəti illərdə də davam edəcək. Bizim qarşıya qoyduğumuz prioritet məsələ bundan ibarətdir ki, böyüməkdə olan gənc nəsil vətənpərvər ruhda formalaşmalı, Heydər Əliyev ideyalarına hər zaman sədaqətlə xidmət etməlidir. Əminəm ki, qarşıdan gələn 2020-ci il də ölkəmiz və dövlətimiz üçün, o cümlədən federasiyamız üçün son dərəcə uğurlu bir il olacaq.

- Federasiyanız üzünüzdə gələn il idmansevərləri hansı yeniliklərlə sevincdirəcək?

- Planlarımız çoxdur. Əlbəttə ki, hər bir nəzərdə tutulan iş yalnız Allahın izni ilə həyata keçə bilər. Dediyim kimi, qol güləşi idman növü ölkəmizdə günü-gündən populyarlaşır, daha çox sevilir.



Bu isə o deməkdir ki, bizim idmana gələnlərin də sayı durmadan artır.

Bildiyiniz kimi, 2014-cü ildə mənim tərəfimdən Qol Güleşİ İdman Mərkəzi tikilib idmançıların istifadəsinə verilib. Hazırda burada təcrübəli məşqçilər tərəfindən həm qol güleşİ, həm də fitnes məşqləri keçirilir. Lakin artıq bu kompleksin imkanları bizim tələbatımızı ödəyə bilmir. Buna görə də indi mən öz şəxsi vəsaitim hesabına ikinci kompleksin tikintisini aparıram. Bu kompleks hazırda fəaliyyət göstərən mərkəzdən daha böyük, daha möhtəşəm olacaq. Yeni kompleksi gələn ilin sonlarına qədər idmançılarımızın istifadəsinə verməyi planlaşdırırıq.

Bu həm də idmançılarımızın beynəlxalq yarış və turnirlərə hazırlıq prosesi baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edəcək. Qeyd edim ki, Dünya Qol Güleşİ Federasiyasının 2017-ci ildə keçirilmiş Konqresində biz, səsvermənin nəticələrinə əsasən, 2022-ci il dünya çempionatına ev sahibliyi etmək hüququnu qazanmışıq.

Azərbaycanda ilk dəfə baş tutacaq bu möhtəşəm idman tədbirini, dövlətimizin bizə verəcəyi dəstəyin sayəsində,



ən yüksək səviyyədə keçirməkdə qərarlıyıq. Həm də bizim artıq bu sahədə təcrübəmiz də var.

Bilirsiniz ki, 2014-cü ildə qol güleşİ üzrə Avropa çempionatı ilk dəfə Bakıda keçirildi. İştirakçı ölkələrin nümayəndələri bu gün də təsdiq edirlər ki, bizim ev sahibliyi etdiyimiz çempionat indiyədək keçirilən digər çempionatların arasında ən baxımlısı, ən möhtəşəmi olmuşdur.

- Cəsarət müəllim, bildiyimizə görə siz bu gün Azərbaycana idman qida əlavələri də gətirirsiniz. Bu qərarınız hansı zərurətdən doğub?

- İlk növbədə onu deyim ki, bu yaxınlara qədər ölkəmizdə idman qida əlavələri ilə bağlı mövcud vəziyyət heç də ürəkaçan deyildi. Satışa çıxarılan məhsulların böyük əksəriyyəti aşağı keyfiyyətli idman qidaları idi. Həmçinin bəzi Avropa və Asiya ölkələrində tanınmış brendlərin saxta qablaşdırılmaları da hazırlanır ki, bu məhsullara da Azərbaycanda həddindən çox rast gəlinir.

Əlbəttə ki, bütün bunlar idmanımıza, idmançılarımıza və ümumiyyətlə gəncliyimizə böyük zərbə vurur. Aydınır ki, öz dövlətini, ölkəsini və öz millətini sevən bir insan buna biganə qala bilməz.



Buna görə də mən vətənpərvər bir idman federasiyası rəhbəri olaraq, gücüm yetən qədər bu kimi halların qarşısını almağa qərar verdim.

Aparığımız araşdırmalar nəticəsində müəyyən etdik ki, bu sahədə dünyada aparıcı istehsalçı müəssisələrdən biri, Avropada isə bir nömrəli müəssisələrdən olan, Almaniyanın “IronMaxx Nutrition” şirkətidir. Bundan sonra həmin şirkətin rəhbərliyi ilə danışıqlara başladıq. Nəticə olaraq aramızda 11 illik müqavilə bağlandı və biz “IronMaxx Nutrition” şirkətinin Azərbaycanda eksklüziv distribütorluq hüququnu aldıq.

Artıq bir neçə müddətdir ki, bu şirkətin yüksək keyfiyyətli məhsulları Azərbaycan bazarına çıxarılır və bütün istifadəçilər də “IronMaxx Nutrition” məhsullarının digər məhsullardan fərqi özəri görürlər. Onu da deyim ki, bizim müəyyən etdiyimiz qiymətlər də minimal həddədir. Bu da ondan irəli gəlir ki, bizim əsas məqsədimiz qazanc əldə etmək yox, idmançılarımızı keyfiyyətli qida əlavələri ilə təmin etmək və idmanımızın inkişafına dəstək olmaqdır. Sağlam gələcək üçün orijinal idman qidalarından istifadə edək.



Almaniyanın yüksək keyfiyyətli “Ironmaxx” məhsulları zəngin karbohidrat və zülal mənbəyidir

Geyner- müəyyən nisbətdə karbohidrat və zülal qarışığıdır. Bundan əlavə, geynerin tərkibində olan karbohidrat və zülallar müxtəlif olur.

Karbohidratlar - bizim enerjimizin mənbəyi, əzələlərin çalışması üçün yanacaqdır. Karbohidrat qəbul etdikdə, biz gündəlik həyatımız və məşq zamanı istifadə etdiyimiz enerjiyi bərpa edirik və enerji ehtiyatımızı doldururuq. Həzm traktında bütün karbohidratlar orqanizminin "işlədiyi" qlukozaya çevrilir.

Zülallar - orqanizmin yeni toxumaları üçün quruculuq bloklarıdır. Zülal əzələ kütləsinin dəstəklənməsi və artırılması üçün zəruridir. Həzm traktında zülallar aminoturşulara parçalanır və onlardan orqanizmin yeni toxumaları əmələ gəlir.

Bizim səhər, nahar və şam yeməyində qəbul etdiyimiz qidalar əsasən karbohidratlardan (çörək, düyü, qarabaşaq, kartof, şirniyyat, meyvələr), az miqdarda isə zülallardan (ət, balıq, toyuq, kəsmik, süd, yumurta) ibarətdir. Hər hansı nahar yeməyimizin tərkibində geynerin tərkibində olan qarışıq - karbohidrat və zülallar (qarabaşaq sıyığı ilə ət kotleti) var.



Hamımız bilir ki, əgər çoxlu miqdarda xəmir xörəkləri, kartof, şirniyyat yesək bədənimizdə tez bir zamanda piy yığını və qarın əmələ gəlir. Əzələlər isə olduğu kimi balaca qalır.

Geyneri məhz əzələ kütləsini və belə desək öz çəkisini artırmaq istəyən insanlar üçün yaradıblar.

Almaniyanın “Ironmaxx” firmasının istehsal etdiyi müxtəlif gainer növlərindən istifadə etməklə sağlam şəkildə orqanizminizi karbohidrat və zülallarla təmin edə bilərsiniz.

Geyner istifadəsinin əleyhinə olanları, bu məhsulun ziyanı haqqında yalan məlumat yayanları məyus etmək məcburiyyətindəyik: geynerlər tamamilə təhlükəsiz və zərərsizdir və istənilən yaşda, hər hansı yan təsir almaq qorxusu olmadan, istifadə oluna bilərlər.

Əsassız danışmamaq üçün bir necə misal gətiririk:

- *Hər hansı geynerin tərkibində olan süd zülalı zərdabı, kazein və maltodekstrin çoxdan bəri uşaq qidalanmasında istifadə olunur.*

- *Bağırsaqdan, mədədən, ağız boşluğundan əməliyyat olunan və adi qida məhsulları qəbul edə bilməyən insanların orqanizmlərinin bərpa olunması üçün həkimlər geynerlərdən istifadə etməyi tövsiyə edir.*

Geynerin həddindən çox istifadəsi sadəcə arzu olunmaz piy yığına səbəb ola bilər.





*“Ironmaxx”
yağyandırıcıları sağlam
şəkildə araqlamağımıza kömək edir*



Artıq çəkiddən azad olmaq üçün insanlar bir çox vasitələrdən istifadə edirlər. Düzgün olmayan üsullarla arıqlayarkən piy azalmır, əzələ isə arıqlayır. Əzələ arıqladıqda immun sistemi zəifləyir və dəri sallanır. Əslində isə piyləri əridib əzələni möhkəmləndirmək lazımdır. Bunun üçün düzgün qida və fiziki aktivlik vacibdir. Sağlam arıqlamaq necə olmalıdır, necə edək ki, həm arıqlayaq, həm də sağlam olaq sualı artıq çəkili insanları hər zaman düşündürmüşdür. “Ironmaxx” firması sizlərə əzələ kütləsini qoruyub saxlamaqla piylərin yanmasına köməklik edən idman qidaları istehsal edir.

Bu idman qidalarını orqanizminizə zərər vurmadan gündəlik pəhrizlərinizə əlavə etməklə istifadə edə bilərsiniz. Pəhriz zamanı bu

məhsullar sizi daha sürətli araqladacaq və çətin əriyən piy qatlarının yanmasına köməklik edəcək. “Ironmaxx” istehsalı yağyandırıcılar həmçinin məşqlər zamanı yorğunluğu aradan

qaldırmaq üçün də mükəmməl seçimdir.

Unutmayın, piyyandırıcılar sizin piyləri əzələyə çevirməz! Bu bioloji olaraq qeyri-mümkündür. Piyyandırıcılar fiziki hərəkətlər etdiyiniz zaman yağ yandırmanızı təmin edir.

İdman qidalarını sifariş vermək üçün telefon:
077 313-86-83

satış müdiri: 070 232-39-38



“Ironmaxx”ın amin turşuları mükəmməl tərkibi ilə əzələ kütləsini artırır

Amin turşuları orqanizmin əzələ hüceyrələrində zülal sintezi üçün gərəkli olan peptidlər və sərbəst amin turşuları kompleksi olan qida əlavələridir. Anabolik təsirə malik təbii mənşəli amin turşuları sintetik analoqlarından fərqli olaraq, qəbulundan sonra rahat mənimsənilir, metabolik proseslərə qatılaraq yüksək effekt nümayiş etdirirlər.





Almaniyanın “Ironmaxx” firmasının istehsal etdiyi amin turşuları mükəmməl tərkibi ilə peşəkar atletlərin əzələ kütləsini artırmaq strategiyasını tez bir zamanda reallığa çevirir. Saf, təmizlənmiş təbii tərkib sayəsində aminoasitlər istifadə müddətindən asılı olmayaraq, idmançılarda xoşagəlməz yan təsirlərin yaranmasına səbəb olmur. Bu xüsusiyyətlərinə görə bir çox idmançılar öz karyeralarını aminoasitlərə etibar edirlər.

Amino turşuları əzələ kütləsinin artırılması, intensiv məşqlərdən zamanı ruh yüksəkliyinin və bədən tonusunun bərpa, bədən quruluşunun və çəkinin korreksiyası, idman pəhrizi zamanı orqanizmin zülallara və enerjiyə olan tələbatının ödənilməsi üçün çox mühümdür.



