



НИМАЛАР ЎЗГАРАДИ?



1. Бюджет ташкилотлари ходимларининг иш ҳақи ҳамда стипендиялар. Янги МХЭКМ, БХМ ва нафақалар миқдори

Бюджет муассасалари ва ташкилотлари ходимларининг иш ҳақи ҳамда стипендиялар миқдори 1,1 баробарга оширилади.

Қуйидагиларнинг янги миқдорлари белгиланади:
МХЭКМ – 747 300 сўм;
БХМ – 245 000 сўм;

14 ёшгача болалари бўлган оилаларга нафақа:

1 нафар бола билан – 144 100 сўм;

2 нафар бола билан – 238 700 сўм;

3 нафар бола билан – 334 400 сўм.

Бола 2 ёшга тўлгунга қадар бола парвариши бўйича нафақа, кам таъминланган оилаларга бериладиган моддий ёрдам ҳамда Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилоятидаги муҳтож оилаларга бир марталик моддий ёрдам миқдорлари ўзгармайди.



2. Фарзанд туғилганликни қайд этиш соддалаштирилади.



3. Қоғоз кўринишидаги ойлик йўл чипталари сотуви тўхтатилади.



4. Божхона чегараси орқали ипак чиқиндилари ва хом ипак олиб чиқиши мониторинг қилинади.



5. Судья фаолиятининг самарадорлиги электрон рейтинг орқали очик ва шэфоф баҳоланади.

Ishonch

Юрт таракқиёти йўлида бирлашайлик!

2021 йил
30 январь
шанба
№ 16
(4456)

Ўзбекистон касба уюшмалари Федерацияси нашри • Газета 1991 йил 21 мартдан чиқа бошлаган • www.ishonch.uz • e-mail: ishonch1991@yandex.uz

Ўзбекистон Республикаси Бош прокуратурасига!

Раёсат йиғилиши

Устувор вазифалар белгиланди

Транспорт, йўл ва капитал қурилиш, қурилиш индустрияси ходимлари касба уюшмаси Республика кенгашининг ўтган йилги фаолият якунлари ва жорий йилнинг устувор вазифаларига бағишланган Раёсат йиғилиши ўтказилди.



Унда асосий эътибор пандемия шароитида жойларда мавжуд иш ўринларини сақлаб қолиш, бандликнинг янги шакллари рағбатлантириш, ходимлар учун қўшимча имтиёзлар кўламини кенгайтириш, уларнинг меҳнат манфаатларини ҳимоя қилишга қаратилгани айтиб ўтилди.

«Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили» Давлат дастури ижроси юзасидан ходимларнинг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатламини қўллаб-қувватлаш, улар ва оила аъзоларининг соғломлаштириш ва дам олдирилишини ташкил этиш бўйича қатор ишлар амалга оширилгани, фаолиятни янада самарали олиб боришда «Касба уюшмалари тўғрисида»ги янги қонун муҳим аҳамият касб этгани

алоҳида таъкидланди. – Ижтимоий ҳимояга муҳтож бўлган ходимларни қўллаб-қувватлаш фаолиятимизда муҳим аҳамият касб этди. Карантин шароитида хавфсиз меҳнатни ташкил этиш, ходимлар манфаатларини ҳимоя қилишга катта эътибор берилди, – дейди тармоқ касба уюшмасининг Қашқадарё худудий кенгаши раиси Боймурод Мейлиев.

Тадбирда жорий йил учун устувор вазифалар белгилаб олинди. Ўтган давр мобайнида алоҳида ютуқларга эришган бошланғич ташкилот вакиллари ҳамда тизим ходимлари фахрий ёрлик ва эсдалик совғалар билан тақдирланди.

Муқаддас РАЗЗОҚОВА,
«ISHONCH»

МАТБУОТГА МУНОСАБАТ ШУ БЎЛСА, ФУҚАРО ДАРДИНИ КИМГА АЙТСИН?..



3»»

Сирдарё вилояти

«Сирдарё вино» акциядорлик жамияти ишчи-ходимлари ойлик иш ҳақлари вақтида берилмагани боис Сирдарё вилояти касба уюшма ташкилотлари бирлашмасига шикоят билан мурожаат қилишга мажбур бўлишди. Мурожаат ўрганилиб, иш берувчи номига тақдимнома киритилди ва 94 нафар ходимга 30 миллион сўм иш ҳақи тўлаб берилди.

Касба уюшма аралашгач...

