



Safir Rafael Harpaz
universitetdə

səh. 2

Saloniki Aristotel
Universiteti ilə
müzavilə

səh. 2

Çinin Minzu Universitetinin
nümayəndə heyəti BDU-da

səh. 2



Özünü fəth etməyi bacar!

Bakı Universiteti

1929-cu
ildən çıxır
Təsisçi:
Bakı Dövlət
Universiteti

Nö 06 (1442)

24 iyun 2013-cü il

Hüquq fakültəsində
"Müdafia otağı"nın
açılış marasimi

□ səh. 2

"Biz Qurtuluş günü
ilə həmyaşdıq"

□ səh. 4

Əbədi qurtuluş

□ səh. 3

Bakır Çobanzadə və
turkologiyanın müasir
problemləri

□ səh. 3

Yay imtahan
sessiyası

□ səh. 4

Doğru danış,
sağlam ol!

□ səh. 8

Psixoloqa sual

□ səh. 6

Mənim uşaqlıq
şəklim

□ səh. 8

Türkiyəli tələbələrin
məzun günü

□ səh. 5

İmanımızı itirmayək

□ səh. 7

Abel Maharrəmov: "Xoşbəxt o xalqdır ki, onun ümummilli
lideri var. Xalq o vaxt daha xoşbəxt olur ki, həmin siyasi
kurs liderdən sonra da ölkədə uğurla davam etdirilir."



**İnsan
olmaq
çatındır...**

□ səh. 6

**Stress ilə mübarizənin
10 qızıl qaydası**

□ səh. 8

"Sırr"ın sırrı

□ səh. 5

"Dost cana aynadır!"

□ səh. 7

Səni itirməkdən qorxuram

□ səh. 7

**"Gözlənilməyəni də gözləyin,
ailənizi qoruyun!"**

□ səh. 7



POÇT QUTUSU

BDU-nun rektoru,
millət vəkili
akademik Abel Məhərrəmov

Hörmətli Abel müəllim!

Ulu öndərimiz Heydər Əliyevin 90 illik yubileyi münasibətilə MDB ölkələri aparıcı Ali Ağır Təhsil Müəssisələri Rektorlar Şurasının iclasının Azərbaycan Dövlət Ağır Universitetində keçirilməsi münasibətilə dərin məmənluq tebrlik məktubunuza görə Sizə samimi qılbdan minnətdarlığımı bildirirəm.

Fəxri edir ki, Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyev Azərbaycan universitetlərinin bayraqları olan Bakı Dövlət Universitetinin ən layiqli məzuniyyətdəndir. Diqqətinizə görə bir daha Sizə dərin təşəkkürüm bildirirəm.

Hörmətli,
rektor əvəzi, prof. İ.H.Cəfərov

Hörmətli Abel müəllim!

Qafqaz Universitetinin Kitabxana Fonduñun zənginləşdirilməsi, gələcəyinə olan gencinlərin təlim-tərbiyəsi işinə maddi və mənəvi destəyinə və Qafqaz Universitetinə hədiyyə olaraq təqdim etdi yiniz "Pedagoqika", "Bibliografik məlumat kitabı", "Karbohidrogen xammalının kimyevi emalı", "Neft kimyası ve neft-kimyevi sintez" və "Ümumi kimya texnologiyası" adlı kitabları Size şəxsim və rəhbərlik etdiyim kollektivin adından təşəkkürlerimi bildirir, peşə fealiyyətinizde və şəxsi həyatınızda uğurlar arzulayıram.

Hörmətli,
rektor, professor Ahmet Sanic

Sayın Abel Məhərrəmov

17-21 nisan 2013 tarixləri arasında gerçekleştiyimiz Azərbaycan ziyyarəti sırasında şəhərimə və beraberimizdəki heyətə göstərmis olduğumuz içənlilik və misafirperverlik bizi ziyyəsədə memnun etmişdir. İlginişindən dolayı təşəkkür eder, sayğınlıqla çalışmalardan başırasırlar.

Hörmətli,
Prof. Dr. Mansur HARMANDAR
Muğla Sıtkı Koçman Universitesi rektöru

Hüquq fakültəsində "Müdafia otağı"nın açılışı



Abel Məhərrəmov: "Xoşbəxtlik həm də insanları sevə bilmək, onlara hörmətlə yanaşmaqdadır"

Hüquq fakültəsində "Müdafia otağı"nın açılış mərasimi keçirilib. Mərasimde universitetin dekan və kafedra müdürü, o cümlədən hüquq fakültəsinin professor-müəllim heyəti iştirak edib.

Tədbirdə çıxış edən akademik Abel Məhərrəmov Qurtuluş Günü münasibətilə belə bir əhəmiyyəti otağı istifadəye veriləməsindən məmənluğunu ifadə edib. Rektor fakültədə son bir ilde baş verən yeniliklərdən, nüaliyyətdən bəhs edib. **O, fakültənin kadr potensialının daha da inkişaf etməsindən, maddi-texniki bazasının möhkəmənlənməsindən danışır:** "Bu ilən etibarən 6 ixtisas üzrə Müdafia Şurasının fakültəyə həvələ edilməsini de yüksək dəyərləndirir, kollektive bundan sonra ki fealiyyətlərinde uğurlar arzulayır". Rektor fakültə məzunlarının yüksək sahada malik olduğunu və təhsil alıqları müddətə dövlətçilik, milli təessübəşlik kimi mənəvi xüsusiyyətlərə de yiyələndiklərini deyib. "Ele bunun nəticəsidir ki, dövlət qulluğu keçirilən imtahanlarda yüksək neticə göstərən məzunların 82 fəzil BDU-nun məzunlarıdır". Rektor həmçinin kollektivin məhrəbin münasibətlərinə böyük iləmət verərək, təhsilin inkişafında görənlər işlərə yanəsi tələbələrlə qurulan xoş münasibətlərin vacibliyini bildirib: "Men Nazim Hikmetin "Koşbəxt o adamları ki, səhər işə, axşam işə evlər" fikrini təqdir edirəm. Bununla yanaşı eləvə etmek istəyirəm ki, xoşbəxtlik həm də insanları sevə bilmək, onlara hörmətlə yanaşmaqdadır".

Sonra dekan, professor Əmir Əliyev fakültənin maddi-texniki bazasının möhkəmənləndirilməsi, yeni ixtisasların açılması, qəbul planının artırılması, eyni zamanda xüsusi müdafia surətlərinin təşkil olunması istiqamətində rektor, akademik Abel Məhərrəmovun göstərdiyi təşəbbüsələrə görə bütün əməkdaşlar adından təşəkkür edib.

Universitetimizin beynəlxalq əlaqələri

Safir Rafael Harpzə universitetdə

İsrailin ölkəmizdəki səfiri Rafael Harpzə Universitetdə olub. Rektor, akademik Abel Məhərrəmov səfirlər görəşərək universitet və onun beynəlxalq əlaqələri barədə ətraflı məlumat verib, İsrail universitetləri ilə əməkdaşlığın əhəmiyyətindən bəhs edib. Rafael Harpzə artıq bir ildir ki, Azərbaycanda fealiyyət göstərdiyi və çox böyük təcrübəye malik olduğunu bildirən akademik A. Məhərrəmov səfirlər təhsil sahəsində əlaqələrin inkişafına təkan verəcəyinə əminliliyi ifadə edib: "Prezident İlham Əliyev Azərbaycanda neft və qaz gelirlerin insan kapitalı və təhsil məqsədilə istifadə edilməsinin əhəmiyyətindən bəhs edir. Biz də öz növbəmizdə həmin istiqamət üzrə fealiyyət göstəririk". Ölkələrimiz arasında inkişafı sahəde münasibətlərin inkişaf etdiyini vurğulayan rektor, İsrail universitetləri ilə təhsil sahəsindəki səmərəli fealiyyətimizin dostluq əlaqələrimizdən dən də möhkəmənlənməsinə xidmət edəcəyi bilidir.

Şərqşünaslıq fakültəsinin dekanı, dosent Elxan Əzizov İsa universitetde ibri dilinin tədrisi barədə məlumat verib: "BDU-da ibri dili 1993-ci ildən tədris edilir. İbri dili şöbəsinə her il 8 tələbə qəbul edilir. Hazırda ise 32 bakalavrov və 2 magistr bu istiqamətdə təhsil alır". E. Əzizov tələbələrin ibri dilini böyük həvəsle mənimsemələrindən, fakültədə onlar üçün yaradılan şəraitdə bəhs



edib. Dekan istehsalat təcrübəsi keçilməsinə köməklik göstərdikləri üçün səfirə təşəkkür edib.

Səfir Rafael Harpzə isə ölkəmizdə olduğu müddədə çoxsayılı görüşlər keçirdiyini, BDU-da olmasına isə xüsusi məmənluğunu duyduğunu deyib. O, Azərbaycanla İsrail arasında ikitirəfli münasibətlərin yüksək xətt üzrə inkişaf etməsinin vurğulayaq təhsil və elm müstəvisindən əməkdaşlığın əhəmiyyətindən bəhs edib. Səfir BDU-da ibri dil merkezinin fealiyyətindən məmənluğunu ifadə edərək mərkezin fealiyyətini dəha da inkişaf etdirməkdə maraqlı olduqlarını deyib. Təhsil və sənəyənin əlaqələndirilməsinin vacibliyini bildirən səfir təhsil istehsalat üzərində inkişaf etdi.

Görüşdə humanitar və fundamental elm sahəsində əməkdaşlıq, o cümlədən İsrail universitetlərinə tələbələrinin praktikası, BDU-da müsəlmlərin, o cümlədən mütxəsislərin mühəzirələrinin teşkil ediləsi məsələləri müzakirə edilib.

