



# Təbib

Təsisçi: Azərbaycan  
Tibb Universiteti

Qəzet 1933 - cü ildən çıxır.

№ 01 (1598) 15 yanvar 2015 - ci il

Qiyməti 40 qəpik

## Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyevin Türkiyəyə dövlət səfəri

### Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev yanvarın 14-də Türkiyə Respublikasına dövlət səfərinə gəlib

Azərbaycanın və Türkiyənin dövlət bayraqlarının dalğalandığı Ankaranın "Esenboğa" hava limanında Prezident İlham Əliyevin şərəfinə fəxri qarovul dəstəsi düzülüb.

Prezident İlham Əliyevi qardaş ölkənin yüksək vəzifəli dövlət və hökumət nümayəndələri qarşılayıblar.

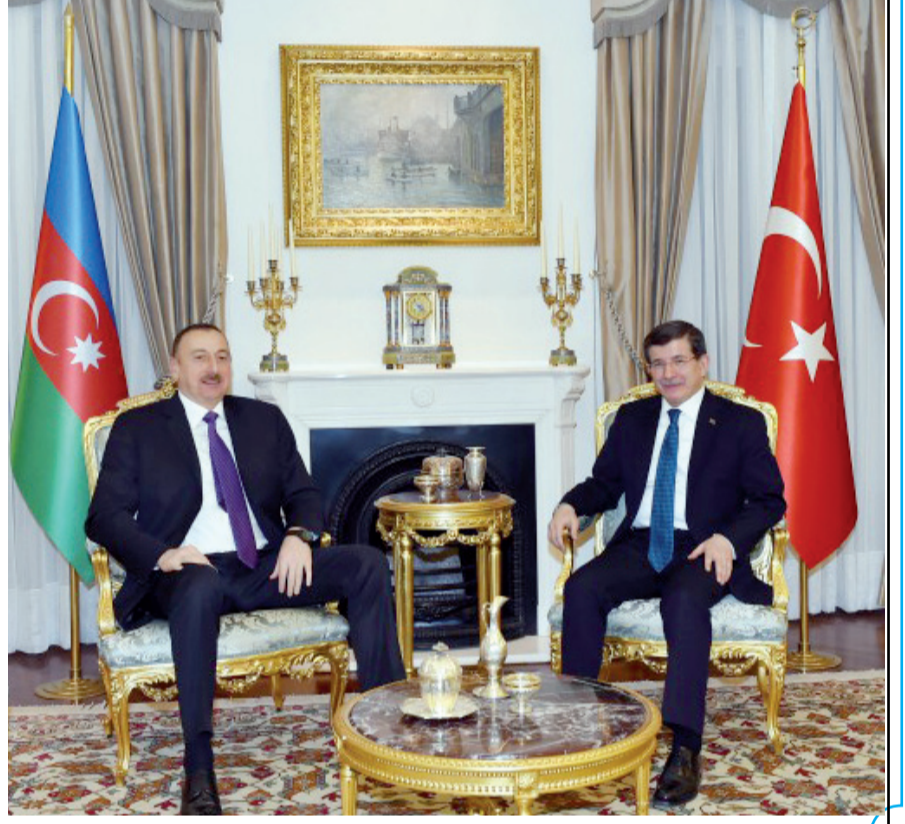
\* \* \*

AzərTAc xəbər verir ki, yanvarın 14-də Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Türkiyə Respublikasının Baş naziri Əhməd Davudoğlu ilə görüşüb.

Görüşdə Azərbaycan ilə Türkiyə arasında ikitərəfli münasibətlərin müxtəlif sahələrdə, o cümlədən iqtisadi, enerji, nəqliyyat və digər sahələrdə uğurlu inkişafından məmnunluq ifadə olunub. Ölkələrimizin birgə həyata keçirdiyi layihələrin əhəmiyyətinə toxunulub, Bakı-Tbilisi-Qars dəmir yolu layihəsinin önemi vurğulanıb. Azərbaycan-Türkiyə əlaqələrinin regional əməkdaşlığın gücləndirilməsinə töhfə verdiyi qeyd edilib.

Söhbət zamanı Ermənistan-Azərbaycan, Dağlıq Qarabağ münaqişəsinin ədalətli şəkildə, Azərbaycanın ərazi bütövlüyü çərçivəsində həll olunmasının zəruriliyi bildirilib. Ölkələrimiz arasındakı dostluq əlaqələrinin bundan sonra da genişlənməsinə əminlik ifadə olunub.

Sonra Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev və Türkiyənin Baş naziri Əhməd Davudoğlu birgə nahar ediblər.



## Rektor imtahanların gedişini izlədi



Yanvarın 7-də ATU-nun rektoru, millət vəkili, akademik Əhliman Əmiraslanov qış imtahan sessiyasının gedişi ilə tanış olub. Rektor imtahanları izləyib, tələbələrin imtahanların gedişinə münasibəti ilə maraqlanıb. Tələbələr yaradılan şəraitdən və imtahanların gedişindən razı qaldıqlarını bildirdilər.

Məlumat üçün bildirək ki, imtahanlar ATU-nun Virtual Test Mərkəzində, test üsulu ilə kompyuterlər vasitəsilə aparılır. Hər bir tələbə VTM-də şəxsi kodu ilə sisteme daxil olaraq müvafiq fəndən 1 saat ərzində 50 sualı cavablandıraraq imtahanın nəticəsini bilmək imkanına malikdir. İmtahanların gedişinə nəzarətçilər və zallarda quraşdırılmış kameralar vasitəsilə nəzarət olunur. İmtahanların bu üsulla aparılması tam obyektivliyin təmin olunmasına xidmət edir. Burada gün ərzində 2300-2500 tələbə imtahan verir.

Qeyd edək ki, ATU-da qış imtahan sessiyasına bir həftə əvvəldən start verilib. Bu müddət ərzində rektor ikinci dəfədir ki, imtahanların gedişi ilə tanış olmaq məqsədilə imtahanların keçirildiyi VTM-də olur.

## BU SAYIMIZDA

Qanlı Yanvar  
milli-azadlıq  
tariximizin  
qürur  
səhifəsidir 2



Oynaqlarınız ağrıyorsa...  
*mütəxəssis sözü*

6



QIŞ  
İMTAHAN  
SESSİYASI  
DAVAM EDİR

4

...1990-cı il yanvarın 20-də İttifaq dövləti tərəfindən Azərbaycan xalqına qarşı hərbi təcavüz edilmişdir. Heç bir əsas olmadan, xəbər vermədən, dövlət qanunlarını kobudcasına pozaraq, Bakı şəhərinə müasir silahlı sovet ordusunun qoşun hissələri yeridilmiş, onlar vəhşilik, qəddarlıq etmiş, nəticədə nahaq qan tökülmüş, yüzlərlə adam həlak olmuş, xəsarət almış, itkin düşmüşdür.

Ulu öndər Heydər Əliyevin  
1991-ci il martın 7-də

Azərbaycan Respublikası Ali Sovetinin sessiyasındakı çıxışından

○ 1990-cı ilin 20 yanvar faciəsinin növbəti ildönümü tamam olur. Həmin hadisələr ilbəlil uzaqlaşdıqca bu hadisələrin mahiyyəti, əzəməti və zərurəti özünü daha dolğun göstərir.

varın 19-dan 20-nə keçən gecə Azərbaycan, onun paytaxtı Bakıda nələrin baş verdiyindən xeyli dərəcədə səthi informasi- da beş millətin nümayəndələri, biri olan 20 Yanvar faciəsində Azərbaycan xalqına qarşı işlədilmiş cinayət, əslində, bəşəriyyətə, humanizmə, in-

# Qanlı Yanvar milli-azadlıq tariximizin qürur səhifəsidir

Bu hüznün, faciənin içərisində bir məğlubedilməzlik, qəhrəmanlıq yaşamaqdadır. Müasirlərimizin, gələcək nəsillərin təcavüzə qanıqan silahlanmış qanıqan ordunun üzərinə əliyalın yeriyən insanların şahənə ölümlərini unutmaması üçün o tarixi günə dönə-dönə qayıtmalıyıq.

1990-cı il yanvarın 19-dan 20-nə keçən gecə Bakıya eyni vaxtda müxtəlif istiqamətlərdən qoşun hissələri yeridildi. Dinc əhali atəşə tutulurdu, tanklar, zirehli maşınlar insanlar əzib keçirdi. Xalqımız nə qədər faciəli gün yaşasa da, öz qanı ilə tariximizin şərəfli səhifələrini yazdı.

Azərbaycanın azadlığı və ərazi bütövlüyü uğrunda mübarizə tarixinə qəhrəmanlıq səhifəsi kimi daxil olmuş 1990-cı ilin 20 Yanvarında ölkəmizə

qarşı xəyanətəkar siyasətinə dözməyən, öz azadlığına, müstəqilliyinə can atan xalqımızın həm də mübarizliyini, əyilməzliyini, meğrurluğunu nümayiş etdirdi. Məhz bunun nəticəsində uzun illərdən beri arzusunda olduğumuz müstəqilliyə qovuşduq və ölkəmiz suverenlik əldə etdi.