İdman qidalarını sifariş vermək üçün telefon:
077 313-86-83

satış müdiri: 070 232-39-38



İdmanla mütəmadi məşğul olan kişilərin əksəriyyəti protein tozundan da istifadə edir. Bu, xüsusi ilə son zamanlar kişilər arasında dəb halını alıb. Kişilər əzələ yığmaq üçün məşq etməklə yanaşı protein də qəbul edirlər. Protein tozu haqqında bilmədiyiniz məlumatlarla sizi tanış edirik.

Alman dəqiqliyi ilə hazırlanan “Ironmaxx” firması təbii protein tozları istehsal edir

Protein tozu zülalların tozundan hazırlanmış qida əlavəsidir. Bunlar iki yerə bölünür: izolat növ proteinlər sırf əzələ kütləsini artırmaq, əzələ formasına qabarıq görünüş vermək məqsədilə, geyner növ isə əzələ kütləsinin həcmi böyütmək, çəkisini artırmaq və insanın öz çəkisini də artırmaq üçün istifadə olunur.

İlk növbədə onu bildirək ki, protein tozu ət, süd, yumurta, toyuq, lobya və başqa qida məhsullarından hazırlanan zülaldır. Əsas fərqi qırıqdan əlavə edilən məhsul olmasıdır. Məsələn, insan 5 toyuq yeyə bilməz, amma 1 qaşığı protein tozunda kifayət qədər protein və vitamin kompleksləri qəbul edə bilər. Bu da insan üçün xeyirlidir. Həddən artıq çox qəbul edildikdə isə böyrəklərə olan mənfi təsiridir. Təbii ki, hər şeyin çoxu zərərliyə. Protein tozu qəbul etdikdə müntəzəm məşq etmək lazımdır. Zülal əzələni yığmağa xidmət edir.





Almaniyanın “Ironmaxx” firması tərkibində hər hansı süni qatqı olmadan müxtəlif növ protein tozları istehsal edir. Alman dəqiqliyi ilə hazırlanan bu proteinlər həm həvəskar, həm də peşəkar idmançılara əzələ kütləsini qoruyub saxlamaqda, onu böyütməkdə yardımçı olur.

V

itaminlər vücudumuzun möhkəm, immun sistemimizin güclü olmasına xidmət edir. Bir çox xəstəliklər bədənə vitamin çatışmamazlığından yaranır. “Ironmaxx” firmasının təbii tərkibli, yüksək keyfiyyətli vitamin və mineral kompleksləri siz idmançıların və ailə üzvlərinizin vitaminlə təmin olunmasına xidmət edəcək. Bütün fəsillərdə rahatlıqla istifadə olunan vitamin və mineral komplekslərinin istifadəsindən sonra özünüzü daha gümrah və nikbin hiss edəcəksiniz.



Ağacan Abiyev:

“Nəsiminin əsərləri yüksək poetik ifadələrlə zəngindir”



Məlum olduğu kimi Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin Sərəncamına əsasən, 2019-cu il ölkəmizdə “Nəsimi ili” elan olundu. “Nəsimi il”nin əhəmiyyəti və dahi şair barədə fikirləri öyrənmək üçün millət vəkili, professor Ağacan Abiyevlə görüşüb söhbət etdik. Müsahibəni oxuculara təqdim edirik.

- Ağacan müəllim, bildiyiniz kimi 2019-cu il ölkə prezidentinin Sərəncamına əsasən, “Nəsimi ili” elan olundu. Millət vəkili və poeziyasevər kimi fikirlərinizi bilmək maraqlı olardı...

- “Dövlət başçısının İmadəddin Nəsiminin 650 illik yubileyi ilə bağlı 2019-cu ilin “Nəsimi ili” elan edilməsi haqqında Sərəncamı böyük əhəmiyyət daşıyırdı. Bu, görkəmli Azərbaycan şairi və mütəfəkkirinin ruhuna böyük hörmətin göstəricisidir. İmadəddin Nəsiminin xatirəsinə dövlətimiz tərəfindən daim diqqət göstərilib. Nəsiminin adının əbədləşməsi istiqamətində çox sayda addımlar atılıb. Hələ ümummilli lider Heydər Əliyevin təşəbbüsü ilə şairin 600 illik yubileyi keçirilmişdir. Bundan başqa, İmadəddin Nəsiminin adı UNESCO-nun görkəmli

şəxsiyyətlər siyahısına daxil edilib. Onun adı ilə bağlı beynəlxalq tədbirlər keçirilib, araşdırma və tədqiqat işləri aparılıb. 1979-cu ildə Bakı şəhərində Nəsiminin heykəli ucaldılıb, şairə həsr olunmuş film çəkilib və bu filmdə onun bədii obrazı yaradılıb. Keçən dövr ərzində İmadəddin Nəsiminin xatirəsinə əbədləşdirmək istiqamətində bir sıra işlər görüldü. Həmin işlər sırasında onun vəfatının 600 illiyinin 2017-ci ilin may ayında Parisdə UNESCO-nun baş qərargahında qeyd edilməsi, 2018-ci ilin sentyabr ayında Azərbaycanda Nəsimiyə həsr olunmuş şeir, incəsənət və mədəniyyət festivalının keçirilməsi təqdirəlayiqdir. Bu il isə xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çünki şairin 650-ci yaşı tamam olur. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti bu əlamətdar hadisənin layiqli səviyyədə qeyd olunması məqsədi ilə hələ 2018-ci il, noyabrın 15-də “Böyük



Azərbaycan şairi İmadəddin Nəsiminin 650 illik yubileyinin qeyd edilməsi haqqında” Sərəncam imzalamışdı.

- Nəsiminin poeziyasında ən çox diqqətinizi cəhən məqamlar hansılardır?

- Nəsimi poeziyasının əsas mövzuları insan, bəşəriyyət, məhəbbət və Allahdır. Nəsimi öz dövrünün uzaqgörən ziyalı idi və cəmiyyəti tərbiyə etmək o dövrdə daha da çətin idi. Nəsimi öz iradəsinə sadıq, cəsarətli şair olub. Nəsiminin əsərləri yüksək poetik ifadələrlə zəngindir. Bu misraları isə xüsusi ilə qeyd etmək istərdim:

*Məndə sığar iki cahan,
mən bu cahanə sığmazam,
Gövhəri laməkan mənəm,
kövnu məkanə sığmazam...*

Və ya:

*Canımı yandırdı hicrin,
ey Nigarım, hardasan?!
Gözlərim nuru, iki aləmdə varım,
hardasan?!*

Başqa bir qəzəlinə isə deyilir:

*Ey müsəlmanlar,
bu gün ol yarı-pünhan ayrılır,
Ağlamayım neyləyim,
çün gövdədən can ayrılır.*

İmadəddin Nəsimi

- Bu misralar “Nəsimi” filmini gözümüzdə canlandırır...

- Nəsimi filmini həyəcənsiz izləmək olmur. Bu film böyük şairin yaddaşlarda yaşamasında, gələcək nəsillərin onu xatırlamasında, tanımasında böyük rol oynayır. Filmdən də göründüyü kimi Nəsimi çarmıxa çəkiləndə də yolundan dönmür. Ondan soruşurlar: “Əgər Allahsansa, bəs rəngin niyə saralıb?”. Nəsimi isə deyir: “Bədbəxt, sənin gözündə tor var. Mən əbədiyyət üfqiündə doğan günəşəm. Günəş qurub edəndə, əlbəttə, saralar”. Bu ifadələrdə böyük məna var. Nəsimi poeziyasının illər sonra da yaşayacağını bilirdi. Çünki, o dövrünün ən ali təhsilini almış, dinlərin tarixini öyrənmiş, özünü hərtərəfli inkişaf etdirmiş bir şəxsiyyət idi. Onu anlamaq üçün həmin dövrdə ən az Nəsiminin bilik səviyyəsində olmaq lazım idi. Digər bir tərəfdən, 600 il öncə yazıb-yaradan, ali dərəcəli savad sahibi olan bir şairin həyatı haqsızlıqla, zülmə dolu olub. İşgəncəyə məruz qalaraq edam olunması isə Nəsimini şəhidlik zirvəsinə ucaldır. Ölümündən 600 ildən artıq vaxt keçsə də, şair şeiriyyəti, fəlsəfi fikirləri ilə bu gün də bəşəriyyətə xidmət edir.

Azərbaycan Avtomobil Federasiyası



Azərbaycan Avtomobil Federasiyası (AAF) ölkəmizdə avtomobil idmanı və yol hərəkəti təhlükəsizliyi ilə bağlı olan bütün peşəkar, həvəskar təşkilatları, insanları bir araya gətirən, onların birgə fəaliyyətini təşkil edən qurumdur.

Qeyd edək ki, 2012-ci ildən AAF-ın prezidenti vəzifəsinə Anar Ələkbərov təyin edilib. Anar Ələkbərov eyni zamanda sağlam yaşam tərzini və bir çox idman növlərinə olan marağı ilə də tanınır.

Federasiyanın əsas fəaliyyət istiqamətləri Azərbaycan Respublikasında yol hərəkəti təhlükəsizliyinin təmini, avtomobil idmanının və avtomobil turizminin inkişafı, təhlükəsiz, ekoloji təmiz nəqliyyat vasitələri ilə hərəkət etmək azadlığının təbliği və təşkilidir.

Federasiya həmçinin ölkəmizdə avtomobil sənayesinin inkişafına dəstək verir. Müxtəlif növ avtomobil yarışları təşkil etməklə yanaşı, eyni zamanda AAF peşəkar idmançılar hazırlayır və onların beynəlxalq yarışlara qatılmasını təmin edir.

Azərbaycan Avtomobil Federasiyası Beynəlxalq Avtomobil Federasiyası FİA-nın tamhüquqlu üzvüdür. Dünyada avtomobil idmanı, yol hərəkəti təhlükəsizliyi, avtomobil sənayesindəki yeniliklər və bütün digər beynəlxalq layihələri təşkil və idarə edən FİA Azərbaycan Avtomobil Federasiyası ilə əməkdaşlıq edir və onun ölkəmizdəki fəaliyyətini tam dəstəkləyir.

AAF maraqlı layihələri və tədbirləri ilə də şəhər sakinlərinin yaddaşında iz salıb. Heydər Əliyev Mərkəzində təşkil olunan “Klassik avtomobil sərgisi” və Dövlət Bayrağı Gününə həsr edilmiş “Offroad” yürüşü maraqla qarşılanan layihələrdəndir. Qeyd edək ki, “Klassik avtomobil sərgisi”nin rəsmi açılış mərasimində Heydər Əliyev Fondunun vitse-prezidenti Leyla Əliyeva da iştirak etmişdir.





Sərgi Azərbaycan Avtomobil Federasiyası, Almaniyanın “Classic Remise” və Fransanın Milli Avtomobil (Şlumpf kolleksiyası) muzeylərinin birgə əməkdaşlığı çərçivəsində təşkil olunmuşdur.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin köməkçisi, Heydər Əliyev Mərkəzinin direktoru, Azərbaycan Avtomobil Federasiyasının prezidenti Anar Ələkbərov bir il ərzində layihə üzərində çalışanlara, o cümlədən Heydər Əliyev Mərkəzinin əməkdaşlarına, xarici muzeylərin təmsilçilərinə minnətdarlığını bildirmişdir.

Qeyd edək ki, ekspozisiyada avtomobilin yarandığı ilk dövrlərdən - XIX əsrin sonlarından başlayaraq Almaniya, ABŞ, İtaliya, Fransa, Böyük Britaniya və keçmiş

SSRİ-də istehsal olunmuş avtomobillər nümayiş etdirilib. Sərgi həm də avtomobil həvəskarlarını bir araya toplayaraq nostalji hisslər yaradır.