Qeyd edək ki, görüşdə elm və innovasiyalar üzrə prorektor Aydın Kazımkəzədə, səfirlərin müavini Ronen Krauz, xarici tələbələr iş üzrə dekan Gülyeyran Rehimova da iştirak ediblər.

Sonda qonaqlar Tədris Elektron Mərkəzinə baş çəkib, tədris və elmi-tədqiqat laboratoriyaları ilə yaxından tanış olublar.

Çin'in Minzu Universitetinin nümayəndə heyəti BDU-da

Rektor, akademik Abel Məhərrəmov Çin'in Minzu Universitetinin prorektoru Song Minin rəhbərlik etdiyi nümayəndə heyəti ilə görüşüb.

Akademik Abel Məhərrəmov nümayəndə heyətine BDU haqqında məlumat verərək, bir çox xarici universitetlər qısa zaman ərzində qurulan uğurlu əməkdaşlıqlardan bəhs edib. Universitedə Çin dili və adəbiyyatının tədris olunduğu bildirən rektor Minzu Universiteti ilə six əməkdaşlıqda maraqlı olduqlarını bildirib. Çin'in Minzu Universitetinin prorektoru Song Min rektorla əhəmiyyətini ifadə etdi. Gördü zamanı müəllim-mütəxəssis əməkdaşlığı, aspirant və dissertantların elmi tədqiqatlar aparmaları, birge konfransların keçirilməsi, tələbələrin Minzu Universitetində təcrübə keçirmələri məsələləri müzakirə edilib. Sonda müzakirə edilən məsələlərin tətbiqini nəzərdə tutan Anlaşma Memorandumu imzalanıb.



professor Aydın Kazımkəzədə, beynəlxalq əlaqələr və əməkdaşlıq üzrə prorektor dosent

Şəlalə Məmmədova, Şərqşünaslıq fakültəsinin dekanı, dosent Elxan Əzizov, BDU nəzdindəki Konfusius İnstitutunun direktoru dosent Oktay Cəlilbəyli də iştirak ediblər.

Saloniki Aristotel Universiteti ilə müqavilə imzalanıb

Rektor, akademik Abel Məhərrəmov Yunanistan Respublikasının Saloniki Aristotel Universitetinin rektoru İoannis Milopulos qəbul edib. Rektor A. Məhərrəmov qonağa universitetin tarixi və bu günü barədə məlumat verib. Universitetin bir çox ölkələrlə əməkdaşlıq etdiyini bildirən rektor Saloniki Aristotel Universiteti də əməkdaşlığın əhəmiyyətini vurğulayıb.

Rektor İoannis Milopulos Saloniki Aristotel Universitetinin çox qədim tarixe malik olduğunu və hazırda 80 minden artıq tələbəsinin olduğunu qeyd edib. İ. Milopulos BDU ilə təhsil sahəsində əlaqələrin genişləndirməkdə maraqlı olduqlarını deyib. Görüş zamanı konfransların keçirilməsi, elmi-tədqiqat işlərinin həyata keçirilməsi, müəllim-tələbə müraciətisinin eks olunduğu əməkdaşlıq müqaviləsi imzalanıb.



Universitetlə yaxından tanış olan qonaqlar xoş tövssüratla ayrıılıblar.

Səhifəni təqdim etdi: Anzula Əmirova

*J*yunun 14-də Milli Qurtuluş Gününe həsr olunmuş tədbir keçirildi. Giriş sözü ilə çıxış edən rektor, akademik Abel Məhərrəmov iştirakçıları salamladı, 20 ildə respublikamızın keçdiyi inkişaf yoluna nəzər salıb hadisələri ətraflı təhlil etdi, ümummilli lider Heydar Əliyevin hakimiyyyətə qayidişinin xalqımızın həyatında dircəlisə səbəb olduğunu vurğuladı: "Bu gün tarixi bir gündür. Azərbaycan xalqının həyatında, tarixinde xüsusi əhəmiyyəti olan bayramdır. 15 iyun 1993-cü il xalqın həyatında yeni mərhələnin başlanğıcıdır. Bu gün Azərbaycanda sabitlikdir. Dinamik inkişaf göz qabağındadır".

20 il ərzində bütün sahələrdə qazanılan saysız-hesabsız uğurlardan bəhs edən rektor təhsil sahəsində də gənclərimiz böyük uğurlar qazandığını vurğuladı: "Bizim uğurumuz Heydar Əliyev siyasetinə sadıq qalmaqdır. Bizim uğurumuz prezident və xalq vəhdətinə nail olmaqdır".

Hazırda ölkə prezidenti tərəfinden uğurla davam etdirilən siyasi kurs, qeyri-neft sektorunun inkişafı, elm, təhsil sahəsindəki uğurlar və bu uğurlarda BDU-nun xüsusi rolunun olmasına, telebələrimizin müsabiqələrde birincilik əldə edərək respublikamız yüksək səviyyədə təmsil etməsi sevincini paylaşılan rektor qazanılan uğurlarda ölkə rəhberinin ümummilli liderin ideyalarını yaşıtmışından, xalqa diqqət və qayğılarından, yaradılmış olverişli şəraitin əhəmiyyətindən danışdı: "Bəli, biz xoşbəxt xalqıq. Mən həz zaman demişəm, indi də deyirəm: Xoşbəxt o xalqdır ki, onun ümum-

Əbədi qurtuluş



milli lideri var. Xalq o vaxt daha xoşbəxt olur ki, həmin siyasi kurs ölkədə liderdən sonra da uğurla davam etdirilir. Biz həz zaman bu siyasetə dəstək veririk. Bu həm qurtuluş, həm dircəlis və həm də inkişaf bayramıdır. Mən eminəm ki, gənclərimiz müştəqil Azərbaycanımızı da inkişaf etdirəcəkdir".

BDU-nun Konstitusiya hüquq kafedrasının müdürü, Azərbaycan Respublikası Milli Məclisi Sədrinin birinci müavini, professor Ziyafət Əsgərov çıxışında xalqımızın azadlıq arzusu, müstəqillik uğrunda apardığı mübarizə, onu elde etdikdən sonra qoruyub saxlamaq üçün mücadilə dolu

həyatından bəhs edərən ulu öndərin fikrinə istinad etdi: "Müstəqilliyi elde etmək çox çətindir. Onu qoruyub saxlamaq isə ondan qat-qat çətindir".

Ulù öndərin dövlət attributlarının bərpası, sabitlik, konstitusiyanın qəbulu, vətəndaşların ondan faydalana bilməsinin təşkili, tolerantlıq, ölüm hökmünün leğvi, insan hüquq və azadlıqlarının qorunmasını təmin etmək sahəsində gördüyü işlərdən danışan Ziyafət müəllim qeyd etdi ki, ümummilli lider stereotipleri qırmağı bacaran insan id. O, Azərbaycanda tolerant bir cəmiyyət formalaşdırmağa cəhd göstərmisdır.

Azərbaycan Respublikası

Milli Məclisinin İqtisadi Siyaset Komitesinin sədri, akademik Ziyad Səməzdə çıxışında müstəqillik qazandığımız zamanla artıq dünyada tanınan Azərbaycanı müqayisə etdi, onun maliyyə durumu, dinamik iqtisadi inkişafından danışı. Qeyd etdi ki, müstəqilliyyin ilk illərində Azərbaycana investisiya qoyulmadığı halda, indi respublikamız investor kimi çıxış etmək iqtidarındadır və bunu uğurla reallaşdırır. O, bündə gəlirlərimiz 20 milyardı ötməsinin səbəbinin neft strategiyası, qeyri-neft sektorunun inkişafı ilə bağlıdır.

Millet vəkili Musa Qasımı çıxışında qeyd etdi ki, Azərbay-

can çoxsaylı uğurlar qazandığı bu gününü qorunmalıdır: "Vaxt var idi ki, ona borc veren yox idi. İndi Azərbaycan borc an dövlətdən borc verən dövlətə çevrilir. Göylərə kimlər nəzarət edir, yerə də nəzarət edir. Milli peykin fezaya buraxılması, Evrovisionun Azərbaycanda keçirilməsi ölkən nüfuzunun göstəricisidir. Biz bu günümüzü qorunmalıyıq".

BDU-nun hüquq fakultəsinin III kurs tələbəsi, Yeni Azərbaycan Partiyasının V Qurultayınnın meruzaçısı Yaver Məmmədova çıxışında Abel müəllime tələbələr adından təşəkkür etdi, gənclərin İlham Əliyevin siyasi kursunu dəstəklədiyini bildirdi, Qurtuluş Gününn onlar üçün dəyrəli olduğunu bildirdi: "Bizlər qurtulu-

şun övladlarıq. Bununla fəxr edirik. Bu dövlət bize əmanətdir. Onun inkişafı naməne çalışacaqı".

Sonda tədbir iştirakçılarına təşəkkür edən rektor universitet kollektivinin prezident seçkilərində İlham Əliyevi dəstəkləyəcəyini bildirdi: "Birim Yaver kimi tələbələrimiz az deyil. Onlar Azərbaycanı yüksək mövqelərə ucaldaqlaqlar. Biz xoşbəxt ki, Azərbaycanda doğulmuş. Ümummilli liderin dediyi kimi: "Hər bir xalqın milli mənsubiyəti onun qurur məbəyidir". Biz Azərbaycanın bu azad gününü qorunmalıyıq. Qarsıdan prezident seçkiləri gəlir. Biz bu günü qorunmalıyıq. Onu qorumaq üçün prezidenti dəstəkləməliyik. Möhtərəm prezident İlham Əliyevin bir nömrəli sosial dayağı Bakı Dövlət Universitetidir".

Bəkir Çobanzadə və türkologianın müasir problemləri

May ayının 31-də Bakı Dövlət Universitetində görkəmli dilçi alim, edib, professor Bəkir Çobanzadənin 120 illik yubileyinə həsr olunmuş "Bəkir Çobanzadə və türkologianın müasir problemləri" adlı Respublika elmi konfransı keçirildi.