Bu hadisələr mahiyyət etibarilə Azərbaycan xalqının milli-azadlıq tarixinin qürur duyulması bir səhifəsidir, çünki bir tərəfdə azadlıq üçün mübarizə aparan xalq, digər tərəfdə isə həmin azadlığın qəsdinə durmuş sovet imperiyası dayanırdı. 20 yanvar hadisələri iradənin silaha, inamın ölümə qalib gəldiyi məqam idi. Bakının küçələri, evləri, yoldan keçən maşınları atəşə tutuldu. Həmin vaxt qoşunun gəldiyi yerlərdə bu gəlişə etiraz olaraq



qarşı ərazi iddiaları irəli sürən Ermənistanın təcavüzəkar hərəkətlərindən və keçmiş SSRİ rəhbərliyinin onlara havadarlığından hiddətlənən azadlıq fədailəri Bakının küçələrinə və meydanlarına çıxaraq Kremlin siyasətinə öz qəti etirazlarını bildirdilər. Öz haqqını tələb edən geniş xalq kütlələrinə qarşı sovet ordusunun döyüş hissələrinin yeridilməsi Azərbaycanda misli görünməmiş faciəyə gətirib çıxarmışdı. Böyük itkilərlə, günahsız insanların qətlilə nəticələnən 20 Yanvar faciəsi cinayətəkar imperiya rəhbərliyinin Azərbaycana

müqavimət siperləri quran insanlar arasında cəmi 43 nəfər həlak olmuşdu, qalan insanlar evində, həyətinə, mənzilində qətlə yetirilmişdi.

Sovet imperiyasının Bakıya 50 min nəfərə yaxın qoşun kontingenti yeritməsinə baxmayaraq, bu ordu insanları yalnız qətl edə bildi, onları diz çökdürə bilmədi və bu mənada Azərbaycan xalqı şəhidlər verməsinə, minlərlə yaralıları olmasına, yüzlərlə insanların həbslərə düşməsinə baxmayaraq, sınımadı, mübarizəni davam etdirərək milli istiqlalını qazandı.

Dünya hələ də 1990-cı il yan-

yaya malikdir.

...Həmin gün Azərbaycanın o vaxtkı rəhbərliyinin istəyi və SSRİ rəhbərliyinin əmri ilə Azərbaycanda kommunist rejimini saxlamaq və milli azadlıq hərəkətini boğmaq məqsədilə Bakıya böyük bir ordu yeridilmişdi. SSRİ Müdafiə Nazirliyi, DİN və DTK-nın hazırlayıb həyata keçirdiyi «Udar» adlı əməliyyatda əsas rolu xüsusi təyinatlı «ALFA» və SSRİ DTK-nın «A» təxribat qrupları oynayırdı. Sovet qoşunlarının təcavüzü nəticəsində Bakıda 135 mülki vətəndaş öldürülmüş, 600-dən çox adam yaralanmışdı. Öldürülənlər arasın-

şın, külli miqdarda dövlət və şəxsi əmlak məhv edildi.

20 Yanvar hadisəsi həm də Azərbaycan genetikası üçün də faciə yaradıb. Yanvarın 19-23-ü arası dünyaya gələn 403 nəfər uşağın 96 nəfəri cəmi 2 gün yaşayıb. 68 nəfər isə doğuş zamanı tələf olub. 19 ana öz körpəsi ilə dünyasını dəyişib. Təkcə Bakıda 281 nəfər stres vəziyyətində olub. Onların 619 nəfəri bu günədək ayrı-ayrı poliklinikalarda qeydə alınıb. 193 nəfəri Türkiyədə, 92 nəfəri isə İranda müalicə alıb.

1990-1992-ci illər arasında Bakıda şəkər xəstəliyi 7,5 dəfə, ürək - damar xəstəlikləri 4,8 dəfə, əsəb xəstəlikləri 8 dəfə artıb, 57 nəfərin gözləri kor olub.

20 Yanvar faciəsinə tam siyasi-hüquqi qiymətin verilməsi ulu öndər Heydər Əliyevin yenidən hakimiyyətə qayıdışından sonra mümkün oldu.

1994-cü il martın 29-da "1990-cı il yanvarın 20-də Bakıda törədilmiş faciəli hadisələr haqqında" adlı xüsusi qərar qəbul edildi. Beləliklə, Heydər Əliyevin təkidi və rəhbərliyi sayəsində xalqımıza qarşı törədilən bu qanlı və qəddar aksiyaya siyasi-hüquqi qiymət verildi. Ümummillilərin 2000-ci ildə 20 Yanvar faciəsinin 10-cu ildönümü haqqında imzaladığı fərmanda deyilirdi ki, XX əsr tarixində totalitarizmin törətdiyi ən qanlı terror aktlarından

sanlığa qarşı həyata keçirilmiş dəhşətli bir əməldir.

Bu gün 20 Yanvar iştirakçıları və şəhid ailələri dövlətin daim diqqət mərkəzindədir. Prezident İlham Əliyev şəhidlərin adının uca tutulmasına, onların ailələrinin sosial məsələlərinin yoluna qoyulmasına xüsusi qayğı göstərir.

Həmin qanlı hadisələrdən illər keçməsinə baxmayaraq, xalqımız o müdhiş gecəni daim xatırlayır, faciəni törədənələrə öz dərin nifrətini bildirir. Xalqımızın qan yaddaşında əbədi yaşayacaq 20 Yanvar faciəsinin respublikamız hər il Ümum-xalq Hüzün Günü kimi geniş qeyd edir. Bu cinayət hadisəsi bütün dünyaya tarixi faktlar və həqiqətlər əsasında çatdırılır.

Azərbaycan xalqı bu ötən 25 il ərzində Şəhidlər Xiyabanında dəfn edilən 20 Yanvar şəhidlərinə və eləcə də Qarabağ müharibəsi şəhidlərinə hörmət və ehtiramını bildirmək üçün Şəhidlər xiyabanına gələrək onların müqəddəs qəbirlərini ziyarət edir.

Bu gün planetin istənilən nöqtəsində yaşayan soydaşlarımız və eləcə də müttəfiqlərimiz dünya xəritəsindəki qüdrətli Azərbaycan dövlətinin uğurlarına sevinir, xalqımızın öz müstəqilliyini əbədləşdirmək üçün atdığı qətiyyətli addımları ilə fəxr edirlər.

## "20 Yanvar faciəsinin iyirmi beşinci ildönümünün keçirilməsi ilə bağlı tədbirlər planı" təsdiq edilib

◆ Azərbaycan Respublikası Prezidenti Administrasiyası rəhbərinin Sərəncamı ilə "20 Yanvar faciəsinin iyirmi beşinci ildönümünün keçirilməsi ilə bağlı tədbirlər planı" təsdiq edilib.

Sənəddə respublikanın şəhər və rayonlarında, o cümlədən idarə və təşkilatlarda 20 Yanvar hadisələri ilə bağlı toplantı, konfrans və müəzirlərin təşkili, mədəniyyət ocaqlarında faciəyə həsr olunmuş tamaşaların göstərilməsi, bədii və sənədli filmlərin nümayiş etdirilməsi, bu tədbirlərin kütləvi informasiya vasitələrində geniş işıqlandırılması, dünya ictimaiyyətinin diqqətini faciəyə yönəltmək məqsədi ilə Azərbaycanın xarici ölkələrdəki səfirlikləri, diplomatik nümayəndəlikləri və diaspor qurumları tərəfindən müvafiq tədbirlərin keçirilməsi, dünyanın aparıcı kütləvi informasiya vasitələrində, eləcə də televiziya kanallarında və internet şəbəkələrində 20 Yanvar faciəsi barədə materialların verilməsi nəzərdə tutulub. Tədbirlər planına əsasən, 20 Yanvar hadisələri zamanı şəhid olanların ailələrinə humanitar yardım veriləcək, Şəhidlər xiyabanı ərazisində lazımi



işlər aparılacaq, Azərbaycanda təmsil olunan əsas dini konfessiya və qurumlar tərəfindən faciə qurbanlarının xatirəsinə dini mərasimlər təşkil ediləcək.

Bundan başqa, sənəddə paytaxt ictimaiyyətinin yanvarın 20-də Şəhidlər xiyabanına ziyarətinin təşkili, saat 12.00-da bütün ölkə ərazisində şəhidlərin xatirəsinin bir dəqiqəlik sükutla yad edilməsi, gəmilər, avtomobillər və qatarlar vasitəsilə səs siqnallarının verilməsi, gün ərzində Şəhidlər xiyabanında matəm musiqisinin səsləndirilməsi, respublikanın şəhər və rayonlarında, kənd və qəsəbələrində hüzn əlaməti olaraq dövlət bayraqlarının endirilməsi və digər tədbirlər nəzərdə tutulub.

## ABŞ Azərbaycanlıları Şəbəkəsi 20 Yanvar hadisələri barədə məlumatlandırma kampaniyası keçirir

◆ ABŞ Azərbaycanlıları Şəbəkəsi Amerika ictimaiyyətinin 1990-cı ilin Qanlı Yanvar hadisələri barədə məlumatlandırılması üzrə hər il keçirilən yazılı kampaniyaya başlayıb. Şəbəkənin hazırladığı müraciətdə "Human Right Watch" hüquq müdafiə təşkilatının "Azərbaycanda Qanlı Yanvar" adlı hesabatından faktlar göstərilir, habelə sovet ordusu tərəfindən qətlə yetirilmiş dinc Bakı sakinləri barədə statistik məlumatlar verilir.

Müraciətdə deyilir ki, 1990-cı il yanvarın 20-də 26 min nəfərlik sovet qoşunları kontingenti Bakını işğal edərək şəhərin dinc əhalisini qırır və nəticədə 147 nəfər həlak olub, xeyli adam itkin düşüb. Qeyd edilir ki, sovet qoşunlarının Azərbaycandakı günahsız vətəndaşlara qarşı hücumu 1986-cı ildə Qazaxıstanda, 1989-cu ildə Gürcüstanda dinc əhali arasında törədilmiş qırğının davamı idi. Qanlı Yanvardan sonra 1991-ci ildə Litvada qırğın davam etdirildi.