İlk dəfə olaraq belə geniş çeşidli eksponatlarla təşkil olunan sərgidə, həmçinin müxtəlif dövrlərə aid yanacaq doldurma qurğuları, yol nişanları, avtomobillər haqqında nəşrlər və digər aksesuarlar, eləcə də arxiv materialları əsasında hazırlanan video çarxlar nümayiş olunub.

Sərgi ərəfəsində Azərbaycan Avtomobil Federasiyasının avtomobil tarixi haqqında “Tarixə dörd çarxla” kitabı nəşr olunub. Nəşrdə müxtəlif ölkələrdə ayrı-ayrı illərdə istehsal olunan avtomobillər bərsində məlumatlar, fotolar təqdim edilib.

AVTOMOBİL TARİXİNƏ SƏYAHƏT

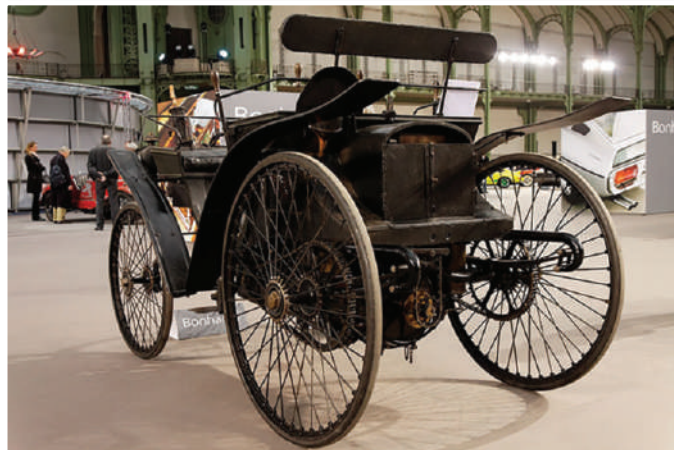
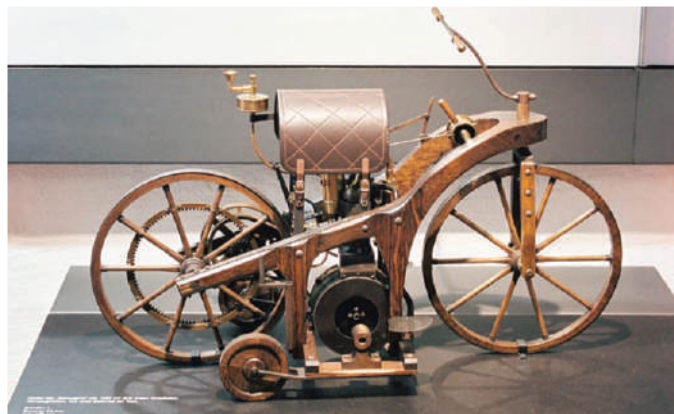
Avtomobil yunan və latın (yunanca auto-öz, latınca mobilis- çevik, hərəkətli) söz birləşmələrindən ibarət olub, özü hərəkət edən qurğu deməkdir. Dünyanın ən böyük kəşflərindən hesab edilən avtomobilin keçmişi lap qədim zamanlara, təkərin yaranmasına qədər uzanır.

İlk addımlar

Özü yeriyan qurğu haqqında ilk ideyanı XV əsrdə Leonardo Da Vinçi və XVII əsrdə İsaak Nyuton irəli sürüb. İki dahi alimin bu sahədə söylədiyi fikirlər nəhayət 1769-cu ildə real həyatda öz təsdiqini tapıb. Nəzəri bilikləri praktik olaraq reallaşıdıransa fransız Nikolas Jozef Kuqnot (Nicholas – Joseph Cugnot) olub. O, buxarla işləyən və üç təkər üzərində hərəkət edən “Fardier” qurğusunu yaradıb. Fransalı zabıt Kuqnot döyüş bölgəsində topları daşımaq üçün paralel olaraq iki ədəd buxarla işləyən traktor tipli avtomobil də yaradır. Onlardan biri bu gün də Fransanın İncəsənət və Sənətkarlıq Konservatoriyasında saxlanılır. Suyu qaynadıb buxar halına çevirmək üçün qurğunun ön hissəsində böyük qazan quraşdırılır. Avtomobili idarə edən şəxsə isə elə həmin dövrdən başlayaraq şofer (sürücü) adı verilib. Fransız dilindən götürülmüş “chauffeur” (şofer) sözünün mənası “ocaqçı” deməkdir.

Böyük uğurların başlanğıcı

Texnika aləmində böyük elmi kəşf sayılan bu hadisə dünya alimlərinin diqqətini avtomobil sənayesinə yönəltdi və gələcəkdə yeni kəşflərə zəmin yaratdı. Nəticə isə özünü çox gözlətmədi. 1807-ci ildə Nisepfor Nieps (Nicephore Niepce) və onun qardaşı Klaud (Claude) dünyanın ilk daxili yanma mühərrikini düzəltdilər.



Lakin həmin qardaşlar bu mühərriki avtomobildə deyil, qayıqda istifadə etdilər. Bununla belə, qeyd olunan kəşfdən sonra avtomobillər zaman – zaman daha sürətlə dünyanın aparıcı qüvvələrinin, istehsalçıların, iş adamlarının diqqətini cəlb etdi, avtomobil bazarı gündən-günə daha da təkmilləşdi. Görülən işlərin məntiqi davamı kimi, 1876-cı ildə Nikolaus Otto dördtaktlı daxiliyanma mühərriki ixtira etdi və patentləşdirdi. Həmin il Otto, Daymleer və Maybaxdan xəbərsiz Karl Benziki də taktlı daxiliyanma mühərriki hazırlayır və 1879-cu ildə bu kəşfinə görə patent alır.

1885-ci ildə daha çox Daymleer böyük zəhməti sayəsində daxiliyanma mühərrikli “Reitwagen” adlanan avtomobil icad edilir. Benzinlə işləyən ilk avtomobil kimi tarixə düşən bu qurğunu araba motosikletə də bənzətmək olardı. Təxminən bir il sonra isə Daymleerin həmkarı olan Karl Benz yeni kəşfə imza atır və alim 1886-cı ildə həmin avtomobilinə görə də patent alır.

“Motorwagen” adlanan bu 3 təkərli arabanın mühərriki arxa oturacağın alt hissəsində yerləşirdi. Yeni tədqiqatlar və elmi kəşflər üzərində çalışan K.Benz 1896-cı ildə “boxer” tipli mühərrik ixtira edir. Elə həmin il də növbəti patentini alır. Bu ixtiradan avtomobildən aləmi hələ də yararlanır. Əlavə edək ki, Karl Benz eyni zamanda “Daimler Benz”, “Mercedes Benz” və “Daimler Craysler” şirkətlərinin atası olan “Benz” şirkətinin də qurucusudur.

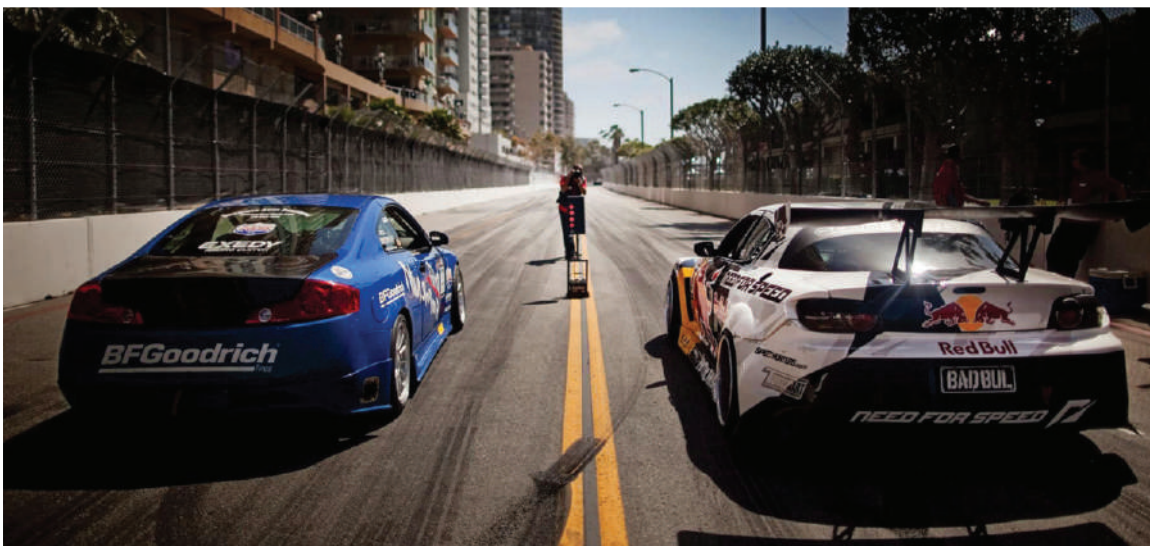
1890-cı ildə isə Daymleer “Daimler Motoren Gesellschaft” (DMG) şirkətini yaradır və bu şirkət yerdə, suda, hətta göydə istifadə edilə biləcək kiçik ölçülü, güclü mühərriklərin istehsalı ilə məşğul olur. Müasir “Mercedes-Benz” avtomobillərinin emblemindəki məşhur üçguşəli ulduz da məhz həmin şüarı simvolizə edir. DMG 28 noyabr 1890-cı ildə səhmdar cəmiyyətə çevrilir. Bir il sonra isə Maybax bu şirkətdən ayrılır və ayrıca fəaliyyət göstərməyə

başlayır. 1899-cu ildə DMG firması iş adamı Emil Yellinekinin qızının adını daşıyan “Mercedes” avtomobilini istehsal edir. Həmin adla buraxılan ilk avtomobilin sürəti isə saatda 13 km–dən artıq olmayıb.

Qeyd olunan ixtiralarından sonra avtomobil sənayesi daha da genişlənir və yeni-yeni kəşflərə yol açır. Avtomobil sənayesində əsas ixtiralarından biri də rezin təkərlərin kəşfi hesab edilir. Resin təkərlərin ilk addımı Dunlop-un oğlunun üç təkərli velosipedi üçün hazırladığı resin modeli ilə başlamışdır. Dunlop üstü resin ilə örtülmüş çadır bezini təkərlərin üzərinə mismar ilə çəkərək içinə hava doldurması ilə ilk addımı atmışdır. Daha sonrakı illərdə Eduard və Andre Mişelin qardaşları, babaları tərəfindən “Clermont-Ferrand”da qurulan və velosiped hissələri istehsal edən “Michelin Cie” şirkətini götür və ilk avtomobil təkərini inkişaf etdirirlər. Mişelin qardaşlarının 1895-ci ildə avtomobil üçün hazırladığı resin təkərlər avtomobil sənayesində yeni mərhələnin başlanğıcı kimi xarakterizə oluna bilər. Bu resin təkərlərin çəkisi 6,5 kq və saatda ortalama 15 km sürətlə gedən bir avtomobil üzərində 150 km-ə qədər dözümlü idi.

Dünyada avtomobil sənayesinin inkişafı XX əsrdən başlayaraq daha da sürətləndi. Avtomobil istehsalçıları durmadan artmağa başladı. Bunun da məntiqi davamı kimi hazırda dörd təkərli, motorlu nəqliyyat vasitəsi insan həyatının ayrılmaz tərkib hissəsinə çevrilib. Dünyanın bir çox yerlərində avtomobil sərgiləri və avtomobildən həvəskarları üçün yarışlar təşkil edilir. XX əsrdə avtomobil sənayesinə bir sıra yeniliklər bəxş edən şəxslərdən Enzo Ferrari, Henry Ford, Kiichiro Toyoda, Ettore Bugatti, Ferdinand Porsche və Ferruccio Lamborghini-nin adını çəkmək olar.