"Çobanzadə nüümə-nəvi bir həyat yaşayıb"

Plenar iclası giriş sözü ilə açan universitetin rektoru, akademik Abel Məhərrəmov konfrans iştirakçılarını salamladı. Bəkir Çobanzadənin həyatı, təhsili, mühiti, çoxşaxəli fealiyyəti, türk milli düşüncəsinin formalşaması və inkişafi naməne göstərdiyi xidmətlərdən danışdı: "Bəkir Çobanzadə yalnız Azərbaycanın deyil, bütün türk dölyasının elm, mədəniyyət-

tarixinde misilsiz xidmətlər göstərmiş ziyalımız, böyük alımlımızdır. Mən onun vətənində olmuşam. Onu tənyanı insanlarla görüşmüsem, həmvətənlərinde Çobanzadənin ruhunu duymuşam. İndi universitetdə tələbələr görüş zamanı onun məhrumiyyətlərlə, hər anı mübarizələrlə dolu həyatını bütün tələbələrə nümunə göstərirəm. Təqdirəlayıq haldır ki, maddi çətinliklərə baxmayaraq, Çobanzadə sözün bütün mənalarda nüümə-nəvi bir həyat yaşayıb. Onun məfkurusu, ideyaları bu gün de yaşayır və men inanıram ki, türkoloqlarımızın səyi nəticəsində həmişə yaşayacaqdır".

Rektorun çıxışından sonra Bəkir Çobanzadəye həsr olunmuş "Ədəbi karvan" adlı sənədli film nümayiş etdirildi.

"Universitetimizdə Bə-

kir Çobanzadəyə həmişə isti münasibət olub"

AMEA-nın müxbir üzvü, Türkologiya kafedrasının müdürü, professor Tofiq Hacıyev "Bəkir Çobanzadə mükafatı laureati, professor Ramiz Əşker" çıxışında onun Avropa standartlarına uyğun şəkildə yetişmiş ilk alımımız olduğunu vurğuladı. Filologiya fakültəsinin tələbələri həm de gözel şeirlər müəllifi olan B.Çobanzadənin "İstek" və "Ana dili" şeirlərini söylədilər.

tının 12 ili Azərbaycanla bağlıdır. Bəkir Çobanzadə mübahisələri orta mərxəcə getirən alımımızdır".

Universitetin Türk xalqları ədəbiyyatı kafedrasının müdürü, Bəkir Çobanzadə mükafatı laureati, professor Ramiz Əşker çıxışında onun Avropa standartlarına uyğun şəkildə yetişmiş ilk alımımız olduğunu vurğuladı. Filologiya fakültəsinin tələbələri həm de gözel şeirlər müəllifi olan B.Çobanzadənin "İstek" və "Ana dili" şeirlərini söylədilər.

BDU-nun prorektoru, professor Aydin Kazimzade, AMEA-nın Nizami adına Ədəbiyyat İnstitutunun direktoru, professor Teymur Kərimli, Folklor İnstitutunun direktoru, professor Muxtar İmanov, ADPU-nun filologiya fakültəsinin dekanı, professor Buludxan Xəlilov çıxış edərək konfransın əhəmiyyətindən danışdılar.

Sonda BDU-nun filologiya fakültəsinin dekanı, dosent Mehərrəm Veliyev konfrans iştirakçılarına, tədbirin təşkilində zəhməti olan "Bəkir Çobanzadə adına Türkoloji araşdırıcılar" Elmi-tədqiqatçı laboratoriyasının elmi işçisi, filologiya üzrə fəlsəfe doktoru Ülviyyə xanım Hüseynova, gənc tədqiqatçıları: Pərvin Eyvazov, Anar Fərəcov, Ramil Bayramov, Şəbnəm Şəmsəddinova və Nuray Xidirovaya təşəkkürünü bildirdi, konfransın işinə uğurlar arzuladı.

Ümumilikdə 72 məruzənin təqdim edildiyi konfrans 3 bölmədə: "Bəkir Çobanzadə - böyük filolog", "Türkologianın aktual problemləri" və "Azərbaycan türkçesi: müasir dil, dialektologiya" adlı bölmə iclaslarında "İşini yüksək səviyyədə davam etdirdi, məruzələr əsasında diskussiyalar aparıldı, universitetimizdə elmin inkişafı namənə növbəti uğurlu addim atılmış oldu".

Yeni Azərbaycan Partiyasının V qurultayında BDU Hüquq Fakültəsinin tələbəsi Yavər Məmmədovanın çıxışı

Möhtərem Cənab President!
Hörmətli Sədrimiz! **Əziz Qurultay Nümayəndələri!**

Yeni Azərbaycan Partiyasının V qurultayında Azərbaycan gəncərlərindən hamınızı şəhərdən salamlayır ve qurultayın işinə uğurlar arzulayıram. Belə bir ali məclisde, xüsusilə də cənab President, Sizin qarşınızda çıxış etmək hər bir Azərbaycan gənci kimi, menim üçün de sözle ifade edilməyəcək qədər böyük bir şərəfdir.

Hörmətli Qurultay Nümayəndələri!

Bugünkü Azərbaycan gəncliyi Ümumiliyi Liderimiz Heydər Əliyevin xalqımız qarşısındaki nəhəng xidmətlərini təslükli məsilsiz işlər kimi deyərləndirir, onun xalqımıza bəxş etdiyi minlərlə evezsiz nəmətər içərisində Azərbaycanın müstəqilliyini, elmin-təhsilin inkişafını, iqtişadı yüksəlliş, gəncliyə açılan yolları ve nehayət bu gün qurultaya toplaşduğumuz Yeni Azərbaycan Partiyasını dahi siyasetçi Heydər Əliyevin şah əsəri hesab edirik.

Ulu Önderimiz Heydər Əliyevin bünövşəsini qoymuş siyasetin, Cənab President, Sizin tərəfindən uğurla davam etdirilməsinin neticesidir ki, bu gün gənclərimiz ölkənin ictimai-siyasi heyatında aktiv iştirak etməklə yanaşı, beynəlxalq məqyasda da ardıcıl uğurlar qazanırlar. Gənclərimiz fər-

"Biz Qurtuluş günü ilə həmyasıdıq"



edir ki, bu gün dövlətimiz inkişafın Azərbaycan modelini yaradaraq yüksək və dinamik sosial-iqtisadi sıçrayışa nail olmuş, geniş beynəlxalq müqavilələr sisteminə qoşulmuş, müümən beynəlxalq təşkilatların üzvü olmuş, özünü demokratii və hüquqi dövlət imicini beynəlxalq aləmdə tam formalasdırımdır. Nehayət, dövlətimizin en ali qurum olan BMT Təhlükəsizlik Şurasının üzvü seçilməsi Cənab President, şəxson Sizin və gənc Azərbaycan dövlətinin tarixi qəblesidir.

Fürsətdən istifadə edərək, dövlətin Gənclər Siyasetinin uğurla həyata keçirilməsindən Heydər Əliyev Fonduñun Prezidenti, Milli Məclisin deputati hörmətli Mehriban xanım Əliyevanın məsilsiz xidmətlərini xüsusi vurğulamaq istədim. Mehəz Mehriban xanımın yüksək təşkilatlıq bacarığı neticesində Bakıda keçirilən "Eurovision" musiqi yarışması bu gün də digər dövlətlərə nümunə göstərilir. Təsadüfi deyil ki, məhz bu uğurları

rehab tutaraq beynəlxalq idman ictimaiyyəti ilk Avropana idman Olimpiadasının Bakıda keçirilməsinə qərar verilib.

Cənab President, həyata keçirdiğiniz derin məzmunlu siyaset neticesində vaxtı Ulu Önderimiz Heydər Əliyevin teşhis aldığı və bu yaxınlarda 100 illik yubileini qeyd edecəyimiz Bakı Dövlət Universitetində teşhis sahəsində aparılan İslahatların, Boloniya sistemini keçidin müsbət təsirinin, informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının tələbələrin global dönya-ya integrasiyası üçün yaratdığı imkanlarının sahidiyem. Teşhis aldığım universitetdə Sizin destəyiniz və köməyinizle Avropanın, Amerikanın qabaqcıl ali məktəblərində oxuyub qaydan gənc mülliəmlər auditoriyalarında biza müxtəlif fənnləri yüksək peşəkarlıqla tədris edirlər. Auditoriyalarımıza tez-tez dəvet olunan əcnəbi mütəxəssisler, keçirilən beynəlxalq tədbirlər neticesində tələbələrimiz qabaqcıl xarici təcrübələrlə, beynəlxalq elmi

mühitdə yaxından tanış olurlar. Məsələn, minim oxuduğum Hückeq fakültəsindən en prioritət elmi ixtisaslar üzərə magistr hazırlığı xərçi mütəxəssislərin cəlb olunması ilə yalnız ingiliscə dilində aparılır və məzunlara Avropana qabaqcıl universitetlərinin ikili diplomları verilir. Düşünürəm ki, bu nailiyətlər Sizin "Neft kapitalını insan kapita-licə çivireklə!" şəhərinə ugurla səsleşməkdədir.

Möhtərem Sədrimiz! Deyərli Qurultay Nümayəndələri!

Təxminən bir həftə sonra biz Ulu Önder Heydər Əliyev tərəfindən Vətənin xilasının növbəti ilə - Qurtuluş günü 20 il-iyini təntənə ilə qeyd edəcəyik. Bundan iki ay sonra isə menim və bəlkə menim kimi minalar gəncin 20 yaş olacaq. Biz Qurtuluş günü ilə həmyasıdıq. Belə, biz Qurtuluş əvlədləriyiq! Bir bunu faxile deyirik, mesuliyətini isə qurular daşıyırıq! Bu Dövlət, bu Vətən Ulu Önder tərəfindən bizlərə emanetdir və onun müstəqilliyi, tərəqqisi naməni Cənab President, Sizin rəhbərliyiniz altında canımızdan da keçməyə hazırlıq!