ABŞ Azərbaycanlıları Şəbəkəsinin Amerika ictimaiyyətinə, mətbuatına və bu ölkənin qanunvericilərinə müraciətində o da bildirilir ki, 1990-cı ilin 20 Yanvar hadisələri Azərbaycanda sovet hakimiyyətinə son qoydu. Müraciətdə deyilir: "20 Yanvar hadisələri Azərbaycan xalqının yaddaşında matəm səhifəsi kimi qaldı, lakin bu hadisələr həm də 1991-ci ildə respublikamızın müstəqilliyinin bərpa edilməsinə gətirib çıxardı. İyirmi beş ildən sonra da 20 Yanvar öz mahiyyətini itirməyib. Milyonlarla azərbaycanlı və Azərbaycanın dostları hər il Bakı şəhərindəki Şəhidlər xiyabanında ölkəmizin müstəqilliyi uğrunda həlak olan insanların xatirəsinə yad edir".

Yazılı kampaniya vasitəsilə ABŞ-ın Azərbaycan icmasının üzvləri Amerika ictimaiyyətinə 20 Yanvar hadisələri barədə məlumat verir, ölkənin qanunvericilərini bu amansız aksiyanı rəsmi şəkildə pisləyən qətnamələr qəbul etməyə çağırırlar.

## Şəhidlərin xatirəsi Murmanskda yad ediləcək

○ Murmanskda azərbaycanlı tələbələr, Ümumrusiya Azərbaycanlılar Konqresinin (ÜAK) regional fəalları və Rusiyanın Azərbaycanlı Gənclər Birliyi (RAGB) yerli nümayəndəliyinin təşkilatçılığı ilə Ümumrespublika Hüzn Günü – 20 yanvar faciəsi ilə əlaqədar tədbirlər keçiriləcək.

Ümumrusiya Azərbaycan Konqresinin Murmansk vilayəti şöbəsinin və Rusiyanın Azərbaycanlı Gənclər Birliyi (RAGB) yerli nümayəndəliyinin mətbuat katibi Əlihüseyn Şükürov AzərTAc-a bildirib ki, tədbirlər çərçivəsində şəhidlərin xatirəsi anılacaq, sərgilər təşkil ediləcək, filmlər nümayiş olunacaq.

ÜAK-ın təşəbbüsü ilə yanvarın 20-də faciəyə həsr edilən elmi-praktik konfrans keçiriləcək, Bakıdan yayımlanan televiziya proqramına baxılacaq, şəhidlərin xatirəsi

anılacaq, ruhlarına dualar oxunacaq.

20 yanvar faciəsinin 25 illiyinə həsr edilən tədbirlər çərçivəsində filmlər və fotomateriallar da nümayiş etdiriləcək.

Qeyd etmək lazımdır ki, tədbirlərdə bələdiyyə və hökumət orqanlarının təmsilçiləri, Murmansk Vilayəti İctimai Palatasının, kütləvi informasiya vasitələrinin, Murmanskda fəaliyyət göstərən diaspor təşkilatlarının nümayəndələri iştirak edəcəklər.

## Muzeydə "Həyatın və ölümün dərsləri" adlı tədbir-sərgi keçiriləcək

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Administrasiyası rəhbərinin sərəncamı ilə təsdiq olunmuş "20 Yanvar faciəsinin iyirmi beşinci ildönümünün keçirilməsi ilə bağlı tədbirlər planı"na əsasən, yanvarın 16-da Azərbaycan İstiqlal Muzeyinin ekspozisiyasında 20 Yanvar faciəsinin ildönümünə həsr olunmuş "Həyatın və ölümün dərsləri" adlı tədbir-sərgi keçiriləcək.

Muzeydən AzərTAc-a bildirişlər ki, sərgidə muzeyin fonduna daxil olunmuş yeni eksponatlar - 20

Yanvar faciəsinin şəhidlərinin şəxsi əşyaları nümayiş olunacaq.

Tədbirdə Azərbaycan Mədəniyyət və İncəsənət Universitetinin tələbələri bu ali məktəbin dosenti, əməkdar artist Mahirə Yaqubovanın rejissorluğu ilə hazırladıkları 20 Yanvar faciəsinə həsr olunan kompozisiyanı təqdim edəcəklər. Həmçinin əməkdar artistlər Ağalar Bayramov və Teyyub Aslanın ifalarında şeir və muğamlar səslənəcək.

## Türkiyənin İzmit şəhərində "Xocalı şəhidləri" abidəsi ucaldılacaq

○ Türkiyənin İzmit şəhərində Xocalı soyqırım qurbanlarının xatirəsinə abidə ucaldılacaq.



AzərTAc İzmit bələdiyyəsinin saytına istinadla xəbər verir ki, bələdiyyənin layihəsi əsasında inşa ediləcək abidənin açılışı fevralın 26-na planlaşdırılır. Hündürlüyü 3,30 metr olacaq "Xocalı şəhidləri" abidəsi şəhərin Yenişəhər Məhəllə meydanında qoyulacaq. Dizayndakı Azərbaycan və Türkiyə bay-

raqları ölkələrimizin qardaşlığının, səmaya doğru yüksələn sütunlar isə şəhidliyin rəmzlərini ifadə edəcək.

Abidənin ucaldılması ermənilərin azərbaycanlılara qarşı Xocalıda törətdiyi dəhşətli soyqırımın daim xatırlanması və gələcək nəsillərə çatdırılması məqsədi daşıyır.

**Ö**tən ilin dekabrın 29-dan etibarən Azərbaycan Tibb Universitetində qış imtahan sessiyası başlayıb. İmtahanların gedişinə tələbələrin münasibətini öyrənmək məqsədi ilə Virtual Test Mərkəzində olduq. Burada bir canlanma var idi. İçəridə tələbələr kompyuter arxasında imtahan verir, prosesə nəzarətçilər hər cərgədə nəzarət edirdilər.

İmtahana verən tələbələrle maraqlanıyıq. Onların eksəriyyəti imtahanın şəffaf keçdiyini, imtahan vermək üçün rahat şərait yaradıldığını qüyd etdi. Xüsusilə kənar müdaxilənin olmadığını vurğuladılar.

Tibbi-profilaktika fakültəsinin 4-cü kurs tələbəsi Aynur Cəlilova imtahanı

tahan verəcəyini, fənni yaxşı mənimsədiyini və bu səbəbdən də özünə güvəndiyini bildirdi.

Biz zalda gözləyən tələbələrə uğurlar arzulayaraq imtahan gedən otağa daxil oluruq. Nəzarətçi Namiq

İmtahan zallarında dünən ən azı 2055 nəfər imtahan verir. Amma hər gün 2300-2500 arasında tələbə imtahan verir.

Bu gün tələbələr 12 fəndən imtahan verir. Burada nəzarətçilərdən başqa heç

belə dinləmək mümkündür. Ona görə şəffaf tam şəkildə təmin olunub. Hər kəs özünə məxsus kodu kompyutere daxil edərək, sərbəst şəkildə 1 saat ərzində onlara düşən 50 suala cavab ve-

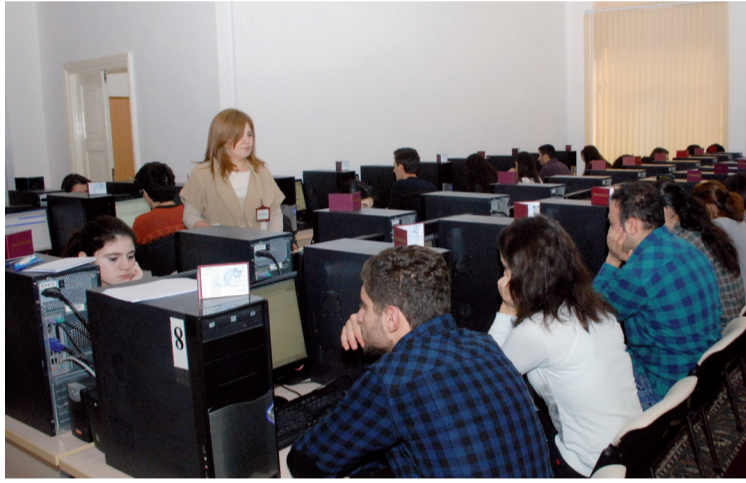
# QIŞ İMTAHAN SESSİYASI DAVAM EDİR

## Tələbələr imtahanın gedişindən razıdırlar



müvəffəqiyyətlə verdiyini, 50 bal topladığını bildirdi: "Əgər imtahanlara

Müalicə-profilaktika fakültəsinin 4-cü kurs tələbələri İlahə Mehreliyeva, Reyhan



Xəlilov imtahanın normal keçdiyini, heç bir problemlə üzləşmədiklərini və hər hansı bir hadisənin qeydə alınmadığını bildirdi.

Virtual Test Mərkəzinin rəhbəri Şahin Bayramovun imtahanın gedişi ilə bağlı fikirlərini dinlədik:

- Builki imtahan sessiyamız ötən ilin dekabrın 29-dan başlayıb. Yanvarın 1-2-sini çıxmaq şərti ilə istirahət günləri də daxil olmaqla tələbələr hər gün imtahan verir. Yayda ilk Avropa Oyunlarının Bakıda keçirilməsi sessiyanın müddətinin qısaltılmasına səbəb oldu. İstirahət günlərində işləsək də, bu,

kəs imtahan zalında iştirak etmir. Kompyuter texnologiyaları nöqtəyi-nəzərindən

rir. Sevindirici haldır ki, yerli tələbələrle yanaşı, əcnəbi tələbələr də imtahanları yüksək səviyyədə verirlər. Kəsiri olanlar azlıq təşkil edirlər. Əvvəllər isə əcnəbilər arasında bu cür göstəricilər qeydə alınmırdı. İndi tələbələr bir şeyi dərk etməyə başlayıblar ki, müxtəlif vasitələrlə qiymət almaq mümkün deyil. Oxumağın, çalışmanın vacibliyinin fərqi vardır.