Hazırda dünyada il ərzində 80 milyondan çox avtomobil istehsal edilir və bu göstəricilər ildən-ilə durmadan artmaqdadır.





Azərbaycan Teleradio Akademiyasının buraxılış mərasimi

Rövşən Məmmədov:

*“Dövlətimizin diqqət və qayğısı nəticəsində
Akademiya təhsil alan dinləyicilər üçün bütün şərait yaradılıb”*



2019-cu il, dekabrın 27-də Azərbaycan Teleradio Akademiyasının II tədris ili dinləyicilərinin buraxılış mərasimi keçirilib.

Tədbirdə “Azərbaycan Televiziya və Radio Verilişləri” QSC sədri Rövşən Məmmədov, Akademiyanın rektoru Faiq Hüseiyev, müəllimlər və məzunlar iştirak ediblər.

Sədr qeyd edib ki, dövlətimizin diqqət və qayğısı nəticəsində Akademiyada təhsil alan dinləyicilər üçün bütün şərait yaradılıb və bu cür imkan, eləcə də ustad müəllimlərdən dərs almaq həyatda hər kəsə nəsisb olmur.

Akademiyanın rektoru Faiq Hüseiyev bildirib ki, ikinci tədris ili üçün müsabiqə 2019-cu il, sentyabrın 16-dan başlayıb. Müsabiqəyə 451 nəfər CV göndərüb, onlardan 280 nəfər müsahibə mərhələsinə dəvət olunub. Nəticədə, 51 nəfər müsabiqə iştirakçısı və AzTV-nin 24 nəfər əməkdaşı Akademiya dinləyicisi adını qazanıb. Beləliklə, oktyabrın 7-dən başlayan II tədris prosesinə 75 nəfər cəlb olunub. Lakin davamiyyət və qiymətləndirmə baxımından yalnız 63 nəfər sertifikatla layiq görülüb.

Rektor nəzərə çatdırıb ki, birinci tədris ilinin yekununda sertifikat alan 73 nəfər məzundan 21 nəfəri hazırda QSC rəhbərliyinin qərarı ilə müqavilə əsasında AzTV, Mədəniyyət TV, İdman TV, Azərbaycan

Radiosu və Akademiyada işlə təmin olunub.

Faiq Hüseiyev məzunlara daim öz üzərlərində çalışmalarını, xalqımıza və Vətənimizə layiqli vətəndaş olmağı arzulayıb.

Akademiyanın prorektoru Sevinc Məmmədova, müəllimləri Əməkdar artist Nərgiz Cəlilova, Əməkdar artist Sevdə Ağazadə, Əməkdar jurnalist Rafiq Savalan və Əlimürsəl Hacızadə çıxış ediblər. Onlar Akademiyanın fəaliyyətinin canlandırılmasını yüksək qiymətləndiriblər, ikinci tədris ilində də bilikli, istedadlı və çalışqan gənclərlə rastlaşdıqlarını məmnunluqla qeyd ediblər, məzunlara gələcək fəaliyyətlərində uğurlar diləyiblər.

Daha sonra Akademiyanın tədris prosesi zamanı keçirilən müsabiqə qaliblərinə mükafatlar verilib.

Qeyd edək ki, "Sport Time" jurnalının əməkdaşı Fidan Bağirova da Akademiyanın məzunları sırasındadır.

Yekunda məzunlara sertifikatlar təqdim olunub və xatirə şəkilləri çəkdirilib.





Raqif Abbasov

Bakı şəhər Gənclər və İdman Baş İdarəsi ötən ili uğurla başa vurub

“Azərbaycan gəncliyi dövlətimizin daim diqqət mərkəzindədir. Gənclər həm də ölkəmizin gələcəyidir. Yetişən gənc nəslin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam olması üçün hər birimiz əlimizdən gələni etməliyik”. Bu sözləri Bakı şəhər Gənclər və İdman Baş İdarəsinin rəisi Raqif Abbasov keçirilən tədbirlərdə daim dilə gətirir. Raqif Abbasovun uzun illərdən bəri gənclərlə çalışmasında onlara olan sevgi, idmana olan bağlılıq, Vətən sevgisi dayanır.

Bakı şəhər Gənclər və İdman Baş İdarəsinin 2019-cu ildəki fəaliyyətinə nəzər salsaq uğurların bir daha şahidi olarıq. Oxuculara Baş İdarənin keçirmiş olduğu tədbirlərlərin bir çoxunu təqdim edirik:

Gənclər, idman və kütləvi bədən tərbiyəsi sahələri üzrə keçirilmiş tədbirlər Baş İdarənin təsdiqlənmiş tədbirlər planını tam əhatə etmiş və əlavə olaraq çox sayda tədbirlər keçirilmişdir. 2019-cu il ərzində Baş İdarə tərəfindən gənclər, idman və kütləvi bədən tərbiyəsi sahələri üzrə keçirilmiş 356 müxtəlif səpkili tədbirlərdə 52000-ə yaxın iştirakçı olmuşdur.

Müxtəlif federasiya, cəmiyyət və klublardan olan müraciətlərə əsasən Rusiya, Gürcüstan, Rumıniya, Estoniya və Cənubi Koreya dövlətlərinə gənclər, idmançı və məşqçilər ezam olunmuşdur.

Baş İdarənin tədbirlər planına müvafiq olaraq Ümummilli Lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 96 illiyinə həsr olunmuş üzgüçülük estafeti, “Breyn-rinq” intellektual oyunları, konfranslar, dəyirmi masalar, şeir, inşa yazı və rəsm müsabiqələri, mini-futbol, voleybol, reqbi, karate, şahmat, dama və s idman növləri üzrə müxtəlif açıq turnirlər, kuboklar, yarışlar və çempionatlar keçirilmişdir.

Əfsanəvi futbolçumuz, “Şöhrət” ordenli Ələkbər Məmmədovun xatirəsinə həsr olunmuş futbol turniri keçirilmişdir. Yekunda rəsmi qonaqların iştirakı ilə qalib komandaların təntənəli təltifətmə mərasimi olmuşdur.

Baş İdarə digər qurumlarla da əlaqələr yaradaraq müxtəlif səpkili tədbirlər keçirmiş və tendesiya davam etməkdədir. Belə ki, Müdafiə Nazirliyi, Fövqəladə Hallar Nazirliyi, Dini Qurumlarla iş üzrə Dövlət Komitəsi, Ədliyyə Nazirliyinin Penitensiar Xidməti, Xüsusi Dövlət Mühafizə Xidməti, Dövlət Sərhəd Xidmətinin Akademiyası, Dövlət Təhlükəsizliyi Xidmətinin Akademiyası, Bakı Şəhəri üzrə Təhsil İdarəsi, Bakı Şəhər Baş Səhiyyə İdarəsi, Bakı Şəhər Baş Polis İdarəsi, Veteranlar Şurası və ölkəmizdə rəsmi fəaliyyət göstərən icmalar ilə birgə layihələr həyata keçirilir.

Bu ildə xarici əlaqələrin qurulması və möhkəmləndirilməsi istiqamətində fəaliyyətimizi genişləndirməyə çalışmışıq. Belə ki, Baş İdarədə Özbəkistanın Buxara vilayətinin Bədən Tərbiyəsi və İdman İdarəsinin rəisi Ulmas Rəşidov paytaxtımıza qonaq gəlmiş, İdarənin akt zalında işgüzar görüş keçirilmişdir.

Bundan başqa alpaqut, ciu-citsu, savat döyüş növlərinin Dünya federasiyalarının prezidentləri və Çeçenistanın “Axmat” klubunun rəhbərliyi ilə baş idarədə görüşlər keçirilmişdir. Görüşlər zamanı idman sahəsində ikitərəfli əlaqələrin genişləndirilməsi perspektivləri müzakirə olunmuşdur.



Gənclər İdman Nazirliyi və Bakı Şəhər İcra Hakimiyyəti tərəfindən keçirilən böyük tədbirlərə Baş idarənin əməkdaşları cəlb olunmuş və paytaxda keçirilən iri miqyaslı tədbirlərdə vəzifə bölgüsünə əsasən tapşırıqlar yerinə yetirilmişdir.

2007-ci ildən ənənəvi olaraq keçirilən məhəllələr arasы mini-futbol turniri yüksək səviyyədə təşkil olunmaqdadır.

Bu il ölkəmizdə keçirilən 15-ci Avropa Gənclər Yay Olimpiya Festivalında yaxından iştirak etmişik. Belə ki, festival zamanı könüllülərlə aktiv iş qurulmuş, idarə əməkdaşları müxtəlif işlərə cəlb olunmuşdur.

Baş İdarə Bakı şəhər İcra Hakimiyyətinin təşkilatçılığı ilə həyata keçirilən “Abad məhəllə” layihəsində yaxından iştirak edib. Belə ki, paytaxtın inzibati rayonlarında “Abad məhəllə”lərin açılışı və bu məhəllələrdə bir neçə idman növü üzrə idman yarışlarının təşkilatçılığı tərəfimizdən müvəffəqiyyətlə həyata keçirilmişdir.

Torpaqlarımızın bütövlüyü uğrunda şəhid olmuş qəhrəmanlarımızın yad edilməsi ilə əlaqədar bir çox tədbirlər keçirilmişdir. Həmçinin tanınmış dövlət xadimləri və Milli qəhrəmanlarımızın xatirəsinə həsr olunmuş ənənəvi idman yarışları keçirilməkdədir.

Ümumilikdə “2013-2020”-ci illərdə Azərbaycanda Bədən Tərbiyəsi və İdmanın inkişafı üzrə Milli strategiya”nın icrası, təsdiq edilmiş illik tədbirlər planına və daxil olan müraciətlərə əsasən 2019-cu il ərzində 71 idman növü üzrə 264 idman və kütləvi bədən tərbiyəsi tədbiri keçirilmişdir.

Baş İdarə cənab Prezident İlham Əliyevin müvafiq Sərəncamına əsasən böyük Azərbaycan şairi və mütəfəkkiri İmadəddin Nəsiminin 650 illik yubileyi ilə əlaqədar 2019-cu il “Nəsimi ili” elan olunması ilə bağlı, Birinci vitse-Prezident Mehriban xanım Əliyevanın təşəbbüsü ilə bir gündə

respublikada 650 min ağac əkilməsi aksiyasına qoşulmuşdur.

Ümumilli Lider Heydər Əliyevin 96-cı və Naxçıvan Muxtar Respublikasının 95-ci ildönümü münasibətilə 37 nəfərdən ibarət nümayəndə heyəti Naxçıvan şəhərinə ezam olunmuşdur. Nümayəndə heyətinin tərkibinə əsasən təhsildə fərqlənmiş bir qrup şagird və qabaqcıl müəllimlər daxil edilmişdir. Tədbir zamanı Naxçıvan Muxtar Respublikasının Gənclər və İdman Naziri ilə görüş keçirilmiş, qədim diyarın tarixi və turistik yerlərinə ekskursiya təşkil olunmuşdur.

Təşkili ənənəvi hal almış tədbirlərdən biri olan “Quba məzarlığı” Kompleksinin ziyarət olunması bu il də təşkil olunmuşdur.