Möhtərem, Cənab Prezident! Bu xalq, bu millet sizlərdən ilham alır. Siz Azərbaycanımızın uğur simvolusunuz, Böyük Azərbaycanlı, Ən Büyük Vətənpərvəriniz! Mehəz Sizin fəvqələdə zəhmetinizin, yaradıcı zəkanızın neticəsidir ki, bu gün doğma paytaxtımız Bakı dünyadan en gözəl və sürətli inkişaf edən şəhərlərində bi-

rine çevrilib. Azərbaycan xoş mühitdən kosmik program qəbul edəcək səviyyəye qədr yüksələr. Bu mətbəə tribunadan istifadə edərək Azərbaycan Gəncliyinin bir mesajını da ölkəmizin bu günkü inkişafını gözü görətirməyə dairələrə çatdırmaq istəyirəm. Bütün həyatı boyunca ictimai faydalı iş emsali sıfır beraberən, özünə müxalifət adı veren qaragürüşçülər Möhtərem Cənab President, Sizin Vətən və Millet qarşısındaki tarixi xidmətlərinizin miqyası və cekisi altında qalib əzizləckələr, tarixin arxivinə birdəfəlik gömülüəckələr!

Əziz Sədrimiz! Əvvəl qeyd olunanları nəzərə alaraq, Azərbaycan xalqı və onun avanqard təbəqəsi olan Gəncliyin ümumi qənaətin ifadə edərək, Yeni Azərbaycan Partiyasının V Qurultayından və şəxson Sizden növbəti müdiddətə prezident vəzifəsinə naməzədiyyiniz iżli sürüləməsini xahiş edirik. Yalnız Siz böyük, zəngin və qüdretli Azərbaycanın təmənatçısı və rəhbəri ola bilərsiniz. Yalnız Sizin rəhbərliyiniz altında ölkəmizin tarixi nailiyətlərinin davamlılığı temin ola bilər. Yalnız Sizin simanızda Azərbaycan Xalqı öz firavan geleceyinən qarantını və misilsiz dövlət xadimini görür.

Yaşasın müstəqil Azərbaycan!

Yaşasın Yeni Azərbaycan Partiyası!

Yaşasın dövlətini, millətini yeni-yeni zəfərlərə aparan Prezidentimiz İlham Əliyev!

Yay imtahan sessiyası

6 iyundan universitetin bakalavrıat səviyyəsi üzrə əyani şöbenin I-III kurslarında və magistratürada yay imtahan sessiyası keçirilir. Yazılı formada keçirilən imtahanlar iyulun 29-də başa çatacaq. İmtahanlar ərefəsində rektor akademik Abel Məhərrəmov müəllim və tələbələrlə görüşüb. Yay imtahan sessiyasının keçirilməsindən bəhs edib, dekanları, koordinator və rəhbər koordinatörər prosesə ciddi nəzarət etməyə, tələbələrin biliyini obyektiv qiymətləndirməyə səsleyib.

Sessiyanın gedisində operativ nəzərət etmək məqsədi ilə qış imtahan sessiyası müddətində professor I.Ə. Əliyevin sedrili ilə yaradılmış qərargah və apelyasiya komissiyası yay imtahan sessiyası zamanı da fəaliyyətini davam etdirəcək. Qeyd edək ki, əmrə uyğun olaraq, Qərargahın nəzdində universitet üzrə "Qaynar xətt" yaradılıb və bu məqsədə universitetin əsas binasında və tədris kor-

puslarında şikayət, təklif və məlumatlar üçün hər gün mövcud qaydada möhürünlənməklə xüsusi qutular asılıb. Qərarğahın sedrinə tapşırılıb ki, sessiya müdəddətində imtahanların gedisi ilə əlaqədar erize, təklif və Təhsil Nazirliyi "qaynar xətt" ilə daxil olmuş şikayətlərin araşdırılmasını təmin etsin və bu bərədə tedbir görülməsi məqsədilə müvafiq təkliflər versin. İmtahanların nəticələri barədə şikayətlərə baxmaq və aşkar edilmiş çatışmazlıqları aradan qaldırmak məqsədilə Qərargahın nəzdində təbiət və humanitar fakültələr üzrə apellyasiya komissiyaları barədən tələbələrə baxmaq və aşkar edilmiş çatışmazlıqları aradan qaldırmak məqsədilə Qərargahın nəzdində təbiət və humanitar fakültələr üzrə apellyasiya komissiyaları yaradılıb.

2012/2013-cü tədris ilində IV kursların yay imtahan sessiyası zamanı köçürmə hallarına yol vermiş və ya univer-



sitedaxili nizam-intizam qaydalarını pozmuş aşağıda adları qeyd olunan tələbələr R-102 sayılı 14.10.2011-ci il tarixli əmre əsasən müvafiq qaydada cəzalandırılmaları barədə əmr imzalanıb. Belə ki, onlara töhmət elan edilməsi və həmin fəndən yay se-mestrine buraxılmamaları, valideynlərinin rektorluğa dəvet edilmələri və onlara bu bərədə məlumat verilmələri nəzərdə tutulub. Əmərə əsasən həmin tələbələr BDU tələbe təşkilatlarında müzakire edilib və onların vəsətəti əsasında yalnız müvafiq se-

mestrde kredit götürmək şərti ilə tekrar dərslərə buraxılmalı qərara alınıb. Tekrar köçürmə halına yol verən və ya nizam-intizam qaydalarını pozan tələbələrin isə universitetdən xaric edilmələri qəra-

Həmin tələbələrin siyahısını təqdim edirik:

1. Fizika fakültəsi Abdurəhmanova Fidan Bəhlül qızı, fizika, IV kurs
2. Dədəverdiyev Yaşar Etilbar oğlu, fizika, IV kurs
3. Qurbanova Şərab Oleqov-na qızı, fizika, IV kurs
4. Məmmədova Esmiralda Rafiq qızı, fizika, IV kurs
5. Məmmədova Esmiralda Rafiq qızı, fizika, IV kurs

6. Biologiya fakültəsi Bəşirli Mədine Salman qızı, biologiya, IV kurs
7. İlahiyyat fakültəsi Qəribov Lətif Rahib oğlu, ilahiyyat, IV kurs

Rizvanlı Məhəmməd Ba-

hadur qızı, mexanika-riyaziyyat, IV kurs

Yaqudina Ülviiyə Əliyeva qızı, mexanika-riyaziyyat, IV kurs

3. Tətbiqi riyaziyyat və kibernetika fakültəsi

Əğabalayeva Firuze Fizuli qızı, tətbiqi riyaziyyat və kibernetika, IV kurs

Şükürlü Ləman Elşən qızı, tətbiqi riyaziyyat və kibernetika, IV kurs

Aslanova Humay Muxtar qızı, mexanika-riyaziyyat və kibernetika, IV kurs

Həsənlı Aytən Füzuli qızı, tətbiqi riyaziyyat və kibernetika, IV kurs

4. Ekolojiya və torpaqşunaslıq fakültəsi

Əliyev Elgün Elman oğlu, ekolojiya və torpaqşunaslıq, IV kurs

5. Kimya fakültəsi Əliyev Namiq Müqəddəs oğlu, kimya, IV kurs

6. Biologiya fakültəsi Bəşirli Mədine Salman qızı, biologiya, IV kurs

Kəramət Böyükçöl

Bu dəfəki müsahibim jurnalistik fakültəsinin dosenti, "Elmi-tədqiqatlı laboratoriyasının müdürü, tədqiqatçı və yazar Vüqar Əliyev idi. Səmimi insan, məsuliyətli müəllim, yorulmuş tədqiqatçı və özünəxas işluban olan yazar Vüqar Əliyev mənəm üçün çox mərəqlə həmsəhəbat və müsahib oldu.

- Necə təqdimatdan xoşunuz gelir?

- Bakı Dövlət Universitetinin jurnalistik fakültəsinin müəllimi. Doğma universitetimizin müəllimi üçün bundan gözəl təqdimat ola bilərmə.

- Jurnalist, tədqiqatçı, müəllim və yazar - hansı səzə daha yaxındır?

- Müəllimlik, təbii ki. Yeni müəllimlik elə bir sənəddir ki, öz gözlüyü ilə incəliyi ilə fərglərin. Müəllim olmaq insana qürur verir, müayyən mənada özüne hörməti artırır. Təbii ki, insan öz eməli ve davranışı ilə bu ada layiq olmalıdır. Müəllimlik yalnız öyrətmək deyil, eyni zamanda öyrənməkdir. Müəllim eyni zamanda öz tələbəsində düzgün istiqamət verməyi bacaranı insandır. O müəllim yaxşı müəllimdir ki, ona inam ve etibar var.

- Jurnalistika xüsusi istedad teləb edən sahədir. Bu istedadı özündə ne vaxt aşkarlanırsınız?

- Mən məktəbdə oxuduğum zaman ister məktəb, isterse de Bakı şəhəri üzrə müxtəlif inşa müsabiqələrinde ilk yerləri tuturdum. Yeni məktəb yaşlılarından yazmağa marağım olub və bu mənde deyilənən görə pis alınamış. Ali məktəbde de sənəd verəkən jurnalistikani bircinci sıradə qeyd etmişdim; Allahın izni ilə, ele ora da qəbul oldum. Həmisi de yaxşı müəllim işənmiş, bundan zövq almışam, yeni öz peşəni çox sevirdim.

- Tələbələrinizden əsas tələbələrinin nədən ibarətdir? İdeal tələbə-müəllim münasibəti necə qurulmalıdır?