Bir məsələni diqqətinizə çatdırım ki, tələbələr əsasən imtahanlar içə-



yaxşı hazırlanmışsansa, müvəffəqiyyət də qazanacaqsan. Ona görə də çalışmaq və oxumaq lazımdır".

Stomatologiya fakültəsinin 3-cü kurs tələbəsi Laləzar Məmmədova isə 48 bal toplayıb. O, imtahanların gedişinə kənar təsirlərin və müdaxilənin olmadığını, bunun ümumiyyətlə mümkünsüz olduğunu bildirdi.

Sosial-gigiyena fənnindən imtahan verən tibbi-profilaktika fakültəsinin 4-cü kurs tələbəsi Aslan Əmirli də imtahanın gedişindən razılıq edir: "Bu sistemin üstünlükləri çoxdur. Rahat imtahan vermək, anıca nəticəni öyrənmək və s. 44 bal topladım və hesab edirəm ki, oxuyan, çalışan tələbələrin əziyyəti bəhrəsini verir".

Ağazadə və başqaları da imtahanın gedişindən razılıq etdilər. Belə bir şərait yaratdığına görə universitetin rəhbərliyinə, o cümlədən rektor Əhliman Əmiraslanova təşəkkürlərini bildirdilər.

Gözləmə zalında isə imtahan vermək üçün tələbələr gözləyirdi. Onların həyəcanlarını kənardan asanlıqla sezmək mümkün idi. Yaxınlaşıb, imtahanlara hazır olub-olmamalarını soruşuram. "Hazırıq. Müvəffəqiyyət qazana biləcəyik"-deyirlər.

Stomatologiya fakültəsinin 1-ci kurs tələbəsi Humay Cavadova da imtahan verəcək tələbələr sırasında idi. Həyəcanlı olduğunu da gizlətmədi. Anatomiya fənnindən im-



bizim üçün elə bir çətinlik yaratmır. Çünki bu sahədə kifayət qədər təcrübəmiz var. İş yaxşı təşkil edilmişdir.

Dekabrın 29-dan bu günədək (yanvarın 7-dək) 11 min imtahan keçirilib.

də problemimiz yoxdur. İlk gündən burada elektrik



risində bu gün veriləcək *anatomiya-1, anatomiya-3, farmakologiya-1* fənlərindən ehtiyat ediblər. Amma bu fənlərdən imtahan verənlər arasında hələlik kəsri olanlara rast gəlməmişəm. Bu isə o deməkdir ki, tələbələr hazırlaşır, oxuyurlar. Artıq hər hansı vasitə ilə qiymət almağın mümkün-süzlüyün bilirlər. Yeni bir sözlə, tələbələr özlərində məsuliyyət hiss edirlər. Bu isə onu deməyə əsas verir ki, imtahanların gedişi birbaşa rektorun nəzarət altında və diqqət mərkəzindədir.

Bir o qalır ki, tələbələr yaxşı hazırlaşır imtahanları versinlər.

## «Virtual Test Sistemi» haqqında



Son illərdə dünyanın bir çox qabaqcıl universitetlərində «Virtual Test Sistemi» layihəsi uğurla tətbiq edilir. Tələbələr biliklərinin qiymətləndirilməsində insan-müəllim subyektivliyini və digər subyektiv faktorları minimuma endirməklə obyektivliyin təmin edilməsi məqsədilə ATU-nun rektoru, millət vəkili, akademik Əhliman Əmiraslanovun əmrilə «Virtual test Mərkəzi»



(VTM) yaradılmışdır. Artıq 2011-2012-ci tədris ilinin qış sessiyasından başlayaraq universitetdə imtahanlar Virtual Test üsulu ilə aparılır. VTM-də iki kompyuter zalında 250-yə yaxın kompyuter quraşdırılaraq, lokal şəbəkədə birləşdirilmiş və ümumi server vasitəsilə idarə edilir. Bu mərkəzdə bir gündə 1000 nəfərdən çox tələbə imtahan verə bilər. İmtahan prosesinin şəffaflığını təmin etmək üçün hər bir kompyuter zalında yerləşdirilmiş xüsusi veb-kameralar vasitəsilə imtahan prosesinin



video-yazılışı aparılır. Kameraların çəkdiyi görüntülər birbaşa olaraq rektorun otağındakı və VTM-dəki əsas kompyuterlərə ötürülür.

İmtahan zamanı ATU tələbələri elektron şəxsi işinin kodunu daxil etməklə öz səhifəsində imtahan bölməsinə girib testdə iştirak edir. Cavablar təsdiqlənən kimi düzgün cavab variantları və yığılan balların sayı ekrana çıxır. Tələbənin səhifəsində onun haqqında zəruri məlumatlar (adı, kursu, fakültəsi, şəkli), o cümlədən verdiyi imtahanlar barədə informasiya (imtahan günü, vaxtı, davamətmə müddəti, verilən cavab variantları, toplanılan bal və s.) yer alır.

VTM-də imtahanların mütəşəkkil keçirilməsi üçün tələbələr üçün xüsusi qaydalar və təlimatlar hazırlanmışdır. İmtahan prosesində tələbə monitora gördüyü sualın cavabını dialoq rejimində kompyutərə daxil edir və imtahanın sonunda operativ olaraq topladığı balı bilir. Hər bir tələbənin imtahan nəticələri serverdə tələbənin şəxsi elektron arxivində yadda saxlanılır.

## Virtual Test Sistemində (VTS) işləməyin əsas qaydaları

### I ADDIM: VTS-ə DAXİL OLMAQ

VTS-ə daxil olmaq üçün Internet Explorer Browser link-in üzərində siçanın düyməsini iki dəfə sıxmaqla sisteme daxil olunur. Açılmış pəncərədə solda görünən «alma» nişanı seçilir və onun üzərinə basmaqla «Qeydiyyatdan keçmək» pəncərəsinə keçilir.

### II ADDIM: QEYDİYYATDAN KEÇMƏK

Qeydiyyat səhifəsində ardıcıl olaraq, «Test» sətrində Sessiya (Qış, Yaz və ya Yay), «İxtisas» sətrində Fakültə və bölmə, «Status» sətrində Kurs seçildikdən sonra «Şifrəni» sətrində tələbə şifrəsi (10-rəqəmli kodu) daxil edilərək «Qeydiyyatdan keçmək» düyməsi basılır. Növbəti addımda imtahan fənni seçilir.

### III ADDIM: İMTAHAN FƏNNİNİN SEÇİLMƏSİ

Qeydiyyatdan keçəndən sonra Monitorun sol tərəfində uyğun sessiyanın imtahan fənlərinin siyahısı göstərilir. Tələbənin imtahan cədvəlinə uyğun olaraq, bu fənlərdən birinin (və ya bir neçəsinin) adının qarşısında «Testə cavab vermək» düyməsi görünür. Tələbə imtahan verəcəyi fənni seçərək «Testə cavab vermək» düyməsini sıxmaqla cavab vermək rejiminə keçir.

### IV ADDIM: TESTLƏRƏ CAVAB VERMƏK REJİMİ

Seçdiyiniz fənnin qarşısında «Testə cavab vermək» düyməsinə sıxanda aktiv pəncərə dəyişir: ekrana seçdiyiniz fənn üzrə testin mətni (sağda) və məntdəki sualların sayı qəder variantlar sırası görsənir (solda). Əgər siz bu rejimə yalnız test tapşırıqlarını oxumaq üçün daxil olubsunuzsa və hələ test suallarına cavab vermək istəmirsinizsə, o zaman, sol tərəfdə olan «Fənlər siyahısına qayıdıram» düyməsini sıxaraq geriye qayıda bilərsiniz.

Sol tərəfdə sualların sayı qəder seçim sətirləri yerləşib. Hər sual üzrə 5 cavab sahəsi müəyyən olunub. Siz istədiyiniz cavabı, MOUSE-in sol düyməsini sıxaraq seçə və ya seçdiyinizi dəyişə bilərsiniz. Hər sual 1 doğru cavablıdır.

Sağ tərəfdə test suallarını oxuyub, bildiklərinizi cavablandırıldıqdan sonra «Əminəm və cavab verirəm» düyməsinə sıxırsız. Bununla öz cavablarınızı təsdiqləyərək, cavablarınızı sistemə sizə məxsus olan şəxsi-elektron karta əlavə etmiş olursuz.

**DİQQƏT:** «Əminəm və cavab verirəm» düyməsini sıxmaqla siz bu fənn üzrə test tapşırıqlarına cavab vermiş sayılırsınız və artıq bu fənn üzrə test suallarını təkrar cavablandırma və ya cavablarınızı dəyişə bilməyəcəksiniz. Bu səbəbdən yalnız cavabınıza tam əmin olandan sonra «Əminəm və cavab verirəm» düyməsini sıxmanızı məsləhət görürük.

## İmtahanların təşkili və biliklərin qiymətləndirilmə qaydaları

VTM-də Kompyuter -Test imtahanlarının AR Təhsil Nazirliyinin «Kredit sistemi ilə təhsil alan tələbələr fənlər üzrə imtahanları haqqında əsasnamə»sinə uyğun olaraq aşağıdakı qaydalara əsasən aparılır.

### Tələbələrin biliyinin qiymətləndirilmə qaydaları:

- 1) Hər bir fənn üzrə imtahan üçün tələbəyə 1 saat (60 dəq.) vaxt verilir.
- 2) Hər bir sual variantında tələbəyə 50 sual verilir.
- 3) Hər bir doğru cavab 1 balla qiymətləndirilir.
- 4) Doğru olmayan bir cavab (-0.16) balla qiymətləndirilir.
- 5) Cavabsız suallar 0 balla qiymətləndirilir.
- 6) Tələbənin yekun balı olaraq cavablandırmanın yekun nəticəsinin tam ədəd qədər yuvarlaqlaşdırılmış qiyməti götürülür.