Paytaxtın gənclər və idman idarələri ilə də bir çox tədbirlər həyata keçirilmişdir. Tərəfimizdən Nardaran qəsəbəsində “9 noyabr – Dövlət Bayrağı Günü”nə həsr olunmuş veloyürüş təşkil olunmuşdur. Həmçinin paytaxt rayonlarında Prezident Administrasiyasının Gənclər siyasəti və idman məsələləri şöbəsini məsul əməkdaşlarının iştirakı ilə bu ilin dekabr ayının 23-də bələdiyyə seçkiləri ilə bağlı ilk dəfə səs verən gənclərlə görüşləri, “Novruz bayramı”, “1 iyun – Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi Günü”, gənclərin QİÇS və narkotik vasitələrdən uzaq tutulması mövzularında geniş kofransları göstərmək olar. Orta ümumtəhsil müəssisələri ilə də fəaliyyət proqramı davam etməkdədir. Belə ki, paytaxtın bütün rayonları üzrə təhsildə fərqlənmiş bir qrup şagird və nəticələr əldə etmiş gənc idmançılar üçün Heydər Əliyev adına Dövlət Təhlükəsizlik Akademiyasının “Şöhrət” muzeyinə, Bakı Metropoliteni Qapalı Səhmdar Cəmiyyətinə və Azərbaycan Dövlət Neft Şirkətinin (SOCAR) baş ofisindəki tarix muzeyinə ekskursiyalar təşkil olunmuşdur.



Müxtəlif bayramlar və hüzn günləri ilə əlaqədar gənclər, idman və kütləvi bədən tərbiyəsi sahələrini əhatə edən geniş tədbirlər planı təsdiq olunaraq həyata keçirilmişdir.

Ümumilikdə Azərbaycan Respublikası Prezidenti cənab İlham Əliyevin müvafiq Sərəncamı ilə təsdiq olunmuş “Azərbaycan Gəncliyi 2017-2021-ci illərdə” Dövlət Proqramı, “2015-2025-ci illərdə Azərbaycan gənclərinin İnkişaf strategiyası” və bu sahədə təsdiq olunmuş digər sənədlərin icrası ilə bağlı 2019-cu il ərzində təsdiq edilmiş tədbirlər planına və daxil olmuş müraciətlərə əsasən gəncər sahəsi üzrə 92 tədbir keçirilmişdir. Keçirilmiş tədbirlərə paytaxtda məskunlaşmış Şuşa, Laçın və Zəngilan rayonlarının gəncləri də aktiv iştirak etmişdir.

Qeyd edək ki, Baş İdarəyə daxil olan bütün müraciətlərin həlli ilə bağlı məsələlər vaxtında həll olunur. Gənclər və İdman Nazirliyinin idman və gənclərlə iş şöbələrindən daxil olmuş sənədlər xüsusilə nəzarətdə saxlanılır. Belə ki, məlumat və ya icra ilə bağlı daxil olan məktublar operativ icra olunur və bu barədə aidiyyəti üzrə yazılı cavab verilir. Həftənin bütün iş günü ərzində vətəndaşlar qəbul olunur, dinlənilir və aidiyyəti tədbirlər görülür. Səlahiyyətlərimiz xaricində olan məsələlərlə bağlı isə müvafiq qurum və təşkilatlara müraciətlər olunur. İl ərzində Baş İdarəyə 140-a yaxın yazılı və şəfahi müraciət edilmişdir. Müraciət edənlər həftənin bütün iş günləri rəis tərəfindən qəbul edilir.

Fəxri adlar və idman dərəcələri ilə bağlı müraciətlərə vaxtında baxılmış, normativlərə uyğun sənədlərlə bağlı Gənclər və İdman Nazirliyi qarşısında vəsadət qaldırılmışdır.



Ümumilikdə, “Tərəqqi” medal ilə əlaqədar 1, Prezident təqaüdü ilə əlaqədar 3, “Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və İdman Xadimi” fəxri adı ilə əlaqədar 11, “Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman İşçisi” fəxri adı ilə əlaqədar 21, “Əməkdar Məşqçi” adı ilə əlaqədar 65, ali və birinci məşqçi-müəllim ixtisas kateqoriyası ilə əlaqədar 65, “Respublika dərəcəli hakim” adı ilə əlaqədar 8, “İdman Ustası” adı ilə əlaqədar 143 nəfər üçün Gənclər və İdman Nazirliyi qarşısında vəsadət qaldırılmış, müxtəlif idman növləri üzrə 385 nəfər İUN və 878 nəfər I dərəcə almışdır.

Baş İdarənin kütləvi informasiya vasitələri ilə əlaqələri yüksək səviyyədə qurulmuşdur. Tədbirlər televiziya kanalları, idman saytları və qəzetlərdə mütəmadi olaraq işıqlandırılır.

2007-ci ildən (www.dysbaku.az) Baş İdarənin rəsmi saytı və facebook səhifəsi fəaliyyət göstərir. Saytda və səhifədə Baş İdarə və RGİİ tərəfindən gündəlik olaraq keçirilmiş və keçirilməsi nəzərdə tutulan tədbirlər haqda məlumatlar yerləşdirilir və tədbirlərin foto-qalereyası vaxtaşırı yenilənir, həmçinin elektron aksiyalar və petisiyalara aktiv qoşulmuşdur.

Bakı şəhər Gənclər və İdman Baş İdarəsinin rəisi Rəqif Abbasov çıxışı zamanı bildirib ki, Azərbaycanda idmana olan xüsusi diqqət və qayğı bizi daim ruhlandırır, fəaliyyətimizin genişlənməsinə səbəb olur. Gənclərdə böyük ruh yüksəkliyinin, Vətən sevgisinin olduğunu deyən İdarə rəisi onlara daim uğurlar, sağlamlıq və qələbə sevinci arzulayır.





Novxanı Sporting Atıcılıq və İdman Mərkəzi

İdman və istirahət eyni məkanda

Bütün idman növləri cəmiyyətin sağlam inkişafına, asudə zamanın faydalı təşkilinə xidmət göstərir. Elə idman növləri var ki, burada yaş həddi sərbəstdir. Bir çox idman növləri məhz təbiətin qoynunda, təmiz havada icra edilir. Bu isə idmançının əhval-ruhiyyəsinə olduqca müsbət təsir edir, məşğul olduğu idman ona daha da zövq verir.

Belə idman növlərindən biri də atıcılıqdır. Atıcılığın bütün növləri olduqca maraqlıdır. Bu növlər arasında sportinq daha əyləncəli və ən çox müraciət olunan idman növlərindəndir. Sportinq ilə məşğul olanların sayı isə olduqca çoxdur. Bu idman növünün üstünlüklərindən biri də odur ki, bütün yaş həddində olan insanlar sportinq ilə məşğul ola bilirlər.

Novxanı Sporting Atıcılıq və İdman Mərkəzi həm idman, həm də istirahət məkanıdır.

Təmiz havası, geniş mənzərəsi, atıcıların dincəlməsi üçün nəzərə alınan

kafe və pavilionları bu məkanı əsl istirahət, ruhu qidalandıran ünvanlardan birinə çevirir.

Burada zamanın neçə keçdiyini bilmərsən. Fasiləsiz, istirahət günləri də daxil olmaqla günün bütün saatlarında Novxanı Sporting Atıcılıq və İdman Mərkəzində ailənizlə xoş və səmərəli zaman keçirmək mümkündür. Mərkəzdə silahla davranış və təhlükəsizlik qaydalarına xüsusi diqqətlə yanaşılır.

Qeyd edək ki, atıcılıq komplekslərində peşəkar atıcılarla bərabər, həvəskar atıcılar da idmanın bu növü ilə məşğul ola bilirlər. Maraqlı yarışlardan biri də dekabr ayında Novxanı Sporting Atıcılıq və İdman Mərkəzində keçirilib. Yarışda yığma komanda üzvləri sərrastlıqları ilə fərqləniblər.

2008-ci ildən Azərbaycan Atıcılıq Federasiyasının vitse-prezidenti və sportinq idman növünün Azərbaycanda yaradıcısı olan Rasim Rzayevlə maraqlı söhbətimiz də elə bu idman növünə olan maraq, təbiətin qorunması və s. kimi mövzularla bağlı oldu.

Qeyd edək ki, hazırda Novxanı Sportinq Atıcılıq və İdman Mərkəzinin rəhbəri olan Rasim müəllim bu məkanın quruculuq işləri və yarışların keçirilməsinə həssaslıqla yanaşır.

Rasim müəllim doqquz il ərzində Atıcılıq Mərkəzinin direktoru vəzifəsində çalışıb. Qəbələdə, Naxçıvanda, Ağıstafada tikilən atıcılıq komplekslərinin göz oxşayan maraqlı layihələri və təhlühəsizlik sistemi məhz Rasim müəllimə məxsusdur. Bundan başqa, o, atıcılıq mərkəzlərinin avadanlıq və texniki vasitələr ilə təminatı ilə də məşğul olmusdur. Beynəlxalq dərəcəli hakim kimi də ölkəmizi xaricdə təşkil olunan yarışlarda təmsil edir.

Rasim müəllimlə söhbət zamanı öyrəndik ki, ötən 11 ildə sportinq ölkəmizdə yüksək səviyyədə inkişaf edib. Azərbaycanda atıcılıq üzrə keçirilən ilk beynəlxalq yarışın məhz sportinq olması da təsadüfi deyil.

Sportinq idman növü Azərbaycanda 2008-ci ildən fəaliyyətə başlayıb. 2008-ci ildən bu günə qədər bu növdə çox sayda beynəlxalq yarışlar təşkil edilib və atıcılarımız bu yarışlarda böyük həvəslə iştirak ediblər.

2019-cu ildə isə idmançılarımız Yunanıstanda, Macarıstanda, Dubayda təşkil olunan beynəlxalq yarışlarda və dünya çempionatında iştirak edib, mükafatlar qazanıblar.

Qeyd edək ki, Azərbaycanda ən böyük atıcılıq mərkəzi Qəbələdə yerləşir. 2012-ci ildə Qəbələ Atıcılıq Mərkəzində, 2013-cü ildə isə Salyanda beynəlxalq Qran-pri yarısı keçirilmişdir.

Azərbaycan Atıcılıq Federasiyası 2008-ci ildən Beynəlxalq İdman Ovçuluq Federasiyası olan FITASC-in da üzvüdür. Bu nüfuzlu qurum beş qitəni əhatə edir.

Rasim müəllim bildirdi ki, Azərbaycanın nüfuzunu günbəgün artıran, onu dünyaya geniş miqyasda tanıtdıran amillərdən biri də mötəbər beynəlxalq turnirlərin ölkəmizdə keçirilməsidir. “Bu, həm də turistlərin respublikamıza marağını artırır, tariximizi, mədəniyyətimizi nümayiş etməyimizə gözəl fürsət yaradır”, - deyə Rasim Rzayev əlavə etdi.