- Bir müəllimin tələbəsindən yeganə istəyi, tələbi onun öz üzərində işləməsi və oxumasıdır. Konkret olaraq sahəmiz üzrə danişsaq, biz jurnalistlər müxtəlif sahələrin insanlarından müsahibələr alır, onlara ünsiyyətde olurq, ona görə de bizim sahənin tələbələri yalnız özlerine aid edəbillyatlar kifayətlənməli, bütün sahələr üzrə çoxlu sayıda edəbillyat oxumalı, öz dünyagörüşlərini maksimum dərəcədə artırmalıdır. Yoxsa

"Sirr" in sirri

özlərini bir jurnalist kimi təsdiqləye biləməzler. O ki qaldı ideal tələbə-müəllim münasibətlərə, əvvəldə də qeyd etdiyim kimi, tələbe və müəllim arasında qarşılıqlı hörmət və inam olmalıdır. İki tərif arasında səmimiyyət saxlanmalıdır. Tələbe müəllimlərinə yalnız hörmət etmeli deyil, ona həmdə etibar etməlidir, inanmalıdır. Müəllim de onu düzgün istiqamətləndirməcə bacarmalıdır. Baxı asıl ideal tələbə-müəllim münasibətləri mehəbətə səpkidə qurulmalıdır.

- Yeni kitabınızı şəhəri müəsibəti ile Sizi təbrik edirik. Bizi kitabınızın qısa məzmunu ilə tanış edərsiniz?

- Təşəkkür edirəm. Türk dövlətleri arasında Xəzər xaqanlığı 16 böyük türk imperiyasından biri hesab olunur. Kifayət qədər qüdrətli bir dövlət olub. Xəzər xaqanlığının çox çotin bir dövrə yaranıb və daxili münaqışları nəticəsində də süquta uğrayıb. Xaqanlığın en vacib özəl xüsusiyyəti bundan ibarətdir ki, dövlətin idarəciliyi etnik mənşəcə xəzər türkleri ol-salar da, dini nöqtəyi nezerden məsəvi, yeni yəhudi dinindən olublar. Lakin xəzərlər arasında İslami qəbul edənlər də olub ki, bu qədər sonrakı əsrlərə təsadüf edir. Xəzər xaqanlığının dönlərə tam tolerant yanaşması ilə bu gün de nümunə göstərilə biləcək bir dövlət idi. Rəsmi tarixdən bəlliyimiz kimi rus-slavyan təyafalarının yürüşləri ilə süquta uğrayıblar. Bununla bağlı öz arasdırmalar da olub və 2009-cu ilde "10-cu əsr yəhudi-xəzər yazıçımı" adlı kitabımız da nəşr edilmişdir. "Sirr"da X əsrdə baş veren hadisələrdən bəhs edilir. Minim, ümumiyyətə, IX-XIII əsrlər dönməndən baş veren tarixi hadisələrə marağım böyükdür. Çünki o dövr qeyri-adililiklərə zəngindir, çox mərəqəli dönmədir. Men de romanımda o dövr canlandırdım. Kitab Xəzərlərin süqutundan sonra Kiyevin güclənməsi nəticəsində Svyatoslavın qohum təyafaları özüne tabe etməsi və bu zaman ona direniş göstəren rus knyazları ilə savaşa açması, ögüz türklerinin təsadüfen bu münaqışlara cəlb edilməsi fonunda, ilahi sirlərini özündə ettilə edən qədim əlyazmaların şəkildə çatdırılıb. Men də öz növbəmdə bu

la həmin sirrin qoruyucuları arasında gedən şiddetli və acımasız savaşın tam ortasına düşən və ayrı-ayrı dönyaları temsils edən iki gençin temiz hissələri barəsindədir. Çalışmışam ki, xəzərlərin facili sonluqla bitən xeyallarla zəngin süqtuna yeni bir başış sergileyim. Eyni zamanda 4000 iləndən artıqdır qan çanağına dönənşmiş Xaxın Şərqdə bitməyen savaşın məhiyyəti ilə bağlı yeni mülahizə ortaya atdım. Adı geyimlərdən tutmuş hətta personajlarının xarici görünüşüne qədər heç bir təhrif olmasın, bütün məlumatlar tam əhaqıqəti eks etdirsin deyə bir çox mənbələrdən istifadə etdim.

- Kitabınızı "Sirr" adlandırmışınız. Bu "Sirr"in sirri nədədir?

- Kitabımı ona görə "Sirr" adlandırdım ki, romanda gizli bir əlyazmanın yoxa çıxmışdan səhəbət gedir. Həmin əlyazma bir sıra gizlin əhaqıqları və ilahi sirləri özündə ettilə etdiyinə görə son derece böyük əhəmiyyətə malikdir. Teoloji baxımdan yanassaq, İdris Peyğembər verilen müəyyən sehifələr olmuşdur. Bir çox teoloqlar da iddia edirlər ki, bu sehifələrdə yaradılışın sirləri özəksin tapıb. Bir sıra qədim mənbələr belə iddia edirlər ki, həmin sehifələr və bir sırbaşa əlyazmalar qədim Midiyənin Ekbatana şəhərindən saxlanılmış. Bunun tarixi isə eramızdan əvvəl birinci minniliyin ortalarına aiddir. Əhamənilərin hücumu ilə Midiyənin süqut zamanı Ekbatana şəhərindəki həmin kitabxana yandırılır və oradakı əlyazmalar itir. Həmin əlyazmaların harada olduğunu bərədə indi də heç bir məlumat yoxdur. Men də öz romanımda bunul bir əlaqə yaradaraq, tarixən mövcud olmuş gizli təşkilatların fəaliyyətinə istinad edərək kitabımı mehəz "Sirr" adlandırdım.

- Yazarların eser qələmə aralən keçirdiyi hissələr və onların həmin anadlı fikirlərini mənə hemişi marağı olub. Bəs Siz öz kitabınızı yazardən kimi fikirlərin var id?

- Kitabı qələmə alarkən yeganə fikir tariximizi qarşılıq sehifələrinə müəyyən qədər işq salmaq olub. Elə tarixi faktlar olub ki, onlar biza çox təhrif olunmuş, dəyişdirilmiş şəkildə çatdırılıb. Men də öz növbəmdə bu

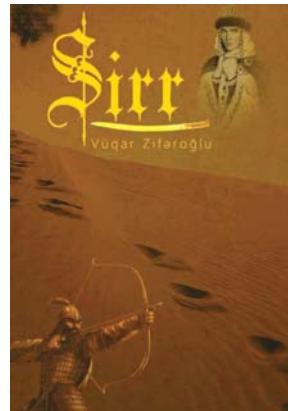
kimi məsələlərə öz mövqeyimi bildirməyə çalışmışam. Gençlərimizdə tariximə mayıl və diqqət yaratmağa cəhd etmişəm. Kitabda Öğuzların idarəetmə üssülləri, bir-biri ilə münasibətlər, onların heyata baxışları və s. öz eksini tapıb. Məsələn, Novruz şəhəri haqqında orada müeyyən bir hissə var. Oxucularda bir növ həmin dövra məraq və rəğbet yaratmağa çalışıbm. Hər hansı məqələmiz və ya kitabımızla tariximizə, keçmişimizə öz borcumuzu ödəməyə çalışıraq. Kim nəyi bacarırsa, onu da etməlidir. Milli mənəvi dəyerlərimizdə olan müsəbat keyfiyyətlərimiz, qiyamətlər, vacib meyarlar, təbliği olunmalı, gənclərimizə olduğu kimi çatdırılmalıdır. Hər bir ziyanlıdır on ümde vəzifəsi və borcu bundan ibarətdir.

- Bir az da ictimal fəaliyyətinizdən danışaq. Bütün qədər məlumatlılığı, təbii ki, amma bu haqda özünüzün danışmağınızın daha məqsədən uyğun olardı.

- Bizim müstəqil bir araşdırma gruppumuz var - "Oğuz" Müstəqil Araşdırmaçılar Orulu ("Oğuz" MAQ). Bu gruppuya yaratmaqda məsələdən da milli mənəvi dəyerlərimizin qorunub saxlanmasında dövlətimizə destək və yardımçı olmadığından. Müxtəlif mənbə və arasdırmalar ana dilimiz tərcümə edir, müxtəlif sahələrə aid araşdırmaçalar aparmağa çalışıraq. Bir sıra qədim mənbələr belə iddia edirlər ki, həmin sehifələr və bir sırbaşa əlyazmalar qədim Midiyənin Ekbatana şəhərindən saxlanılmış. Bunun tarixi isə eramızdan əvvəl birinci minniliyin ortalarına aiddir. Əhamənilərin hücumu ilə Midiyənin süqut zamanı Ekbatana şəhərindəki həmin kitabxana yandırılır və oradakı əlyazmalar itir. Həmin əlyazmaların harada olduğunu bərədə indi də heç bir məlumat yoxdur. Men də öz romanımda bunul bir əlaqə yaradaraq, tarixən mövcud olmuş gizli təşkilatların fəaliyyətinə istinad edərək kitabımı mehəz "Sirr" adlandırdım.

- Yazarların eser qələmə aralən keçirdiyi hissələr və onların həmin anadlı fikirlərini mənə hemişi marağı olub. Bəs Siz öz kitabınızı yazardən kimi fikirlərin var id?

- Xeyr, "Sirr" manım ilk kitabım dəyil, sayca besicidir. Ondan əvvəl məzmun etibarile daha çox mənim tədqiqat şəhəmi özündə ettilə etdəm. Sənədli tədqiqatın işləndirilməsi, qeyri-qanlılıq şəhərinin qondarma erməni soyırımı faktlarını dili ilə adlı mono-



rafiam nəşr edildi. Monoqrafiyada media korporasiyaların qlobal informasiya məkanına təsiri problemləri əsaslıdır. Əsərdə XXI əsrin əvvələrində dünya jurnalistikasının inkişafında müşahidə olunan ziddiyətli məqamların nəzərdən keçirilir, media korporasiyalarının informasiya məkanına təsiri və inhiş problemi faktoloji materialları əsasında təhlil edilir.