### İmtahanların aparılma qaydaları:

İmtahan prosesinin gedişi rəhbərlik tərəfindən xüsusi VEB-Kameralar vasitəsilə izlənilir və prosesin video-yazılışı aparılır. Müşahidə prosesində və ya imtahandan sonra video-yazılıya baxış zamanı tələbənin aşağıdakı imtahan qaydalarını pozma halı müəyyən edilərsə, onun imtahan nəticəsi Rəhbərlik tərəfindən ləğv edilir.

1- Tələbələr imtahana gələrkən özlərilə tələbə bileti və fərdi şifrəsini (kodunu) gətirməlidirlər.

Tələbə bileti və ya tələbə şifrəsi olmayan tələbə imtahan zallarına buraxılmırlar.

2- Tələbənin imtahan zalına özü ilə hər hansı bir informasiya daşıyıcısı (kitab, dəftər, konspekt, telefon, digər elektron informasiya daşıyıcısı və s.) gətirməsi gəti qadağandır. İmtahan prosesində tələbənin əlavə informasiya vasitələrindən istifadə etdiyi müəyyənələrsə, tələbə imtahandan çıxarılır və onun nəticələri ləğv edilir.

3- İmtahan otağına daxil olan tələbə Nəzarət Qrupunun (NQ) nümayəndəsi tərəfindən qeydiyyatdan keçirilir, hər hansı bir kompyuterin arxasında əyləşir və imtahanın sonuna qədər həmin kompyuterin arxasında oturur.

4- Tələbənin imtahan zamanı özbaşına yer dəyişməsinə



qəti icazə verilmir. Əgər bu hal baş verərsə, tələbə imtahandan dərhal uzaqlaşdırılır. Zərurət olarsa, tələbənin yerini yalnız admin-nəzarətçi dəyişə bilər.

5- Tələbə imtahana qədər elektron test programından istifadə qaydaları ilə tanış olmalıdır. Bu məqsədlə tələbələr üçün NQ tərəfindən xüsusi treninqlər təşkil olunur.

6- İmtahan prosesində digər tələbələrlə söhbət etmək, məsləhətləşmək, onların monitorlarına baxmaq qadağandır. İlk halda tələbəyə xəbərdarlıq edilir və təkrar belə hala yol verən tələbə imtahandan çıxarılır.

7- İmtahan prosesində meydana çıxan hər hansı problemlə əlaqədar NQ nəzarətçisinin müraciət etməlidir.

8- Tələbənin kompyuteri söndürməyə, şəbəkədən ayırmağa ixtiyarı yoxdur. Kompyuterin texniki program təminatının korlanmasına tələbə səbəb olmuşsa, imtahanın nəticələri ləğv edilir, tələbə auditoriyadan çıxarılır və dəymiş ziyan tələbə tərəfindən ödənilir.

9- Başqa tələbənin şifrəsi ilə test imtahanı verməyə cəhd edilərsə, bu tələbənin imtahanın nəticələri ləğv edilir və günahkarların universitet tələbələri sırasından xaric olunma məsələsi qaldırılır.

10- Auditoriyadan xaric edilmiş və ya imtahanın nəticələrindən narazı olan tələbələrin həmin gün ərzində fakültəsinin Appelyasiya Komissiyasına müraciət etmək hüququ var.

**Dünya əhalisinin təxminən 10 faizi revmatik xəstəliklərə tutulub. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, əmək qabiliyyətini müvəqqəti itirənlərin üçdə biri, əlillərin isə onda biri bu xəstəliklərdən əziyyət çəkir. Buna görə də revmatik xəstəliklərin profilaktikası, vaxtında aşkar olunması və müalicəsi mühüm vəzifədir.**



Klinik Revmatik xəstəliklərin profilaktikası üçün hansı tədbirlər görülməlidir? Hansı əlamətlərdən şübhələnmək lazımdır, vaxtında müalicə üçün hansı addımlar atılmalıdır? Bu sualları tibb elmləri namizədi, daxili xəstəliklər kafedrasının dosenti **Həsənəğa Qənbərov** cavablandırır.

#### - Rumatik xəstəliklərin ilk əlamətləri hansılardır?

- Rumatik xəstəliklərin əksəriyyəti oynaq ağrıları ilə müşayiət olunur. Rumatizmdə (düzgün adı kəskin revmatik qızdırma) isə bu cür ağrılar uzun sürmür, heç bir iz qoymadan keçib gedir.

Xəstəlik streptokok infeksiyası orqanizmə keçəndən sonra temperaturun yüksəlməsi, ümumi zəiflik, böyük oynaqların simmetrik şişməsi, qızarması və şiddətli ağrısı ilə başlanır. Oynaq ağrıları xəstənin hərəkətini məhdudlaşdırsa da, ötəri xarakter daşıyır və bir-iki həftəyə keçib gedir. Lakin revmatizmin ürəkdə və digər orqanlarda törətdiyi patoloji proses hələ uzun müddət davam edir. Buna görə də xəstəxana şəraitində xüsusi müalicə olunmaq, sonra isə bir neçə il profilaktika tədbirləri həyata keçirmək lazımdır.

#### - Əhali arasında daha çox yayılmış revmatik xəstəlik hansıdır?

- Oynaqların ağrısı ilə müşayiət edilən ən geniş yayılmış revmatik xəstəlik artrozdur. Artroz və ya osteoartroz zamanı oynaqdaxili qığırdaqlarda degenerativ dəyişikliklər gedir və onların qidalanması pozulur. Nəticədə amortizator rolunu oynayan, hərəkət vaxtı oynaqda düşən yükü azaldan qığırdaq tədricən itir və birləşdirici toxuma ilə əvəz olunur. Prosesin qarşısı alınmasa, oynaq səthinə düşən təzyiqlər artır, o, deformasiyaya uğrayır və kənarlarında sümük çıxıntıları inkişaf edir.

Artroz xəstəliyi zamanı ən çox fəqərələr, bud-çanaq və diz oynaqları, əlin son barmaqları zədələnir. Oynaqlarda ağrılar hərəkət vaxtı meydana çıxır,

günün axırında və soyuq havada şiddətlənir.

#### - Bəs artroz xəstəliyinin qarşısını necə almaq olar?

- Bunun üçün xəstəliyin əmələ gəlməsində böyük rol oynayan kökəlmə ilə gənc yaşlarından mübarizə aparmaq, ağır fiziki işdən, peşə, idman zədələnmələrindən qorunmaq lazımdır, əmək və istirahət düzgün növbələşdirilməlidir.

Artroz xəstəliyi başlamışsa, revmatoloqun nəzarəti altında ildə 1-2 dəfə müalicə kursu keçmək lazımdır. Oynaqlara düşən fiziki yükü xeyli artırmaq, çox gəzmək, uzun müddət ayaq üstə dayan-

oynaqların simmetrik şişməsi, ağrısı, hərəkətin məhdudluğu, yüksək temperatur və ümumi zəiflik ilə başlayır. Ağrılar səhərlər çox olur, gün ərzində tədricən azalır.

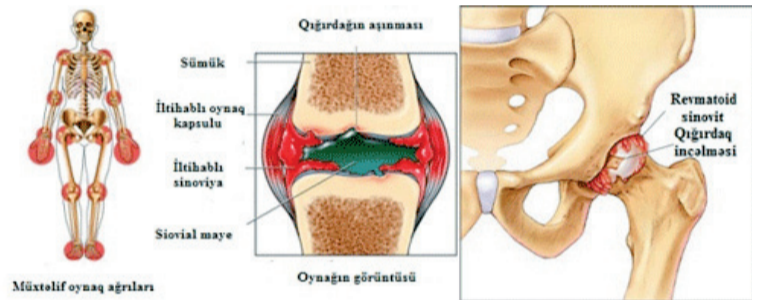
İltihablı oynaqların üzərində dərinin rəngi dəyişmir, lakin həmin yerdə hərəkətin yüksəldiyi hiss olunur. Ən çox əlin orta barmaqları və diz oynaqları zədələnir. Rumatoidli artrit xəstəliyi vaxtında və düzgün müalicə olunmadıqda, tədricən oynaqların forması, eybəcərləşməsi, tam hərəkətsizlik, xəstələrin daimi yatağa düşməsi ilə nəticələnir.

Məsələn, 23 yaşlı bir qız klinika-

aparılmasından asılıdır. Bəzi xəstələr dostunun, qohumunun məsləhəti ilə ara-sıra ağrıkəsici dərmanlar qəbul edib, müxtəlif otları dəmləyib içir, beləliklə guya müalicə olunurlar. Əslində isə vaxt itirib vəziyyətlərini daha da ağırlaşdırırlar.

Rumatoidli artrit xəstəliyinə tutulanlar həkim nəzarəti altında uzun müddət xüsusi dərmanlarla müalicə olunmalıdırlar. Xəstəliyin kəskin dövrü keçdikdən sonra dərmanlarla yanaşı fiziki üsullar və kurort müalicəsi tövsiyə edilir. Ən çox palçıq, naftalan nefti və hidrogen-sulfidli sularla müalicə məqsəduyğundur.

# Oynaqlarınız ağrıyarsa...



maq, ağırlıq qaldırmaq, qaçmaq və ritmik gimnastika ilə məşğul olmaq məsləhət görülür. Əksinə, oynaqdaxili mübadiləni yaxşılaşdırın fizioterapevtik və su prosedurlarından istifadə etmək və müalicə bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq lazımdır.

#### - Amma artrozla yanaşı, artrit xəstəliyini də adı çox çəkilir. Bunların fərqi nədir?

- Oynaq xəstəlikləri arasında artrozlardan sonra ən geniş yayılanı rumatoidli artritdir. 20-50 yaşlı adamlarda təsadüf edilən bu xəstəlik xroniki xarakter daşıyır, əlilliyə səbəb ola bilər. Qadınlar həmin xəstəliyə kişilərə nisbətən 2-3 dəfə çox tutulurlar.