“Hər birimiz bugünkü inkişafı qürur duyuruq”



“Ölkə rəhbərliyinin uğurlu siyasəti nəticəsində ölkəmiz idman ölkəsi kimi tanınmaqdadır. Hər birimiz bugünkü inkişafı qürur duyuruq. Əminəm ki, ölkəmizdə sportinq daha da inkişaf edəcək. Bunun üçün respublikamızın bölgələrində atıcılığa olan marağı daha da artırmaq lazımdır. Uzun illərdir idman sahəsində fəaliyyət göstərən mütəxəssis kimi deyə bilərəm ki, Azərbaycan əcnəbi qonaqların böyük marağına səbəb olur və onlar yarışlardan sonra dafələrlə turist kimi Azərbaycana gəlirlər. Azərbaycan Atıcılıq Federasiyasının (AAF) prezidenti cənab Vəqif Axundov bu sahənin inkişafı üçün əlindən gələni əsirgəmir. Yaxın tarixə nəzər salsaq görərik ki, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin , AAF-ın prezidenti cənab Vəqif Axundovun iştirakı ilə atıcılıq mərkəzləri açılıb istifadəyə verilmiş, bu idman növünün inkişafı üçün mühüm addımlar atılmışdır. Bildiyiniz kimi, bu il Azərbaycanda idmanın sportinq növünün yaradılmasının 11 ili tamam olur. Bu idman növü ovçuluğun qadağan olunduğu zamanlarda da





Dəmir yolu nəqliyyatı sürətli inkişaf mərhələsində

Azərbaycanın nəqliyyat sisteminin əsas qollarından olan dəmir yolu nəqliyyatı indi özünün sürətli inkişaf mərhələsindədir. Bu nəhəng işlər, şübhəsiz ki, böyük siyasi xadim, ümummilli lider Heydər Əliyevin uğurlu iqtisadi siyasəti, dəmir yoluna daim qayğısı sayəsində mümkün olmuşdur. Ulu öndər tərəfindən təməli qoyulan və ölkə başçısı İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilən irihəcmli islahatlar, bütün sahələrdə olduğu kimi, dəmir yolu nəqliyyatında da uğurla həyata keçirilir.

Son illər bu qurumun tarixində yeni era başlayıb. Avropa ilə Asiyanın kəsişməsində yerləşən Azərbaycanın nəqliyyat qurumları, o cümlədən dəmir yolu beynəlxalq layihələrin reallaşması prosesində aktiv iştirak edir. Qeyd edək ki, 2017-ci il oktyabrın 30-da Bakı-Tbilisi-Qars yeni dəmir yolu bağlantısı təkcə üç xalq və üç ölkə arasında deyil, həmçinin onlarla xalq və ölkə arasında körpü rolunu oynayacaq.

Ölkəmizin önəm verdiyi beynəlxalq nəqliyyat layihələrindən biri də “Şimal-Cənub” Beynəlxalq Nəqliyyat Dəhlizidir.



“Şimal- Cənub” Beynəlxalq Nəqliyyat Dəhlizinin yaradılması tarixi hadisədir. Bu dəhliz Şimali Avropanı Cənub-Şərqi Asiya ilə birləşdirir.

Tranzit potensialının artırılması istiqamətində uğurlu addımlar atılıb

Son illər ərzində tranzit potensialının artırılması istiqamətində də uğurlu addımlar atılıb. Belə ki, 2015-ci il avqustun 3-dən Beynəlxalq Transxəzər Nəqliyyat Marşrutunun fəaliyyəti canlandırılıb. Artıq bu marşrut üzrə yük qatarları işləyir.

Cənub-Qərb Nəqliyyat Dəhlizinin fəaliyyətə başlaması istiqamətində görülən işlər də təqdirəlayiqdir. Bu dəhliz İran, Azərbaycan, Gürcüstan, Ukrayna vasitəsilə Hindistandan Avropaya və əks istiqamətdə yüklərin daşınmasında vaxt itkisini azaldır. İkinci hesablamalara əsasən bu dəhliz üzrə yük daşımaları 7 gün ərzində həyata keçirmək mümkün olacaqdır.

Azərbaycan ərazisindən keçən beynəlxalq nəqliyyat dəhlizlərinin inkişafı, onların çoxşaxəli olması və marşrutlarda iştirakçı dövlətlərin sayının hər il artması, “Azərbaycan Dəmir Yolları” QSC yükdaşıma coğrafiyasını genişləndirir. Bu yaxınlarda “Azərbaycan Dəmir Yolları” QSC

Transsibir Daşımaları üzrə Əlaqələndirmə Şurası Beynəlxalq Assosiasiyasının üzvü seçilib. Bununla da ADY, uzaq Sibirdən yüklərin Türkiyəyə, Aralıq dənizi sahili ölkələri və digər istiqamətdə nəqlinə başlayıb.

Son vaxtlar dəmir yolunda ən müasir standartlara cavab verən texnologiyaların tətbiq olunması dövrü başlayıb. Enerji təchizatının sabit cərəyandan dəyişən cərəyana keçilməsi, işarəvermə və rabitə sisteminin yeniləşdirilməsi üzrə avadanlıqların alınması, yol təsərrüfatının sağlamlaşdırılması, lokomotiv və vaqon parklarının yenilənməsi və s. sahələrin müasir tələblər səviyyəsinə çatdırılması üzrə bir sıra mühüm tədbirlər həyata keçirilib.

Bu dövr ərzində dəmiryolçuların mənzil şəraitinin yaxşılaşdırılması məqsədi ilə Cəmiyyət rəhbərliyi ilə MHİRK-in əlbir fəaliyyəti hamını sevindirir. İki il ərzində 200-ə yaxın dəmiryolçu mənzillə təmin edilib. Dəmiryolçuların yenə də mənzillərlə təmin edilməsi nəzərdə tutulur.

Ölkə başçısı İlham Əliyevin tapşırığı əsasında “ASAN xidmət” mərkəzlərinin olmadığı regionlarda vətəndaşların dövlət xidmətləri ilə təmin edilməsi üçün müasir texniki avadanlıqla təchiz olunmuş səyyar “ASAN qatar” konsepsiyası reallaşdırılıb.

“Poeziya və musiqi ruhumun qidasıdır”

İdman ictimaiyyətinin, ziyalıların sevilən jurnalı “Sport Time”ın təsisçisi və baş redaktoru, yazıçı-jurnalist Jalə Rzabəyli ilə olan söhbətimiz yaradıcılıq, poeziya, idman və musiqi ilə bağlı oldu. Səmimi söhbətimizi oxuculara təqdim edirik.

- Jalə xanım, artıq beş ilə yaxındır ki, baş redaktoru olduğunuz “Sport Time” jurnalı işıq üzü görür. Belə bir jurnal nəşr etmək istəyi necə yarandı?

- Ümumiyyətlə, yaradıcı insanlar hər zaman yenilik etmək, qurub-yaratmaq həvəsi ilə yaşayırlar. “Sport Time” jurnalı idmanın inkişafına, dövlətimizin idman siyasətinə xidmət göstərmək istəyimin göstəricisidir. Jurnalın ilk sayının Avropa Oyunları ərəfəsində nəşr olunması təsadüfi deyildi. Ölkəmizdə keçirilən möhtəşəm idman tədbiri olan I Avropa Oyunları jurnalın ərsəyə gəlməsi istəyimi sürətləndirdi.

- Jurnalda idmanla bərabər maraqlı müsahibələr, rubrikalar da yer almaqdadır...

- Bəli, jurnalda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin Prezidenti İlham Əliyevin idmana göstərdiyi diqqət və qayğı ilə yanaşı Azərbaycanın birinci xanımı, Heydər Əliyev Fondunun Prezidenti, Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri Mehriban Əliyevanın fəaliyyəti və digər mövzular yer alıb. Çalışırıq ki, jurnalda tanınmış insanlardan maraqlı reportajlar, müsahibələr və fotosessiyalar da hazırlansın. Bu arada istedadlı uşaqları da unutmuruq. Oxucular müxtəlif zövqə malikdirlər. Bu baxımdan, oxucuları hər zaman nəzərə almaq lazımdır. Jurnalda həmçinin “Milli ruh, milli geyim”, “Mənim qarderobum” rubrikaları da təqdim edilib. Bu rubrikalarda idmançılar maraqlı obrazlarda təqdim olunublar. Jurnalda Olimpiya komplekslərinin fəaliyyəti, müxtəlif idman növləri ilə məşğul olan idmançılar barədə məlumatlar yer alıb.

- Bəs özünüz hansı idman növünə maraq göstərmisiniz?

- Mən üzgüçülük idman növünü çox sevirəm. Atıcılıq və atıcılıq idman növlərinə də marağım olub. Onu da deyim ki, qızım atıcılıqla məşğul olur. Ailəmizdə hamı idmanı sevir.



İdmanın faydalarını saymaqla bitməz. Bu, ən əsas cəmiyyətin sağlam həyat tərzində yaşamasına gətirib çıxarır. Uşaq və gənclərin pis vərdislərdən uzaq olmasında idmanın böyük rolu var. Təsadüfi deyil ki, sağlam olan və uğur qazanan insanların əksəriyyəti məhz fəal həyat tərzini keçirən insanlardır. Fəal həyat tərzinin ən gözəl yolu isə idmanla məşğul olmaqdır.

“Böyük zəhmət, təcrübə və yaradıcılıq tələb edən işlər asanlıqla əldə olunmur”

- “Sport Time” jurnalının gələcək planları barədə nə deyə bilərsiniz?

- Planlar çoxdur. Müxtəlif tədbirlər, təqdimatlar həyata keçiririk və fəaliyyətimiz davam edir. Böyük zəhmət, təcrübə və yaradıcılıq tələb edən işlər asanlıqla əldə olunmur. Ən əsas isə işimizə olan həvəsimizdir. İnanırdım ki, çəkdiyimiz zəhmət öz bəhrəsini verəcək və belə də oldu: “Sport Time” idmansevərlərin və ziyalıların yaxın dostuna çevrildi.

- Siz eyni zamanda, bir çox musiqilərin və şeirlərin də müəllifisiniz. Şairə olmaq, musiqi ilə yaşamaq necə hissidir?

- Mən ilk şeirlərimi hələ məktəb illərində yazmışam. Musiqi ilə də elə məktəb illərində, fortepiano təhsili alaraq məşğul olmuşam. İstedad yaradıcı insanlara Allah tərəfindən verilən qiymətli xəzinədir. Bu baxımdan, Yaradana çox minnətdaram. Musiqi və poeziya ruhumun qidasıdır. Həssas bir ürək daşımaq çox vaxt məni incitsə də bundan heç vaxt şikayətçi olmamışam. Gördüyü işlərə ürəklə, sevrək yanaşmaq yaradıcı insanlara zövq verir. Eləcə də mənə.

- Yaradıcılığınızda sizə uğurlar arzulayıyıq.İstədik oxuculara sevilən şeirlərinizdən təqdim edək.

*Sən qaldığın bu şəhərdə qalıram,
Həm həsrətdə, həm qəhərdə qalıram,
Yüklənməyən bir yəhərdə qalıram,
Tək sevdiyim gözümlə nuru bir yarsan
Bu şəhərdə heç olmasa sən varsan...*

*Sevəmmirəm sonu gəlməz yolunu,
İstəmirəm quru budaq qolunu,
Mən sağdayam, sən seçmişən solunu,
Mən boz torpaq , sənsə yağan ilk qarsan
Bu şəhərdə heç olmasa sən varsan...*

*Bu şəhərdə həm təklik, həm pərişan,
Gəl yerini, gülüm, barı ver nişan,
Olduq özgə, olanmadıq qovuşan,
Mən kamanam, sən inləyən o tarsan,
Bu şəhərdə heç olmasa sən varsan...*

*Səndən uzaq xəyalınla qalıram,
Nəfəsini küləklərdən alıram,
Sən gedəndən varlığını danırıram,
Məni tapıb qollarınla kaş sarsan
Bu şəhərdə, axı gülüm sən varsan...*

* * *

*Qəlbimdə xəstəlik axtarma, təbib,
Yorma gözlərinin heç qarasını.
Tibbin məharəti o gücdə deyil,
Cihazlar anlamaz söz yarasını.*

*Bir möhkəm ürəklə dəyiş qəlbimi,
Bu qəlbini əlindən gəlmişəm zara.
Örtməsə qəlbimi ümid, təsəlli,
Bu ürək çıxartmaz məni bahara.*

Xanım Məmmədli



“Azərbaycanı Avstriyada təbliq etməyi, bayrağımızı dalğalandırmağı özümə borc bilirəm”



“Vətən sevgisi hər bir azərbaycanlının qanında, canında olmalıdır. Harada yaşamasından asılı olmayaraq, Azərbaycanı sevmək, Vətənin adını uca tutmaq hər bir azərbaycanlının vətəndaşlıq borcudur”. Bu sözləri bir neçə ildir Avstriyada yaşayan gənc idmançı, diaspor fəali, Avstriya Azərbaycanlıları Cəmiyyətinin rəhbəri Fərid Əzizov “Sport Time” dərgisinə verdiyi müsahibə zamanı bildirib.