İnformasiya cəmiyyətinin inkişafı minilink çərçivəsində an aparıcı dövlətin qüvvəsi tek sonəyə və herbi potensialı deyil, birinci növbədə vaxtında global informasiya fəzasına yerleşmək, gelecek informasiya esrində informasiya ehtiyatları və bilikləri yaratmaq, ondan istifadə etmək qabiliyyəti ilə müəyyən edilir. Bir çox ölkələrdə informasiya cəmiyyətinin formallaşmasının lideri qismində en yaxşı inkişaf etmiş informasiya infrastrukturuna, en müasir kommunikasiya texnologiyalarına malik böyük şəhərlər çıxış edir. Son zamanlar psixoloji təsir, "beyinlərin yeyulmasına" yönəlmiş texnologiyaların inkişaf edir. Belə texnologiyalarda elm və texnikanın, xüsusen de telekomunikasiya və kompüter texnologiyalarının nüaliyyətlərindən istifadə edilir. Bu texnologiyaların inkişaf sebəbi adamları, siyasetçi, müəllim, alimlərin en müxtəlif tələbatlarından irəli gelir və reklam, seçkilər, müxtəlif geosiyasi proseslər, mühərbi və digər münasibələrdə əhəmiyyətli fenomen kimi işlədir. Bu mənim sayca ikinci monoqrafiyamdır. İlk monoqrafiyam isə 2006-ci ildə nəşr edilib və beynəlxalq jurnalistikada etik normalarla bağlı idi.

Xumarxanım Dadaşova

Türkiyəli tələbələrin məzun günü



den hazırlanmış slayd maraqla qarşılıqlı. Daha sonra filologiya fakültəsinin məzunu Tuğçe Özdemirin oxuduğu yazı ile də salonda duygulu anlar yaşandı.

Tədbirdə universitetin rəqs



bələr adından çıxış edərək universitet rehbərliyinə və müəllimlərə teşekkür etdi.

F. Erüs
K. Reisoğlu

Psixoloqda sual "Konkret hədəflərinə çatmaq fürün çox çalışmalısan"

Psixologiya her birimiz, o cümləde menin üçün en maraqlı elm sahəlerindən biridir. Bu sayımızda psixolog xanımından - Rena Musayevadan müsələhə almaq qərarına gəldik. Güman edir ki, onunla olan səhərimiz oxucular da maraq doğuracaqdır.



- Hansı tip temperamentli tələbələr təhsildə daha müvafiqiyətli olurlar?

- Sənqviniklər daha çox maraqlı göstərir, amma səbərsiz olundular üçün bunu heç vaxt axıra çatdırıb. Fleqmatiklər öz hissələrini həmisiçə çox gizli saxlayırlar. Onların etibarını qazanmaq bərə bir o qədər de asan deyil. Amma onlar çox sebirlər olduqlarından onları daha məqsədönlü və uğur əldə edə bilən tip insanlardır. Xoleriklər daha əsəbi və dəha az təsirə düşən tip insanlardır. Melanxoliklər isə həm müsbət, həm də mənfi təsir etmək çox asandır.

- İnsanın hansı sənətin sahibi olduğunu xüsusi testle bilmək olarmış?

- Belə bir test yoxdur, amma insanların hansı peşənin sahibi olması onun üründən gizlidir, yəni insanın məşğul olacağı sənəti özü müəyyən etməlidir. Məşhur psixoanalitik deyirdi ki, insana ziyan onun ağlından yox, arzularından gelir. Odur ki, sənət seçərkən xüsusi dəqiqəti olmaq tələb olunur.

- İmtahanqabağı stresdən nəcəf qurtarmaq olar?

- Bəzi tələbələr bu tip streslər, ümumiyyətlə, olmur, amma bir qisim tələbələr isə tam əksinə, çox ciddi həyəcan keçirirlər ki, bu da, təbii ki, nəticədə onların stress yaşamasına səbəb olur. Ümumiyyət, "stress" ingilis sözü olub, "gərginlik" deməkdir. Stress mini streslər və maksı streslər olmaqla iki qrupa ayırlı. Mini streslər hər birimiz gündəlik həyatımızda qarşılaşıdığımız kiçik narahatlıqlar və həyəcanlardır. Bu, hətta insanın özünqiyəmətləndirme hissini de aşağı salır. Stresdən qurtarmaq en yaxşı üsulu autotreninq adlanır. Yəni bu, özünütəlqinə esaslanır və en müsbət nəticə göstərən metod da məhz budur.

- Təhsildə və karyerada uğur qazanmağın sırrı nedədir?

- Uğur qazanmaq üçün mütləq ne istədiyini, yeni konkret hədəflərini müəyyən etməli və bu hədəfəne çatmaq üçün mütləq şəkildə çox çalışmalısan. Baş əsl uğurun sırrı bundan ibarətdir.

- Güclü xarakterli insanla zəif xarakterli insanla fərqləndirən cəhətlər hansılardır? Və ümumiyyətə, zəif insan özünü güclü xarakterli bir insana çevira bilərmi?

- Biler. İnsan temperament tipi ile doğulur. Amma xarakteri sosial faktor olduğundan onu cəmiyyət formalasdır. İnsanda temperament tipi deyismir, amma xarakter deyisir. İnsanın 4 şəxsiyyəti: özüne, insanlara, emməye və eşyalara münasibətləri deyisidiyi zaman xarakteri deyisə biler.

- Gözler yalan demez, - deyirlər. Bu, psixoloji baxımdan ne dərəcədə doğru deyimdir?

- Fleqmatik temperament tipi insanların soyuqqanlılığı olduğundan onların ne hiss etdiklərini, ne dəsəndiklərini anasılıqla duymaq olmur. İnsanların müəyyən fikirleri onların jestika, mimika və pantemimikləri ilə təzahür edir. Amma bu cəhətlərlə bəzən nələri isə gizləmek də olar. Regionlar üzrə de insanların temperament tipləri fərqlənir, məsələn, vyetnamlılarından ne hiss etdiklərini anasılıqla müəyyən etmek olmaz. Onlar fleqmatik tipli insanlardır.

- Hipnoz nədir? Hipnozla nələr etmək olar?

- Hipnoz insan beyninin nəyə isə programlaşdırılmışdır. Bunu Nadir İsmayılov özü bize izah etmişdir. Hipnoza insan hətta xatırlamadığı keçmişinə bəle gedə bilər. Hipnoz hətta şurandan da güclüdür. İnsanlar isə hipnoza

daha asan tabe olan və gec tabe olan olmaqla iki qrupa ayrılırlar. Daha zəif xarakterli insanlar hipnoza daha asan, güclü xarakterli insanlar isə hipnoza daha gec tabe olanlardır. Hipnoz zamanı gözələr diqqətlə baxmaq, toxunmadıq en vacib amillərdir. Birinci toxunuşa insan hipnoza düşür. İkinci toxunuşa isə hipnozdan ayrıılır. Bu əsullardan qaraçılınan çox istifadə etdikləri məlumdur. Bu tip hipnozlarda düşməmək üçün hipnozçuların gözlərinə baxmamaq lazımdır.

- Gördüyüümüz yuxular biza nədən xəber verir?

- Yuxu görmək labübə haldır, lakin çox sayıda yuxu görmək, xüsusən də rəngli yuxular görmək insanın psixoloji problemlərinin olmasından xəber verir.

- Psixologiyada bir çoxumuzun az məlumatlı olduğu məqamlar çoxdur, onlardan biri de letargiya yuxusudur. Bu haqda biza ne məlumat vere bilərsiniz?

- Letargiya yuxuya benzəyir, bir neçə saat və ya həftələrlə davam edə bilər. Hətta belə bir fakt olub ki, bir rus 22 il yuxuda olub, sonra oyanıb. Deyilənə görə, o halda insan her şeyi eşidir, duyar, qavrayır, lakin hərəket edə bilir, sanki bedəni ağır daşa benzəyir, əzələləri ağırlaşır, dənişə bilmir. Məşhur rus edibi Qogol da bundan eziyyət çekmişdir.

- Bəs hər birimizin həyatında baş verən, amma heç birimizin mahiyətini həla də dərk etmədiyimiz dejavu haqqında ne deye bilərsiniz?

- Dejavu ele bir haldır ki, sanki sen bu anla nə vaxtsa qarşılaşmışın. Ele bil bir kitabı oxumasın və yadından çıxıb, bərənən o kitaba rast gəlirsən və aniden yada düşür. Deyilənə görə, her kes həyatında, heç olmasa, bir dejejavu halını yaşayır. Amma normal insanlardan fərqli olaraq, epilepsiya xəstələri bu hali dəha çox yaşayırlar. Jemavu hadisəsi de vardır ki, bu, dejavunun tam əksinə olaraq, yaddan çıxməq deməkdir. İnsan həmisi gördüyü şəxse baxa bilər, amma onu tanımaya bilər, hətta özünü də unuda bilər.

Xumarxanım Dadaşova

"Ali bitkilərin təyin edilməsi və oxuyan quşların monitorinqi"

Eko logiya və torpaqşuraslıq fakültəsinin, "Bioekolojiya" kafedrası və Almaniya-Azerbaycan Əməkdaşlıq birliliyinin birgə təşkil etdiyi "Ali bitkilərin təyin edilməsi və oxuyan quşların monitoringi" mövzusunda təlim III hissəsi keçirilib. Təlim çərçivəsində içi qrupun Xızı rayonu Bakı Dövlət Universitetinin Altıağac təlim tədris-mərkəzində çöl təcrübəsi ezamiyetləri baş tutub. Ekspediya zamanı obyektlərin (ali bitkilərin (ot, kol və ağacların) müşahidəsi

aparılmış, iki nüsxədə herbari nümunələri toplanıb və akustik dinləmələrlə oxuyan quşların növleri müəyyən edilib.