Rumatoidli artrit zamanı oynaqların və birləşdirici toxumaya malik olan digər orqanların xroniki iltihabı baş verir. Xəstəlik əksər

ya çox ağır vəziyyətdə gətirilmişdi, bütün oynaqlarında bərk ağrı, şişkinlik, hərəkət məhdudluğu vardı, temperaturu yüksəlmişdi. O, 10 il idi xəstələnmişdi, son bir ildə demək olar yataqdan qalxmamışdı, hərəkət edə bilmirdi, çəkisi azalıb 35 kq-ya düşmüşdü. Aparılan düzgün müalicədən cəmi bir həftə sonra xəstə gəzməyə başladı, ağrıları azaldı və üç həftə sonra o, evə yazıldı.

Buna görə də müalicənin səmərəsi onun tez və düzgün

Təcrübə göstərir ki, kurort müalicəsi zamanı çox vaxt xəstələr dərmanlardan imtina edirlər. Bu isə xəstəliyin kəskinləşməsinə səbəb olur. Unutmaq olmaz ki, rumatoidli artrit kompleks müalicəsində dərmanlar əsas yer tutur. Xəstələr eyni zamanda müalicəvi bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmalıdırlar. Qidalanma zamanı xörək duzundan az, meyvə-tərəvəz və zülallardan (ət, balıq, kəsmik) müntəzəm istifadə etmək lazımdır.

**Günəl ASLANOVA**

## Sağlam həyat tərzini

## Yorğunluğu aradan qaldırmanın yolları

**Bir çoxları özünü yorğun hiss etsələr də, bu yorğunluğun nədən qaynaqlandığını bilmirlər. Halbuki bunun səbəbi heç ağılımıza gəlməyən səbəblər də ola bilər. Oxuculara həmin səbəbləri təqdim edirik. Bu səbəblərdən biri uzun müddət eyni vəziyyətdə oturmaq ola bilər. Bu hal ən çox televizora baxanda və ya kompyuter arxasında oturarkən olur. Belə ki, bədən hərəkətsiz qalmaqla yatmağı eyni cür qavrayır. Buna görə də, oturarkən tez-tez görülməli, qalxıb bir az hərəkət edin.**



Boşuna enerji sərf etdirən ikinci səbəb pis duruş vəziyyətidir. Belə ki, əgər insan öndə əylərsə, əyri durarsa, onurğanın tarazlığı pozular və əzələlər də bu tarazlığı bərpa etmək üçün enerji sərf edər. Buna görə, hərəkət edəndə, oturanda və ya ayaq üstə ikən düz durulmalı, baş öndə əyilməməli, qulaqlar çiyinlərin üstündə olmalıdır.

Üçüncü səbəb aşağı kalorili pəhrizlərdir. Gündəlik 850-dən az kalorili qidalarla pəhriz insanları daha yorğun edir, hətta sağlamlıq-

larına da ziyan vura bilər. Hazır və şəkərli qidalardan uzaq durun, həftədə 1 kilodan artıq çəki verməməyə çalışın.

Qapalı yerlərdə çox olmaq da yorğunluğa səbəb olur, xüsusilə də «evdən işə, işdən evə» kimi həyat tərzini keçirənlərdə. Buna görə gündə ən azı 10 dəqiqə piyada gəzin ki, günəş işığından və təmiz havadan faydalana bilərsiniz.

Daimi narahatlıq və stress zamanı da əzələlər gərilirdiyindən bədəndə yorğunluq yaranır. Buna görə gün ərzində işlərinizi sahmana salın ki, hansısa problem haqqında düşünməyəsiz.

## Çubuqla yeməyin faydaları

**Uzaq keçmişdən indiyədək müasir dövrimizdə belə, Şərqdə, əsasən də Çin və Yaponiyada yemək yeyərkən çubuqlardan istifadə edirlər.**

Onların özlərinin dediklərinə görə, yemək yeyərkən çubuqlardan istifadə etmək olduqca rahatdır. Digər tərəfdən səyahatların, zəvvarların, yolçuların özləri ilə yemək üçün ləvazimat gəzdirməsinə ehtiyac qalmır. Yemək üçün çubuqları istənilən ağac budağından hazırlamaq mümkündür.

Çin və yapon xalqlarına görə, çubuqlarla yeməyin müsbət və xeyirli tərəfləri çoxdur. Belə ki, yemək yeyərkən çubuqlardan istifadə edərkən, yeməyi az-az götürmək olur. Gigiyenik baxımdan – barmaqlar yeməyə toxunmur. Digər xeyirli tərəfi – sağlamlıqdır.

Qədim Çin həkimləri bunu belə izah edirdilər: yemək zamanı çubuqlardan istifadə edərkən əllərdə həyat üçün vacib olan 40-a yaxın nöqtələr masaj olunur. Yapon həkimləri isə əmin edirlər ki, çubuqlarla yeməyə başlayan uşaqlar qasıqla yeməyə başlayan uşaqlara nisbətən daha tez böyüyürlər və daha sağlam olurlar.

Şərq aləmində bu çubuqlar simvolik



əhəmiyyət də daşıyır. Belə ki, yeni ailə quranlara bu çubuqlardan hədiyyə edirlər. Bu da Şərqi inanclarına görə, yeni qurulan ailələrdə həmrəyliyi, ayrılmazlığı simvolizə edir.

Çin və Yaponiyada yeni doğulmuş körpələrə üç-dörd aylıq olarkən, daha dəqiq desək, körpə ilk dəfə düyü yeməyi yeyərkən çubuqlardan istifadə edilir və körpənin valideynlərinə bu çubuqlardan hədiyyə edilir.

Yemək üçün çubuqlar, əsasən hansı materiallardan düzəldilir? Qədim dövrlərdə çubuqlar adətən, ağacdan hazırlanırdı, daha sonralar bunu həm də sümük əvəz etdi. Çubuq Çin-Yapon milli yeməksənətinin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir və qasıq-çəngəl əvəzi çubuqlar qoyulur.

## Silahlı Qüvvələrin Baş Klinik Hospitalında uğurlu cərrahiyyə əməliyyatları həyata keçirilib



**Silahlı Qüvvələrin Baş Klinik Hospitalına ağır miokard infarktı diaqnozu ilə daxil olan xəstə Vasif Xanişova hospitalın ürək-damar mərkəzində təcili yardım göstərilib. Xəstə hərbi tibb müəssisəsinə təxliyə edildikdən sonra onun üzərində təcili anjiografik müayinə və aorta koronar şuntlama əməliyyatı icra olunub. Xəstənin həyatı təhlükəsi aradan qaldırılaraq müalicəsi uğurla davam etdirilib və hospitaldan bu gün kafi vəziyyətdə evinə buraxılıb.**

Müdafiə Nazirliyinin mətbuat xidmətindən AzərTAc-a bildiriblər ki, digər bir xəstə Elman Muradzadə isə "hər iki ağciyər arteriyasının ağır (massiv) tomboboliası və sol aşağı ətrafın bütün venalarının tamamən trombozu" diaqnozu ilə ağır vəziyyətdə hospitalın ürək-damar mərkəzinə təxliyə olunub.

Xəstəyə ağciyər tromboemboliasında dünyada ən müasir müalicə üsulu olan gücləndirilmiş ultrasəs dalğaları və selektiv trombolizis proseduru həyata keçirilərək (EKOS) ağciyərdəki və aşağı ətrafdakı tromblar 18 saat ərzində əridilərək uğurlu nəticə əldə edilib.

Müalicəsi uğurla başa çatdırılan E.Muradzadə də kafi vəziyyətdə evinə yazılıb.

## Dəqiqlik ömrü uzatmaq üçün ən yaxşı vasitədir

**Hansı vərdişlər ömrü qısaldır və ya uzadır?**

Rusiya KİV-lərinə istinadən xəbər verir ki, alimlər bu suala aydınlıq gətirmək məqsədilə araşdırmalar aparıblar və maraqlı nəticələrə gəliblər.

Məlum olub ki, yaxın adamlarla, tanışlarla görüş yerinə, eləcə də işə və məktəbə gecikənlər, tıxac düşənlər öz sağlamlıqlarına ağır zərbə vururlar. Təsəvvür edin ki, siz uşağınızı məktəbə aparanda, yaxud işə yollananda gecikirsiniz. Özünüzü necə hiss edəcəksiniz? İstər-istəməz narahat olmağa başlayacaqsınız və əsəbiləşəcəksiniz. Bütün bunlar isə stress deməkdir. Britaniyalı alimlərin fikrincə, bir yerə daim gecikənlər ömürlərini minimum üç il azaldırlar. Nəticə budur ki, dəqiqlik ömrü uzatmaq üçün ən yaxşı vasitədir.

Alimlər hesab edirlər ki, faydalı vərdişlərə başlamaq heç vaxt gec deyil. Gün ərzində 25 dəqiqə gəzinti, velosiped sürmək və ya üzgüçülük məşğul olmaq xəstəxanaya düşmək ehtimalını 50 faiz azaldır.

Cənubi Kaliforniya Universitetinin tədqiqatçıları isə zehni əməklə məşğul olan 55 yaşdan yuxarı insanların iş qabiliyyətini və yaddaşını öyrəniblər. Aşkar ediblər ki, gündəlik təmiz havada gəzənlərin beyin funksionallığı gənclərdə olduğu kimidir.

## Xalq təbabəti

### Tərəvəzlərin faydaları

**Bu tərəvəz nadir xüsusiyyətlərinə malikdir. Fitonsidlərlə zəngin olan ağ turp immuniteti möhkəmləndirir, orqanizmin virus və mikroblara qarşı davamlılığını artırır.**

### Ağ turp



Bu səbəbdən qış aylarında ağ turpu öz qidalanmanıza daha tez-tez daxil edin. Turpdan çox sadə və eyni zamanda dadlı və faydalı salatlar düzəltmək olar.