Oxuculara Fərid Əzizovla olan səmimi söhbətimizi təqdim edirik.

- Fərid bəy, artıq bir neçə ildir ki, Avstriyada yaşayır, burada ölkəmizi diaspor fəali və idmançı kimi təmsil edirsiniz. Yaxşı olar ki, oxuculara Avstriyaya gəlişiniz və uğurlarınız barədə məlumat verəsiniz.

-Avstriya Respublikasına gəlişim idmanda qazandığım uğurların sayəsində oldu. 2017- ci ildə Avstriyaya gəldim və burada idman fəaliyyətimi davam etdirdim. Məşqlərim çox gərgin keçirdi. Onu da deyim ki, Avstriya Respublikasında karatenin kempo növü üzrə tarixdə heç bir qızıl medal qazanan idmançısı olmayıb. Mən isə bir azərbaycanlı olaraq bu ölkənin idman tarixinə öz adımlı yazmağı düşünürdüm. Bu məqsədlə, hər gün saatlarla gərgin məşq edirdim. Yorulsam da mənə stimül verən bir amal: azərbaycanlı olaraq vətəndən uzaqda adımlı tarixə yazmaq istəyi dayanırdı. 2018-ci ilin may ayında Ukrayna Respublikasının Xarkov şəhərində karate idman növünün kempo növü üzrə dünya çempionatına lisenziya qazananda sevincimin həddi hüdudu yox idi. Çünki artıq arzuladığım an gəlib çatmışdı. Məşqçim olan Tarverdi Allahverdiyev və Pərviz Hüseynov da bu yarışa Azərbaycan milli yığmasının baş məşqçiləri kimi gəlmişdilər.





Bu işə mənə daha da stimül vermişdi. Çempionat başlamamışdan bir neçə gün əvvəl Pərviz Hüseynov Xarkov şəhərinə gəldi və orda mənimlə birlikdə yenidən məşqlərə başladıq. Yarış may ayının 4-ü başladı. İlk görüşüm yerli idmançı ilə gərgin şəkildə keçdi və bu görüşdə tam gələbə qazandım. Sonrakı görüşlərimdə də qələbə əldə etdim. Fəxri kürsünün ilk pilləsinə çıxdıqda sevinc və qürur hissləri məni qəhərləndirdi. Allahın izni ilə Avstriyada karatenin kempo növündən ilk qızıl medalı qazanmışdım. Bu qələbə təkcə mənim yox, illərdir Avstriya Respublikasında yaşayan, vətən həsrəti çəkən soydaşlarımızın gələbəsi idi. 2018- ci ildə Xarkov şəhərində keçirilən dünya çempionatında 2 qızıl medal qazandım. Avstriya Respublikasına qayıdanda hər kəs sevincli idi. Azərbaycanlı gənc kimi bu ölkənin idman tarixində iz qoymuşdum. Azərbaycanlı soydaşlarımızın o günkü sevinc hisslərini heç bir sözlə ifadə edə bilmərəm.

- Siz həm də Avstriya Azərbaycanlıları Cəmiyyətini təsis etmişiz. Cəmiyyəti yaratmaq planınız necə yarandı?

-Bir gün idman tədbirlərinin birində mənimlə çox səmimi söhbət edən şəhər meriyasının nümayəndəsi Azərbaycanı tanımadığını, bu barədə eşitmədiyini dedi.

Bu, mənə çox pis təsir etdi. Həmin nümayəndə bildirdi ki, bu, sizin diasporanın Avstriya Respublikasında olan fəaliyyətinin sərişdəsizliyidir. Söhbət zamanı o adama dedim ki, gələcək il bura gəldiyim zaman bizim diasporanın varlığından sizin də xəbəriniz olacaq. O gündən sonra Azərbaycan mədəniyyətinin milli-mənəvi dəyərlərinin Avstriya Respublikasında tanınması üçün Avstriya Azərbaycanlıları Cəmiyyətini təsis etdim. Azərbaycan mədəniyyətini bu ölkədə təbliğə başladığımız gündən avstriyalıların bizim mədəniyyətə olan marağı bizi heyrləndirir. Bizim milli mətbəximiz insanları valeh edir. Avstriya Azərbaycanlıları Cəmiyyəti yarandığı gündən mədəniyyətimizlə bağlı tədbirlər keçirilir. Belə tədbirlərin keçirilməsi Azərbaycanın tanınmasında böyük rol oynayır. Biz bu tədbirləri böyük həvəslə həyata keçiririk.

- Bəs 2019-cu il idman karyeranızda hansı uğurla yadda qaldı?

- 2019- cu ilin may ayında Xarkov şəhərində keçirilən dünya çempionatına lisenziya qazananda daha çox məsuliyyət hiss edirdim. Çünki 2018- ci ildə qazandığım qələbəni bu il təkrarlamalı və ondan da artıq medal qazanmalı idim. 2018- ci ildən fərqli olaraq bu il mənə daha da çox insan dəstək olurdu.



Ən böyük dəstəyim isə mənə hər qələbəmdə dəstəkləyən ailəm idi. Yarıslara gedəndə həyat yoldaşım mənə bu sözü deyir: “Qələbəni özün üçün qazanma, Vətən üçün qazan”. Bu söz mənə hər zaman daha da ruhlandırır, qələbə əzmimi artırır. 2019- cu ildə Xarkovda keçirilən yarışda qələbə bizim oldu. Üç qızıl medal qazandım. Avstriya Respublikasına döndüyüm zaman həmvətənlərim sevinirdi. Məni qarşılamağa Avstriyada yaşayan demək olar ki, bütün Azərbaycanlılar gəlmişdi. Bu mənim üçün ən qürurlu anlardan idi. Hava limanında avstriyalılar da mənim sevincimə qoşulmuşdular. Onlar da gah mənim adıma, gah da Azərbaycan deyər qışqırırdılar. Üç rəngli şanlı bayrağımız dalğalanırdı. Biz o insanlara Azərbaycanın xəritəsini paylayır, Vətənimiz barədə məlumatlar verirdik. Biz insanlara Qarabağ haqqında həqiqətləri deyir, onlara erməni vandalizmindən danışırıdık.

Onu da deyim ki, Avstriyanın bir neçə tanınmış telekanalının və jurnalının qonağı olmuşam. Hər dəfə bu fikrimi ifadə edirəm: hər bir peşəkar idmançı həm də ictimai xadim olmalıdır. Harada yaşamağımızdan asılı olmayaraq öz vətənimizi, onun milli- mənəvi dəyərlərini digər ölkələrdə tanıtmalıyıq.



Artıq 2 ildir ki Avstriya Respublikasında yaşayıram və burada azərbaycanlı Farid Əzizov kimi fəaliyyət göstərirəm.

Bu, mənim üçün böyük sevincdir. Artıq 5 qat dünya, 3 qat Avropa, 7 qat respubika çempionatlarının qalibiyəm. Bu qələbələri qazanan azərbaycanlı kimi qürur duyuram. Ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin dediyi kimi: Mən hər zaman fəxr edirəm ki, Azərbaycanlıyam.

Qarabağ-Azərbaycan Məktəbinin açılışına hazırlaşırıq

- Fərid bəy, gələcək diaspor planlarınız barədə nə deyə bilərsiniz?

- Avstriya Respublikasının Zaltsburq şəhərində bu ilin ilk yarısında Qarabağ-Azərbaycan Məktəbinin açılışına hazırlaşırıq. Bu məktəbin Avstriyada böyük marağa səbəb olacağına inanırıq. Çünki Azərbaycan rəqslərinə, milli musiqisinə, kulinariyasına Avstriyada böyük maraq var.



Hətta cəmiyyətimizin 2019- cu ilin mart ayında keçirdiyi Novruz şənliyində təşrif buyuran qonaqlar milli mətbəximizin təamlarından, plovdan dadandan sonra bu təamın heyranı olmuşdurlar.

Mən azərbaycanlı idmançı kimi hər zaman canım Azərbaycanımı vətəndən uzaqda təbliq etməyi, onun üç rəngli bayrağını dalğalandırmağı özümə borc bilirəm. Güzəl bir kəlam var: “Düşünmə ki, Vətən sənə nə verib. Düşün ki, sən Vətənə nə vermişən ”.



Səlim

Skripkanın sehrli ustası

“Həyatı təkcə maddi qazanclara görə yaşamaq olmaz”

Musiqi insan ruhunun qidasıdır. Təbii ki, söhbət gözəl müsiqidən, könül açan melodiya dan gedir. Zövq oxşayan, ürəkləri rıqqətə gətirən zövqlü musiqini təəssüf ki, hər musiqçinin ifasında eşitmirik. Öz “sehrli” barmaqları ilə ifa etdiyi musiqilərə yeni çalarlar gətirən sənətkarlar olduqca azdır.

Səhnəyə qədəm qoyduğu gündən böyük pərəstişkar kütləsi toplayan, musiqisevərlərin rəğbətini qazanan Əməkdar artist Səlim Abbasovla görüşüb söhbət etdik. İdmana bağlılığı heç də sənətinə olan vurğunluqdan az olmayan Səlimlə olan müsahibəmizi oxucularımıza təqdim edirik.



- Müsahibəyə hazırlaşarkən, müsahiblə bağlı yazılanları oxuyub araşdırmaq müxbirlər üçün zəruridir. Lakin səninlə bağlı daha geniş məlumat toplamaq üçün buna ehtiyac olmadı. Çünki xarakterindəki üstün cəhətləri müəyyən qədər bilirdim. Sənin sənətin kimi daxili aləmin də olduqca zəngindir. Yəqin ki, çox sevilməyinin əsas səbəbi də elə budur...

- Mən insanlarda səmimiyyətə, düzgünlüyə, ən əsası sədaqətli olmağa üstünlük verirəm. Sadəlik və səmimiyyət ən gözəl xüsusiyyətlərdən biridir. Təbəbbürlü olmaq, insanlara fərq qoymaq islamda bəyənilməyən haldır. Allah sadə olanları sevir. Kobudluq etmək, qəlb qırmaq, necə deyirlər, insanlara yuxarıdan aşağı baxmaq səviyyəli insanlara xas deyil. Mən dünyanın bir çox ölkələrində musiqimizi təmsil etmişəm. Əcnəbi ölkələrdə insanların bir-birlərinə qarşı mədəni münasibəti olduqca xoşuma gəlir. Kim olmalarından asılı olmayaraq insanlar olduqca sadədirlər. Necə deyirlər, ağac bar verdikə başını aşağı əyməlidir.

- Səlim, yaxşı olardı ki, oxuculara özünə bağlı ətraflı məlumat verəsən.