Həmin təlimdə Bioekolojiya kafedrasının müəllim və əməkdaşları ilə yanaşı Biologiya fakültəsinin "Onurğalılar zoologiyası" və "Botanika" kafedrasının müəllim və əməkdaşları da iştirak ediblər.

İnsan olmaq çatındır



Vüqar Zəfəroğlu

İnsan yaradılmışların eşrəfidir. Qadır Mövləmiz onu xəlq edərək digər canlılara ona boyun əyməyi, itəet etməyi emr etdi. Onu digərlərindən üstün qıldı. İnsana ele bir nemət bəxş etdi ki, bütün yaradılmışlar onun neçə bir seqimli varlıq olduğunu fərqi vərsinlər. İnsan İlahi Hikmətin bir tacəssümü olan ruhu və sinəsində hər zaman məhəbbət və ədalət həsrəti ilə döyünen qəlbə ilə fərgənlər. Və o zaman Allah insana məlekələr qədər yüksəlmək üçün bir hədiz cizmədi. Onu öz həyat boyu kamiliyyətini, menen böyümesi, ruhen ucalması üçün heç bir maneə qymadı.

Amma heyvanlar kimi aşağı düşməsi, alçaq və rəzil, iyrənc bir məxlüqata çevirilmesi üçün bir manə də yaratmadı. Çünkü şüur, ruhu və qəlbə olan, yaradılmışların eşrəfi olan insan yüksəlmək və ya alçalmaq seçimində serbest buraxıldı. Yarananın eşqinə məlekələrin belə itəetlə beyət etdikləri insanın özüne həvələ edildi bu seçim.

İnsan xisli qədər çətin, anlaşılması mümkün olmayan bir qarışqın nəsənə yoxdur. Onun ruhunun derinliklərindən ne hiss etdiyini, qelbindən neler keçdiyini duymaq, gözlərindən oxumaq olmur. O, öz içinde və ya seçidilə sıfətlərin içinde gizlənməyi bacarır. Aldadır.

İnsan son dərəcə qəribə bir varlıqdır! Çok zaman ne istədiyini özü de bilmir! Ele hey nəsənə istəyir, tələb edir. İstədiyinə çatır, sonra bərənə düşüñür ki, əslində istədiyi heç bu deyilmiş... Artq yeniyi bir şey arzulayır, yənə də eyni şey tekrarlanır və hayatı da bələcə davam edir...

Ömür dedikləri isə çox qıсадır. Nə qədər yaşamağından asılı olmayıraq, ele hey düşünürsən ki, göresen, her şeyi çatdırı bilərməm.. Heyat davam etdikcə bütün ağrı-acıclarla və çətinliklərə sinə gərməyi öyrənirsən, ele hey yeni hədəflər seçilər və bu hədəflərə çatmaq üçün hər şeyi edir-sən: əlinənən gələni de, gəlməyenin de...

Və ümid edirsinəs. Ümid isə hər gedədən sonra yenidən doğan gənəşə bənzəyir... Ümidlər insanı yaşadır... Ümid var olduğaca heyat davam edir, ümidlərin tükəndikdə isə sən artıq ölüsən, canlı ölü. Heyati sonsuz və qaralanı boşluqla dopdolu olan bir heç!

Heyat dedikləri isə böyük bir yalandır: içinde hər şey var. Ve həyatın parlaqlığı senin gözlerinə bürüyəndə insanlığını itirirsən. Əvvəl yalan danışmağı öyrənirsən. Sonra hər cür alçaqlığı, xəyanəti... Halbuki bu dünyaya sən günahsız gəlmisin. Bəlkə de, gələcək günahlarını bildiyinə görə həyatda atdığında ağlayıran insan, bu dünyaya ağlayaraq göz açır. Onu gözəleyen pislikləri, çətinlikləri, yalanları duyaraq ağlayır, gedikləri isə yuyulub kəfənlənir. Günahlarından təmizlənmək üçün, arınmaq üçün...

Və bir aylırsan ki, artıq zamanın çatıb... Getməlisən: bütün ömrün boyu etdiklərinin günahları və eslində etmələri olduqlarının peşmanlığı ile... Amma faydası da yoxdur ki bu peşmanlığı. Zamanı çatanda "kaş ki bu nə edəydim" desən de, heç ne edə bilmirsən. Çünkü artıq sonuna başbasasən... Çünkü qısa ömrün, parlaq və yalnız yalanlarından ibarət heyatin sona çatır. Və sən də o sonun axırını səhnəsindəsən.

Və bir de "qürür" var, "sərəf", "mənlik" var. İNSANA xas olan keyfiyyətlərindən bular. Ele keyfiyyətlərdir ki, nə pəl, nə şən-şöhrət - heç bir şey, heç bir parlaqlıq bu keyfiyyətlər műqayisə edilər, edile bilməz! Məhz bu keyfiyyətlərdir insanı öz insanlıq simasında saxlayan, ona yaradılmışların eşrəfi kimi qürurul bir ad yaradırdı! Onu iyrənc bir məxlüqa çevriləmək saxlayan şərif, mənlik və qürür!

Dünyada heç bir nemət, heç bir məddiyyat, heç bir insan şəxsin öz qürurundan, menliyindən üstün tutula bilməz! Əger bir nemeti öz qürurunu satmaq hesabına elde edərsənse, o zaman artıq nemət sayılmaz, zəher olar! Əger var-dövlət, mal-mülk qürurunu alıda edilsə, o zaman onun sənənə getirdiyi ad-san yox, sadəcə utanc, qıraq və pis ad olar! Bu dünyadan kökdükdən sonra adını çəkərək bir "rehmətlik" kəlməsinə bəs yaradırmazlar sənə!

Əger bir insani, hətta sevdiyin, qiymətləndirdiyin en yaxın dostun, qohumun, ürek sirdəsinə olsa belə, qürurundan, menliyindən üstün tutarsa, ona xoş olsun deyə qürurunu alçaldarsansa, özünü eyrəsənse, o zaman həmin insanın gözündən düşərsən: həm qürurundan olarsan, həm də yaxından. Yalvarmaqla, qürurunu alçaltmaqla, menliyini ayaq altına atmaqla yaşanızz; nə ad qazanmaq olar, nə dövlət, nə də sevgi və hörmət saxlamaq!

Bəzən insani iblisle müqayisə edirlər. Qınamayıñ, mən qəbul edə bilmirəm. İblis de yaradılışdan bir melek idi. Və o lanətlənən də, Yarananın qarşılıqlı ası olsa da, onun asılıyının səbəbi sevgisi idi. O, öz Yarananınə olan sevgi və diqqətini yaradılmış, xisliyində xəyanət, yalan və günah olan bir insana boyun əymekle bələdliyinə istəmirdi. İnsan ise həm Yarananına, həm insanlığına, həm ruhunun və qəlbinin təmizliyinə, hissələrinə xeyənlər doldur. Mövləna demiş, bizlər ele bir məxlüqləriñ ki, bəzən məlekələr biziñ olmadıqlarına üzülər, bəzən səyəntərələr biziñ olmadıqlarına şükü edərlər...

Və insan yaradılmışların içinde yeganə varlıqdır, öz təbətinə, öz ruhuna, öz ürəyinə qarşı gelir, xəyanət edir!

İnsan olmaq çatındır. Amma en vacib olan da ele bunu bacarmaqdır. Hər kas bacarım bu insanlığını saxlamayı...

Yazıcıqlar olsun o kəslər ki, ucalmaq əvəzinə düşməyi seçdilər. Və xəyllərda, yaddaşlarda yalnız ürekbulandırın, iyrənc bir məxlüq olaraq qaldılar; özləri haqqında heç bir işqli, təmiz, gözəl xatirələr buraxmadan...

ƏNVƏR MƏMMƏDXANLININ 100 İLLİYİ

Prezident İlham Əliyev Azərbaycan ədəbiyyatının tanınmış simalarından biri, xalq yazarı, istedadlı nasir, dramaturq, ssenarist və tərcüməçi Ənver Məmmədxanlinin anadan olmasının 100 illiyi ilə əlaqadər tədbirlər planının hazırlanıb həyata keçirilməsi haqqında sərəncam imzalamışdır: "Ənver Məmmədxanlı ədəbi prosesə həmişə terəvət getirən əsərləri ilə xalqımızın bədii-mədəni fikr xəzinəsinin zənginləşməsi naməsənətə rəhbərliyi göstərib. Onun yaradıcılığı ana dilimizə həssas yazıçı yanaşmasının parləq nümunəsidir".

Ela bə sərəncama əsəsan, BDU-nun filologiya fakultəsinin Müasir Azərbaycan ədəbiyyatı kafedrasında Ənver Məmmədxanlinin yubileyi keçirildi.

Dekan, dosent Məhərrəm Vəliyev tədbiri giriş sözü ilə açıldıqdan sonra prezident İlham Əliyevin imzaladığı sərəncamı xatırladı. Məhərrəm mülliəm xalq yazarı Ənver Məmmədxanlinin həyatından danışdı, yaradıcılığı haqqında maraqlı fiqirlər bildirdi: "Babek", "Xürrəmilerin ağ şahini", "Baki geceleri", "Bir adanın sə-

güzəti", "Əfsanəli dağlar", "Məktub", "Buz heykəl" və s. Ənver Məmmədxanlinin müvəffəqiyyətli əsərləridir, oxucunu qane edir, mülliəfi haqqında xoş təessürat yaradır, layiqli söz deməye imkan verir".