Bunun üçün sürtgəcdən keçirilmiş turp, kök və xırda doğranmış cəfəri qarışdırılır. Salata duz və istiot (zövqə görə) vurulur və yaxşı qarışdırılır. Daha sonra zeytun yağı əlavə olunur və salat yenə də yaxşı qarışdırılır. Fantaziyanıza görə digər ingredientlərdən də istifadə edə bilərsiniz (xiyar, kələm, göbək, alma və s.), həmçinin salata xama da əlavə etmək olar.

Ağ turp həmçinin müxtəlif vitaminlər (B qrupu, C, E, PP), mikroelementlər (kalium, kalsium, maqnezium, fosfor, kükürd, yod və s.), aminturşular, fermentlər və s. faydalı maddələrlə zəngindir.

Öskürək və bronxit xəstəliyi zamanı ağ turpun şirəsi çox yaxşı müalicəvi effekt verir. Axşamdan turpun içini oyun və oyuğa bal tökün. Səhər isə alınmış şirəni qəbul edin. Bu şirə çox effektiv bəlgəmətədir və iltihab əleyhinə təsir edir. Əgər sizdə bala allergiya varsa, şəkər tozundan istifadə edin.

Ağ turp həzm proseslərini sürətləndirir, iştahayı artırır, qəbizliklə mübarizə edir. Lakin mədəbağırısaq sistemi ciddi pozulmaları zamanı (xüsusilə kəskinləşmə dövründə) turpu qəbul etmək tövsiyə edilmir. Turp həmçinin köpə səbəb ola bilər. Bu səbəbdən köpə meylli olan insanlar bu tərəvəzdən sui-istifadə etməməlidir.

Turp ödqovucu və sidikqovucu təsirlərinə malikdir. Turp mübadilə prosesləri yaxşılaşdırır, qalxanvari vəzinin fəaliyyətinə müsbət təsir edir.

Ağ turp həmçinin kosmetologiyada da istifadə oluna bilər. Ağ turpun əsasında olan maskalar üz dərisini ağardır, çillər və piqment ləkələri ilə mübarizə edir, dəriyi cavanlaşdırır, daha elastik edir. Belə maskaların bir variantı: ağ turpun bir tikəsi sürtgəcin kiçik gözdən keçirilir, üzünə 1 xörək qaşığı xama əlavə olunur, qarışdırılır və təmiz üz dərisinə çəkilir. 15 dəqiqədən sonra maskanı ilıq su ilə yumaq lazımdır. (İstifadə etdikdən əvvəl maskanı üz dərisinin kiçik hissəsinə çəkin — qızarma, qaşınma və s. olmazsa, istifadə edə bilərsiniz.)

Saçların tökülməsi ilə mübarizədə ağ turpun şirəsindən istifadə etmək olar. Ağ turpun şirəsi saç follikullarını möhkəmləndirir, saçların uzanmasını stimullaşdırır.

## Soyuğa qarşı allergiya

**Bir çox insanlar qışı, soyuq havanı, qarı xoşlayır. Lakin digərlərinə soyuq hava heç bir sevinc gətirmir.**

Söhbət soyuğa qarşı allergiyası olan insanlardan gedir. Bu insanların bir çox hissəsi öz vəziyyətlərində olan dəyişiklikləri allergiya ilə əlaqələndirmir və bu dəyişiklikləri digər pozulmalarla izah edir. Nəticədə onlar uzun müddət ərzində həkimləri «gəzir», lazım olmayan müalicələr alırlar.

Soyuq tibbi elmində yalnız bu yaxınlarda allergen kimi qəbul olunmağa başladı. Soyuğa qarşı olan allergiyayı həkimlər daha tez-tez hallarda allergiya yox, «pseud-allergiya» adlandırırlar. Adətən «allergen» dedikdə biz müxtəlif maddələri (toz, yun, heyvanların tükü, bitkilərin tozcuqları, bəzi qidalar və s.) nəzərdə tuturuq. Lakin soyuq «maddə» deyil. Onda niyə soyuq allergik reaksiyalara səbəb olur? Həkimlərin fikrinə görə, soyuq insan orqanizmində müəyyən prosesləri «qoşur» ki, nəticədə allergiyaya bənzər reaksiya inkişaf edir.

Soyuğa qarşı allergiyası olan insanlarda zökəm, burunun tutulması, asqırma baş verir. Lakin isti yerdə bu simptomlar birdən itir və insan sanki «sağalır». Əgər Siz özünüzdə bu kimi simptomları müşahidə etmişinizsə, bu soyuğa qarşı allergiya ola bilər.

Bu allergiya növünün digər simptomu insanın dərisində inkişaf edən müxtəlif pozulmalardır — dəri səpir, qaşınır, quruyur, qabıq verir, onun üzərində açıq və ya tünd qırmızı ləkələr, çatlar əmələ gəlir. Ağır vəziyyətlərdə dəri ödemləşə bilər. Bu adətən dərinin açıq hissələrində (əllər, üz, qulaqlar) baş verir. Bəzən isə dizlərin və budların iç hissəsinin dərisi də zədələnir. Bu soyuğun təsirindən inkişaf edən dermatitdir.

Belə dermatit kompleks şəkildə müalicə olunmalıdır. Müalicə zamanı periferik qan dövranını yaxşılaşdıran preparatlar, vitaminlər, antihistamin preparatlar və s. istifadə olunur. Ağır vəziyyətlərdə həkim müəyyən hormon preparatları təyin edə bilər.

Qış aylarında çölə çıxdıqdan əvvəl dərinin açıq hissələrinə xüsusi kriokremlər (apteklərdə satılır) çəkmək,

havaya uyğun geyinmək lazımdır.

Bəzi insanlarda soyuq havada dodaqların dərisi qızırır, dodaqlar çatlayır, qabıq verir, dodaqların qıraqlarında yaralar əmələ gəlir. Bu da soyuğa qarşı allergiyanın əlamətidir. Əgər Sizdə belə simptomlar inkişaf edirsə, profilaktik olaraq evdən çıxdıqdan əvvəl dodaqlara gigiyenik dodaq boyasını və ya kriokrem çəkin. Vəziyyət ağırlaşdıqda həkimə müraciət edin. Lazım olduqda həkim xüsusi müalicə təyin edə bilər — vitamin preparatları, antihistamin preparatları və s.

Nadir hallarda olsa da soyuq hətta ən ağır allergik reaksiyası sayılan anafilaktik şokun səbəbi ola bilər. Bu güclü soyuqlama nəticəsində baş verə bilər. İnsanın arterial təzyiqi kəskin düşür, nəfəs alma çətinləşir, bayılma ola bilər. Bu halda lazım olan tibbi yardım göstərilməzsə, insan məhv ola bilər.

Soyuğa qarşı allergiyası olan insanlara kriosaunadan (arıqlamaq və digər müalicəvi məqsədlərlə istifadə olunan prosedura) istifadə etmək olmaz. Əks halda insanda hətta anafilaktik şok inkişaf edə bilər.

Bütün digər allergiya növləri kimi soyuğa qarşı allergiya insanlarda daha tez-tez hallarda immunitetin zəifləməsi zamanı inkişaf edir. Bu səbəbdən profilaktik məqsədlə daim immunitetinizi möhkəmləndirin. Bunun üçün düzgün qidalanın, kifayət qədər yatın və dincəlin, stres vəziyyətlərdən uzaq, idmanla məşğul olun, tez-tez havada olun, orqanizminizdə olan xroniki infeksiya ocaqlarını (karies, haymorit və s.) vaxtında və düzgün müalicə edin.



## İspanaq

İspanaq çox yeyilən tərəvəzlər sırasında yer alır. Bəs ispanağın faydaları nələrdir?

Demir, maqnezium, fosfor, yod mineralları və protein baxımından zəngin olan ispanaq həm də A, C, E və B qrup vitaminlərinə sahibdir.

Bədəne qüvvət verir, dözümlülüyü artırır.

Qansızlığa faydası var.

Şəkər xəstəliyinə yaxşı təsir edir.

Boğaz və sinə xəstəliklərinə qarşı faydalıdır.

Görmə pozğunluğuna yaxşı təsir edir.

Sinir sistemində faydalı olub sakitləşdirici təsiri vardır.

Xolesterolu aşağı salır.

Həzmi asanlaşdırır, sidik qovucudur.



## Eldar İSMAYIL

20 yanvar şəhidlərinə

## BAKI AL-QAN İÇİNDƏ

Bakı tufan içində,  
Bakı al-qan içində.  
Yanır divar, yanır daş,  
Tüstü, duman içində.  
Küçələri çığnayıb  
Tanklar şığıyıb keçir.  
Döngələrdə, səkidə  
Avtomatlar qan içir.  
Günahsız insan qanı  
Axır asfalt üstündə.  
Cəllad sifət əsgərlər  
Qoca-cavan qəsdində.  
Güllə ilə vurulan  
Tankla tapdanır bir də.  
Bu günahsız qadınlar  
Güllələnir evində.  
Qonşuya gedən yerdə.  
Meyitlər döşənibdir  
Küçə boyu yan-yana.  
Axıb çay tək qarışır  
Torpaq üstə qan-qana.  
Qalxıb göyə yüksəlir  
Fəryad səsi, ah səsi.  
Dolu kimi tökülür  
Qarbaçovun gülləsi!  
Divarlar deşik-deşik,  
Səkilər qazım-qazım.  
Dərd üstündə əsirəm,  
Bu dərdi necə yazım?  
Ağlayır ata-ana,  
Ağlayır oğul-uşaq.  
Yaralılar, meytilər  
Üst-üstə, qalaq-qalaq,  
Allah, bu nə zülümdü,  
Zülüm özü ölümdü!  
Belə zülüm görməmiş  
Tarix özü heç zaman.  
Vəhşi faşist ordusu  
Vermir millətə aman.  
Yaralını götürən  
Həkimlər güllələnir.  
Pəncərədən boylanan  
Sakinlər güllələnir.  
Şümşad boylu körpələr  
Qızıl qana boyanır!  
Üz tutaraq göylərə  
Yana-yana deyirəm:  
- Allah əli olmayan  
Bu taxt-taca min lənət!  
Milləti məlul qoyan  
Bu hərraca min lənət!