- Mən 1982-ci ildə Siyəzəndə dünyaya gəlmişəm. Gözümü açandan evimizdə musiqi səsi eşitmişəm. Atam Vəqif Abbasov istedadlı qarmon ifaçısıdır. Müxtəlif işlərdə çalışsa da atamın musiqiyə, qarmona olan sevgisi hər şeydən üstün olub. Əmilərim də musiqi ilə məşğul olublar. Ailəmədə musiqiyə olan bu sevgi təbii ki, mənə və qardaşlarıma da keçməli idi. İstedadlı musiqiçilərin əksəriyyəti bacarıqlarına görə valideynlərinə borcludurlar.

- Musiqiçi ailəsində böyüməyin, yəqin ki, maraqlı uşaqlıq yaşamağına səbəb olub.

- Uşaqlıq dövrüm olduqca maraqlı keçib. Ailə üzvlərim mənə kiçik yaşlarımdan konsertlərə, şənliklərə aparırdılar. Nəlbəki, tütək, nağara, piano kimi alətlərdə ifa edə bilirdim. İlk dəfə musiqi məktəbinə mənə anam aparıb. Atam hesab edirdi ki, musiqi bacarığım mənə bəsidir.

- Yeri gəlmişkən, uğur qazanmağının sirrini nədə görürsən?

- Uğur qazanmaq üçün çox çalışmaq lazımdır. Məşqlər nə qədər çox olsa, insanın özünə inamı, təcrübəsi o qədər çox olar. Məqsədə çatmaq üçün yorulmadan, həvəslə çalışmaq lazımdır.

“Elə olurdu ki, 8-10 saat uşaqlarla futbol oynayırdım”

- Hansı idman növü ilə məşğul olmusan?

- Futbola marağım hədsiz çox idi. Bu idman növü olduqca maraqlıdır. Atam səhər iş gedəndə mən də məhlə uşaqlarına ilə qoşulub futbol oynamağa gəldim.



Komanda yoldaşlarımı çaldıqları fitlərin səsinə görə tanıyırdım. Bilirdim ki, məni çağırən hansı yoldaşımdır. Atam futbol oynamağımın əleyhinə idi. Mən də ondan gizli evdən çıxıb futbol meydançasına qaçırdım. Əvvəlcə ayaqqabılarımı pəncərədən aşağı atırdım, sonra qapını ehtiyatla açıb evdən çıxırdım. Çalışırdım ki, evdən diqqəti çəkmədən çıxım. Elə olurdu ki, 8-10 saat uşaqlarla futbol oynayırdım. Atamın evə gəlməyindən yarım saat qabaq özümü evə yetirirdim ki, hardan gəldiyimi bilməsin. Evə çatan kimi kamançanı çalmağa başlayırdım.

- Bəs, futbol oynamağınızı atana xəbər verən olmurdu?

- Əlbəttə olurdu (gülür). Anam atama evə gec gəldiyimi və uşaqlarla futbol oynadığımı deyirdi. Atam da onun sözündən çıxdığıma görə möhkəm hirsələnirdi. Bəzən buna görə atam məni cəzalandırırdı. Düzünü deyim ki, oxlovla döyüldüyüm günlər az olmayıb. Əslində valideyinlərim mənim yaxşılığımı istəyirdilər. Vaxtımı təhsilə sərf etməyimi tələb edirdilər. İndi başa düşürəm ki, valideyinlərim olduqca düz hərəkət ediblər. Bu gün həyatda qazandığım uğurlara görə onlara borcluyam. Bəlkə də musiqiçi olmasaydım maraqlı həyat yaşaya bilməzdim. Valideynlər hər zaman övladlarına doğru yolu göstərirlər. Mən uşaq olanda idman ölkəmizdə bu qədər inkişaf etməmişdi. İndi idmanla məşğul olmaq üçün hər bir şərait var. Ölkə rəhbərliyi tərəfindən idmana böyük diqqət ayrılır. Azərbaycan beynəlxalq yarışlara ev sahibliyi edir. Bütün bunlar ölkəmizin dünyada tanınmasına səbəb olur. Ailəm etiraz etməsə idi, bəlkə də peşəkar idmançı ola bilərdim.

- Sən uşaq və qocalar evlərində, hərbi hissələrdə, həm də dövlət tədbirlərində ən çox çıxış edən musiqiçilərdənsən.

- Bu mənim xarakterimdən irəli gəlir. Həyatı təkcə maddi qazanclara görə yaşamaq olmaz. Mənəvi qazanc, maddi qazancdan çox üstündür. Bunu unutmamalıyıq. Qocalar evlərində, hərbi hissələrdə olmaq hər bir vətəndaşın borcudur. Mən dövlət tədbirlərində də hər zaman böyük həvəslə iştirak etmişəm. Ölkəmizi təmsil etməkdən, musiqimizi tanıtmaktan qürur duyuram. Əcnəbi vətəndaşlar Azərbaycanın mədəniyyətinə, musiqisinə böyük maraq göstərirlər. Respublikamız mədəniyyəti, tarixi, idmanı ilə dünyada tanınır. Bu, bizim hamımızın sevincidir.

- Maraqlıdır, həmişə nikbin gördüyümüz Səlim həyatda ən çox nədən qorxur?

- Allahın qəzəbinə tuş gəlməkdən qorxuram. Ürək qırmaqdan, günah işlətməkdən çəkinirəm. Tez-tez özümə

hesabat verirəm. Düzdür, bu hesabatdan üzüağ çıxmaq hər insana nəsisib olmur, çalışıram ki, savab əməllərim çox olsun. Faydalı işlər görəndə ürəyim rahat olur. Bundan mənəvi zövq alıram. Bu da mənim dünyamdır...

- Bəs, bürclərə inanırsan? Sənə bürcün xasiyyətə təsiri var?

- Bəzən inanıram. Şir bürcünə xas olan bir çox cəhətləri daşıyıram. Diqqət mərkəzində olmağı sevirəm. Deyilənə görə açıq ürəkli biriyəm. Məqsədimə doğru həvəslə irəliləməkdən zövq alıram. Çəkdiyim əziyyətin bəhrəsini görmək məni ruhlandırır.

- "Şirlər" pul qazanmağı, yaxşı yaşamağı sevir. Bəs, xərcləməyi necə?

- Doğrudur. Bu bürcün xüsusiyyətlərindən biri də yaxşı yaşamaq istəyidir. Bunun üçün əvvəlcə yaxşı qazanmaq, sonra xərcləmək lazımdır. Düzünü deyim ki, pul xərcləməyi sevirəm. Lakin yığmağı da bacarıram. Bəzi insanlar pulu özlərindən çox istəyirlər. Belə halların dəfələrlə şahid olmuşam. Dost kimi görünməklə, dost olmaqda böyük fərq var.

- Yeri gəlmişkən, əsl dost qazana bilmisən?

- Düşünürəm ki, qazana bilmişəm. Sənət aləmində dostlar qazansam da, atamı və qardaşlarımı özümə ən yaxın dost hesab edirəm.

Xanım Məmmədli

SPORT TIME MAGAZINE

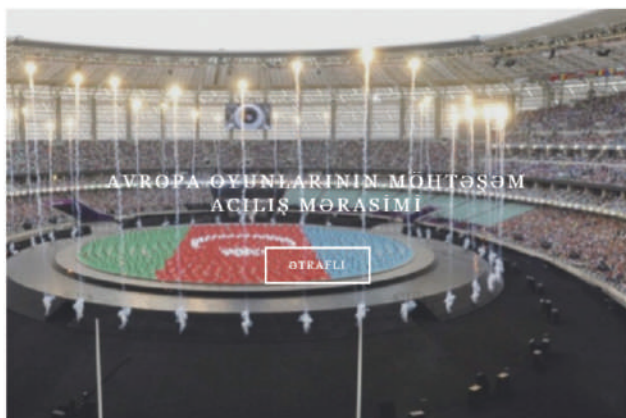
İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

f i y AZ Azar

SPORT TIME MAGAZINE

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

ANA SƏHİFƏ SAĞLAM YAŞAM JURNALLAR XƏBƏRLƏR TƏDBİRLƏR
MÜSAHİBƏLƏR FOTOGALERİ MODA STİL VIDEO



AVROPA OYUNLARININ MÖHTƏSƏM
AÇILIŞ MƏRASİMİ

ƏTRAFI



TIME MAGAZINE

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

SPORT TIME MAGAZINE

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

GAZINE SPORT TIME MAGAZINE

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

SAĞLAM YAŞAM JURNALLAR XƏBƏRLƏR TƏDBİRLƏR
MÜSAHİBƏLƏR FOTOGALERİ MODA STİL VIDEO



TƏDBİRLƏR



14 DEKABR 2019
AZƏRBAYCAN AĞIR ATLETİKA
FEDERASIYASININ HESABAT-
SEÇKİ KONFRANSI



14 DEKABR 2019
"SPORT TIME" JURNALININ
TƏQDİMAT MƏRASİMİ

DAYANIRI OXU

SPORT TIME MAGAZINE

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

SPORT TIME MAGAZİ

İDMAN VƏ SAĞLAMLIQ JURNALI

SP

SPORT TIME MAGAZ7

ANA SƏHİFƏ SAĞLAM YAŞAM JURNALLAR XƏBƏRLƏR TƏDBİRLƏR
MÜSAHİBƏLƏR FOTOGALERİ MODA STİL VIDEO



MÜSAHİBƏLƏR

REDAKTORLA MÜSAHİBƏ



14 DEKABR 2019
AZƏRBAYCAN AĞIR ATLETİKA
FEDERASIYASININ VİTSE-
PREZİDENTİ, PEŞƏKAR İDMANÇI
AZƏR ƏLİYEV



FOTOGALERİ 04 DEKABR 2019
"FOTOLARIN DİLİ" İLƏ

DAYANIRI OXU

FOTOGALERİ



14 DEKABR 2019
EMİN AĞALAROV



14 DEKABR 2019
"SPORT TIME" DƏYƏRLİ
OXUCULARLA



14 DEKABR 2019
"FOTOLARIN DİLİ" İLƏ

DAYANIRI OXU

XƏBƏRLƏR

AKTUAL MƏQALƏLƏR



14 DEKABR 2019
TV İSLAM HƏMRƏYLİYİ
OYUNLARININ MÖHTƏSƏM AÇILIŞ
MƏRASİMİ



14 DEKABR 2019
XƏZƏRDƏN BAŞLAYAN SU
SƏYAHƏTİ



14 DEKABR 2019
AVROPA OYUNLARININ
MÖHTƏSƏM AÇILIŞ MƏRASİMİ

<http://www.sporttimemagazine.az/>

Hər zövqə uyğun,
bol çeşidli və keyfiyyətli
idman ayaqqabları





“EJLA” çörəyinin sirri

“Ejla” çörəyi qədim ənənə olan acıtma və dəmləmə üsulu ilə hazırlanır.

Çörək heç bir əlavə qatqı qatılmadan, təbii xammal ilə bişirilir.

Qədimdə olduğu kimi çörəyi hazırlamaq üçün acıtmasına vaxt gedir və bir neçə mərhələdən keçir.

Bu acıtmanın hazırlanması zamanı bir çox vitaminlər əmələ gəlir ki, bu da orqanizmin sağlamlığı üçün vacibdir.

“Ejla” çörəyinin istehsalı zamanı heç bir kimyəvi üsuldən, yağ mayadan istifadə olunmur.

Çörəyin olduqca dadlı olmasının səbəbi sənaye üsulu ilə deyil, əl əməyi və sevgi ilə hazırlanmasındadır.

“Ejla” çörəyinin ərşəyə gəlməsi üçün 36 saata qədər vaxt lazım olur.

Xüsusi dada malik olan “Ejla” çörəyi ətri və yüksək qida dəyərinə görə seçilir.







İdman qidalarını sifariş vermək üçün telefon:
077 313-86-83

satış müdiri: 070 232-39-38