Müsəir Azərbaycan ədəbiyyatı kafedrasının müdürü, professor Tofiq Hüseynoğlu yazısının həyatından, əsərlərindən bəhs etdi. Professor Ənver Məmmədxanlini Azərbaycan ədəbiyyatını zənginləşdirən, deyərlə ədəbi iş yaradan sənətkar ki miyadi saldı, haqqında danışdı.

Sona professor Qara Namazov Ənver Məmmədxanlı ilə bağlı maraqlı xatirələrini tədbir iştirakçıları ilə bölüşdü. Qara mülliəm Ənver Məmmədxanlini dəyərlə əsərlər mülliəf kimi qiymətləndirməkə bərabər, həm də yazıcının gözəl insanı xüsusiyyətlərindən söz açdı.

Müasir Azərbaycan ədəbiyyatı kafedrasının əməkdaşı, doktorant Xəyalə Əfəndiyeva isə Ənver Məmmədxanlinin oxuduğu Neft institutunu yarımcı qoyub taleyini sonsuz həvəs göstərdiyi ədəbiyyataya həmişəlik bağlamasından bəhs etdi.



Kafedranın əməkdaşı, doktorant Xəyalə Əfəndiyeva isə Ənver Məmmədxanlinin oxuduğu Neft institutunu yarımcı qoyub taleyini sonsuz həvəs göstərdiyi ədəbiyyataya həmişəlik bağlamasından bəhs etdi.

Sona Ənver Məmmədxanlinin yaradıcılığını eks etdirən slayd-tdəqdimatlara baxıldı.

Yegane Qurbanova,
filologiya fakultəsinin işçisi və doktorantu

Mənim usaqlıq şəklim



Ələmdar Cabbarlı

Universiteti bitirən il tələbələrin dövlət imtahanı, diplom işi kimi qayğıları ilə yanına vinetka çəkdirmek kimi azarı da olur. Ve bu azarı ödürmek üçün tələbələr studiyalarında gedir, fotosessiyalar çəkdir, bir-biri haqqında sözler yazarlar və s. və. v. i. Biz universiteti bitirən il mən də ekərs tələbələr kimi bu azarımı ödürmək istədim, amma az qala bu azar məni ödürəcəkdi. Bu istəyim menim hədələ sağılmayan azarımı elə təzələdi, heç zaman qaysaq tutmayan yarama elə bir divan tutdu ki, indi də o ağrının təsirindəyim. Məsələ burasındakı, hemin tələbə vinetkasını bezəyen şəkillərinə sırasında hamımızın usaqlıq şəkillə də olmalıydı və menin usaqlığım kimi usaqlıq şəkillərinə də doğuldugum kəndde giroq qalmışdı, şəhid olmuşdu, qanına qeltaq edilmişdi. Men bu ümumi işi pozmamaq və tələbə yoldaşlarının yanında üzü qara olmamaq üçün mənən heç seçilməyən bacım olğunun şəklini hemin vinetkaya verdim. Amma mən bununa yalnız tələbə yoldaşlarını aldadı bildim. Özümüz, eləcə də doğuldugum və məqəddəs kəndin yanında üzüm hədələ qaradır. Və hemin gündən mənə elə gəlir ki, o kənddə menim qoyub geldiyim en qiymətli sərvət ne atəmin-babamın mülki deyil, ne o ezməti dəğlər, şəfa menbəyi olan bulşalar, sarsımlı qayalar və s. deyil, mənən minim orada qalan usaqlıq şəkiliyim. Bu, doğuldugum yurdun itkisindən ağır bir ittidir, ona görə ki, bəhə şübhəsiz o yurdlla döñəcəyik, orada yarımçıq qalan həyatımızı, dağıldılmış evlərimizi bərpa edecek, amma o dağılmış, yandırılmış evin qalıqlarından mənən usaqlıq şəkiliyim həc külü də tapılmayıcav. Ve heç külü də qalmayıb bu şəkiliyim odu məni bütün ömrüm boyu yandıracıq. Bu, ermənilərin menim usaqlığıma, gəlciyim - bütün həyatımı vurdüğü en böyük zərərdir, sağılmaz yaradır. Uşaqlıq şəkiliyimin heç külü də qalmayan kəndimdən təxminen 7350 günlük bir müddət ayırır məni. Çox qəribər ki, bu yara az da olsa sağalmır, bir gün da olsa qaysaq tutmur, her gün tezələr. Və yaşın artıraq elə bil dərdim de artı, o qərib yurdular məni özüne dəha çox çəkir. Indi o yurdları əvvəlkiindən dəha tez-tez yuxuda görürəm və mənə elə gəlir ki, her şəyden güclü olan sözün özü belə bu ağrını ifadə etmək gücündəyidir. Və mən ne qədər üzünlüyüm, eləsem, böyük bir roman yazsam belə bu ağrını ifadə etmək güclündə olmayıcam. Ona görə də yazımı usaqlıq şəkiliyimin heç külü də qalmayan kəndimi yuxuda görüb və onıb da dərhal, üreyim qanı ilə yazdımım şeirimle bittirəm.

Vətən həsrətiyle, yurd həsrətiyle,
Gözündən tökülen yaşım gəyinəyir.
O eli, obanı xatırlaçıqa
Yaddaşım od tutur, huşum gəyinəyir.

Qalmışam dünyanın dar qəfəsinde,
Gedib yetəşiydim son nəfəsində.
Bahar həvesində, yaz həvesində
İçimdə köç salan qışım gəyinəyir.

Könlüm Kelbəcərə köçüb yuxuda
Özüne yurd-yuva seçib yuxuda.
Dağların suyundan içib yuxuda -
Şəhər dururam ki, dışım gəyinəyir...

Doğru danış, sağlam ol!



Doğru danışmaq təkcə əxlaqi baxımdan deyil, bədənimizində sağlamlıq baxımından xeyriliyidir.

Alman Bild der Wissenschaft jurnalının xəberinə görə Notre Dame Universiteti könüllü dərnəkde apardıqları araşdırmağa görə onları 2 qrupa bölmüşdər.

Ortalama yaşı 31 olan qruplardan birində, 10 həftə boyunca kiçik ya da böyük, yalan deməməli, lazımlı olarsa cavab da verməməli, istənilən halda yalan ifadə istifadə etməməlidirlər. Diger qrup isə yoxlama mösəfi ilə istifadə olundu. Dərnəkdeki inasaların isə yalan deyib, deməməkleri, doğru danışır, danışmamaları isə yalan dedektoru vasitəsi ilə yoxlandı. Sonda isə belə bir netice ortaya çıxdı ki, yalan danışmaqdan qaçan insanların bədənlerinin sağlamlığından yaxşılaşma olduğunu ortaya çıxdı. Xüsusilə de baş ağrısı kimi şikayətlər edən dərnəkdeklər daha da yaxşılaşdıqlarını dedilər.

Araşdırıldıklardan belə netice çıxmış olur ki, yalan danışmaq insanda stresə sebəb olduğu üçün, bunun da sadəcə insan psixologiyasına deyil, sağlamlığına da ziyanı var... **Həzərət Əli (ə) buyurub: Heç bir əməl yalan kimi çirkin deyil.**

Çalışın stresdən uzak olasınız, çünki stres bir çox xəstəliklərin yaranmasında mühüm rol oynayır. Təqdim etdiyimiz 10 praktik tövsiyyəyə eməl etməkla stresə asanlıqla qalib gəlmək olar:

1. Düzgün nəfəs almağı bacarmalısınız. Düzgün nəfəs, ağır, derin və səssiz olmalıdır. Nefesinizi verdikdik gərginliyiniz araya -



ri çarpanlığında düşünüb həll etməyin.

6. Gün ərzində yaşadığınız gözəl anların bir neçəsini tekrar-təkrar xatırlaya-raq, bu şəkilde yuxuya getməye çalışın.

7. Özünüzlə müsbət diaЛОqlar qurun. Sülhsever və xoş niyyəti olun.

8. Hər hansı bir problem haqqında düşünürsünüzse, həmin problemi hissələrə ayırıb həll yollarını axtarın. Yenə de uyğun bir variant tapmasanız üzümindini itirməyin, mütləq bir çıxış yolu vardır-deyə düşünün.

9. Stresə səbəb olan halları içində saxlamayı, dostlarınızla, yaxınlarınızla bölüşün.

10. Əsəbi haldə ani qərar verməyin. Qərar verəkən soyuqqanlı olun.

Qadin.az

Stress ilə mübarizənin 10 qızıl qaydası

dan qalxar
ve rahat-
landığınızı hiss
edersiniz. Nəfəsi burundan alın, ağız-
dan verin.

2. Gündə 10-15 dəqiqə davamlı
şəkilde fiziki hərəkətə məşğul olmaq
da stresdən azad olmağa kömək edir.

3. İdeal cəkinizi saxlayın, həddin-
əndi artıq yağı, şeker və duzdan uzaq
durun. Yemeklərini kiçik tükərlərə ya-
vaş-yavaş və çeynəyərək yeyin. Çoxlu
su için.

4. Axşam eyni saatda yatıb, səhər
eyni saatda durmağı vərdiş halına salın.

5. Yerinize yatmaq üçün uzanın, -
sixıntı, kədər, ugursuzluq və ya səhvle-

Baş redaktor:

Anzulə ƏMiROVA

Redaksiya heyəti:

Solmaz Babaşova,
Aynur Qurbanova,
Tamilia Müslümova,
Salam Muxtarov,
Kərəmat Böyükçöl

Redaksiyanın ünvanı:

Bakı, akad. Zəhər Xəlilov küç. 23,
BDU-nun esas binası, III mərtəbə
Tel.: 439-03-64, 439-04-78
e-mail: BU_press@bsu.az

Sifariş: 163

Tiraj: 2000

VÖEN: 990000213

Lisenziya №-022708

Qəzet "Azərbaycan" nəşriyatında
ofset üslub ilə çap olunur.
Ölyazmalar geri qaytarılır