## Fırlanan UNO-evlər gələcəyin layihəsidir

Fransanın "Soleyla Domes" şirkəti fırlanan UNO-evlərin (Uçan naməlum obyekt) layihəsini verib. Layihənin müəllifi olan arxitektör Patrik Orijinin evi doğrudan da uçan obyektləri xatırladır.



Evin əsasında dam-da quraşdırılmış günəş panellərinin enerjisi hesabına fırlanan kiçik mexaniki qurğu dayanır.

UNO-evlər sferik formada olmaqla taxtadan düzəldilib, oda davamlıdır və ekoloji cəhətdən təmizdir.

Evlər həmçinin 5 ballıq küləyə və 8 ballıq zəlzələyə də dözürlü.

Sakinlərin istəklərinə uyğun olaraq evlərini gündən və ya kölgədən gizlədə bilmək üçün fırlanan qurğunu hərəkətə gətirmələri kifayətdir.

Mütəxəssislər bu layihəni gələcəyin evi adlandırırlar.

## Fransız alimləri mədəaltı vəzi xərcəngi əleyhinə virus yaradıblar

Mədəaltı vəzi xərcənginin müalicəsində, çox güman, mühüm kəşf edilib: Fransa Milli Sağlamlıq və Tibbi Araşdırmalar İnstitutunun (INSERM) bir qrup alimi xərcəng hüceyrələrini məhv etmək üçün xüsusi dəyişdirilən virusu laboratoriyada və təbii şəraitdə sınaqdan keçiriblər. Ekspertlər hesab edirlər ki, nəticələr yetərinə inandırıcı olub.

Mədəaltı vəzi xərcənginin müalicəsində, çox güman, mühüm kəşf edilib: Fransa Milli Sağlamlıq və Tibbi Araşdırmalar İnstitutunun (INSERM) bir qrup alimi xərcəng hüceyrələrini məhv etmək üçün xüsusi dəyişdirilən virusu laboratoriyada və təbii şəraitdə sınaqdan keçiriblər. Ekspertlər hesab edirlər ki, nəticələr yetərinə inandırıcı olub.

## "Ginnesin rekordlar kitabı": İlin əsas nailiyyətləri

"Ginnesin Rekordlar Kitabı"nın müəllifləri 2014-cü ilin əsas altı nailiyyətini açıqlayıblar.

Bu barədə xarici kütləvi informasiya vasitələri nəşrin rəsmi saytına istinadla xəbər verirlər. Siyahıya Rusiya, Portuqaliya, Fransa, ABŞ və Yaponiya sakinlərinin rekordları daxil edilib.

Əsas rekordçular sırasında butulka qapaqlarından çəllək formasında nəhəng mozaika düzəldən Rusiya və Fransa vətəndaşlarının komandaları yer alıb. Kompozisiya 150 kvadratmetr sahəni əhatə edir. Onun hazırlanması üçün 285 min qapaq və 270 kiloqram yapışqan lazım olub. "Nəhəng çəllək" adlı mozaikada qədim yunan allahları, Sankt-Peterburq və Bordo şəhərlərinin görüntüləri əks edilib. Bu iş 2014-cü ilin yayında Fransanın sahil şəhərində nümayiş olunub.

Rekordçuların sırasına ümumilikdə 41 gündə 7 marafon etmiş Portuqaliya sakini Mariya Konseykao və iplə 23,78 saniyəyə 100 dəfə tullanmış amerikalı Piter Nestler də daxildir. Bundan başqa, "Ginnesin Rekordlar Kitabı" Dallas stadionunda Filippinin tiniklinq ayin rəqslerini birgə oynayan 344 nəfəri də qeyd edib. Siyahıya Yaponiyadan iki nailiyyət – dağların təsvir edildiyi və lobyalardan ibarət nəhəng mozaikanın olduğu taxta stend - fotoçəkiliş üçün dünyada ən böyük fon daxil edilib.

Bu nailiyyətlərin siyahısı "Ginnesin Rekordlar Kitabı"nın saytında səsvərmənin nəticələrinə əsasən hazırlanıb. Saytın ziyarətçiləri sadalanan altı rekordun müəllifləri sırasından birini qalib seçəcəklər.



## Hər yerdən hər şeydən

## Dünyada ən faydalı pəhriz

Skandinaviya pəhrizinin əsasını balıq, giləmeyvələr, tərəvəzlər, süd məhsulları və raps yağı təşkil edir.

AzərTAC Böyük Britaniyanın "The Daily Mail" qəzetinə istinadla xəbər verir ki, Şərqi Finlandiya alimləri belə qida rasionunu artıq kiloqramlardan əziyyət çəkənlərin hamısına məsləhət görürlər. Bu təbii və təzə məhsullar orqanizmdə ümumi iltihabı aşağı salır, bütün orqanların və sistemin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Belə pəhriz ikinci tip diabetin inkişaf riskini, iltihab reaksiyalarını azaldır, tərəvəz və meyvələr, təzə balıq arıqlamağa cavabdeh genləri aktivləşdirir ki, bu da insult və infarkt ehtimalını azaldır.

Hazırkı tədqiqata metabolik sindromlu (arterial hipertenziya, diabet və piylənmə) kişilər və qadınlar cəlb olunublar. Yuxarıda sadalanan patologiyalardan ikisinin birləşmə halları araşdırılıb. Könüllülərin yarısına 18-24 gün ərzində Skandinaviya pəhrizini saxlamaq təklif olunub, qalanları isə adi qaydada qidalanıblar.

Birinci halda alimlər yaxşı nəticə əldə ediblər. Adamların orqanizmində iltihab göstəriciləri aşağı düşüb, lazımi piy toxumaları aktivləşib. Alimlər əmindirlər ki, sadə qidalanma qaydaları uzunmüddətli perspektivdə bədənin kütləsini azaltmalıdır.

## Kolbasa və sosiska kimi ərzaq məhsulları təzyiqli qaldırır

Həkimlər təzyiqli normada saxlamaq üçün bir sıra qaydalara əməl etməyi məsləhət görürlər.

AzərTAC Rusiya KİV-lərinə istinadən xəbər verir ki, tibb alimləri ilk növbədə kolbasa və sosiska kimi ərzaq məhsullarından imtina etməyi vacib bilirlər. Bu ərzaq məhsullarında gizli formada doymuş yağ turşuları və artıq duz vardır. Doymuş yağ qan dövranına, artıq duz isə mayenin bədəndən çıxmasına mane olur. Bu isə ürəkdə əlavə yük yaradaraq onun normal fəaliyyətini pozur və təzyiqli qaldırır. Deməli, yarım kilo sosiskadan- sa, 100 qram ət yaxşıdır. Qaynadılmış 100 qram toyuq və ya mal ətindən 20 qram təmiz zülal alınır ki, bu da üreyn normal funksiyası və damar tonu üçün bəsləyicidir. Gün ərzində hər bir adama orta hesabla 60 qram zülal lazımdır.

Şəkəri tünd şokoladla, duzlu və ədviyyatlı yeməkləri daha çox göyərti, tərəvəz, sitrus meyvələri ilə əvəz etmək tövsiyə olunur. Ən azı həftədə iki dəfə masada balıq xörəkləri olmalıdır. Bundan başqa, ayaqlar hər gün suya qoyulmalıdır.



## Alimlər həftənin ən ağır gününü müəyyən ediblər

Böyük Britaniya mütəxəssisləri ölkə sakinləri arasında sorğu apararaq, onlar üçün həftənin ən ağır gününü müəyyən ediblər. Çərşənbə axşamı həftənin ən ağır günü seçilib. Sorğuda 3 min adam iştirak edib.

AzərTAC xarici KİV-lərə istinadla xəbər verir ki, könüllülərin yarısından çoxu (53 faizi) çərşənbə axşamının ən ağır gün olduğunu bildirib. İnsanlar bazar ertəsi üçün özlərini işə kökləyirlər. Çərşənbə axşamı isə vəzifə öhdəliklərinin yerinə yetirilməsi üçün yüksək fəallıq tələb olunur. Bundan əlavə, bazar ertəsindən həll olunmayan işlər də qalır. Alimlər hesab edirlər ki, çərşənbə axşamını yüngülləşdirmək çox asandır: bunun üçün iş həftəsinə bazar ertəsi başlamaq və mürəkkəb işləri çərşənbə axşamına saxlamamaq lazımdır.

### Etibarsız sayılır

Cəfərova Əsmər Vidadi qızına Azərbaycan Tibb Universiteti tərəfindən 2010-cu ildə cərrahiyyə ixtisası üzrə verilmiş internatura vəsiqəsi itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Pediatriya fakültəsinin V kurs, 568<sup>q</sup> qrup tələbəsi Motuxova Nərmin Mahama qızının adına verilmiş internatura vəsiqəsi itdiyi üçün etibarsız sayılır.

Bayramova Aysel Zabil qızına Azərbaycan Tibb Universiteti tərəfindən 2007-cü ildə verilmiş diplom və nevropatoloq ixtisası üzrə internatura vəsiqəsi itdiyi üçün etibarsız sayılır.