24 НАФАР КИШИНING ХУҚУҚИ ТИКЛАНДИ



Ф уқаро Фарҳод Имомқулов турмуш ўртоғи Дилфуза Имомқулова «Сайхун-медсервис» МЧЖда ишлаши, унга иш берувчи томонидан туғуруқдан олдинги ва туғуруқдан кейинги таътиллари учун ҳақ тўланмаётганидан шикоят қилди. Меҳнат-ҳуқуқ инспектори аралашуви билан ходим фойдасига 2 миллион 850 минг сўм таътил пуллари ва 488 минг сўм бир марталик суюнчи пули ундирилди.

Ф уқаролардан ўтган йилнинг 1 июнидан бошлаб йил якунига қадар 40 та ариза келиб тушди. Биргина иш ҳақидан қарздорлик бўйича 3 та кўрсатма берилган бўлиб, 96 нафар ходимнинг 35,4 миллион сўм иш ҳақи тўлаб берилишига эришилди. 19 та ташкилот ва корхона раҳбарларига ёзма кўрсатмалар киритилди. Натيجида, 24 нафар шахснинг хуқуқи тикланди.

Шириной УМАРАЛИЕВА,
Ўзбекистон касба уюшмалари Федерацияси Меҳнат инспекциясининг Сирдарё вилояти бўйича хуқуқ ва техник инспектори



Алишер АБДУҒАНИЕВ,
Зомин тумани ҳокими

М урожаатномада республика ҳаётидаги ҳар бир соҳа, жамиятдаги ҳар бир жабҳа чуқур таҳлил этилиб, устувор вазифалар, улкан мақсад ва режалар аниқ-тиниқ белгилаб берилган.

Мен ҳам оддий фуқаро, ҳам кенг кўламда ислохотлар олиб борилаётган бир тумanning раҳбари сифатида мазкур Мурожаатномада тилга олинган факт ва рақамлар, келтирилган далил ва билдирилган фикрларни таҳлил қилиб, янада шикоят, ғайрат ва иштиёқ билан ҳаракат қилишимиз лозимлигини ҳис этдим.

Янги Ўзбекистонни бунёд этишда, таъкидлаб ўтилганидек,

Дахлдорлик ҳисси

Бугун замон ўзгарди. Давр шиддати ўзгача. Шундай экан, ҳар биримиздан юксак иштиёқ, эртанги кунга қатъий ишонч билан фаолият кўрсатмоқ талаб этилади. Давлатимиз раҳбарининг Янги йил арафасида парламентга йўллаган Мурожаатномасида ҳам айнан ана шу жиҳатларга урғу берилган.

«Учинчи Ренессанс» пойдеворини мустаҳкам қилиб қуришда асосий куч – бу ёшлардир. Шундай экан, аввало таълим ва тарбия тизимида изчил ислохотларни амалга ошириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, илм-фан ва инновацияларни таррақий эттириш бирламчи вазифадир.

2021 йилнинг «Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили» деб номланиши, ёшлар ҳамда аҳоли саломатлиги ҳамisha давлатимиз эътиборида эканлигидан далолатдир.

Ҳеч кимга сир эмаски, ҳар қандай соҳанинг ривожини замирида сифатли таълим ётади. Энг замонавий билим ва кўникмаларга эга бўлган кадрлар учун ҳар қайси даврда эҳтиёж юқори бўлган. Бугун эса айниқса! Янгиланаётган Ўзбекистон айнан мактаб остонасидан бошланади, деган тамойил асосида таълим соҳасида туб ислохотлар олиб бориляпти.

Ўтган 2020 йилнинг 26 декабрь куни мамлакатимизда илк бора Ёшлар Форуми бўлиб ўтди. Президентнинг Форум иштирокчиларига йўллаган табриги, улар билан қилган очик мулоқотида ҳам мазкур жабҳага алоҳида эътибор қаратилиб, яқин вақтда амалга оширилиши лозим бўл-



ган энг муҳим вазифалар тилга олинди. Дарҳақиқат, ҳар бир миллитнинг юксалиши ёшлар олаётган таълим-тарбия, эгалланаётган инновацион технологиялар кўламини ва сифати билан чамбарчас боғлиқ.

Туманимизда 31 939 нафар ўқувчини қамраб олган 71 та умумтаълим мактаби мавжуд бўлиб, уларда 2668 нафар педагог ўқитувчи фаолият юритмоқда. Ўтган 2019-2020 ўқув йилида 11-синфни битирган 2509 нафар ўқувчининг 31 нафари олтин,

13 нафари эса кумуш медаллар соҳиби бўлишди. Бу – жами битирувчиларнинг атиги 1 фоизи олаётган таълим-тарбия, эгалланаётган инновацион технологиялар кўламини ва сифати билан чамбарчас боғлиқ. Бу кўрсаткич бўйича вилоятда 8-ўриндамиз. Ўтган ўқув йилида 10 та умумтаълим мактаби ўқувчиларидан бирортаси олий таълим муассасаларига ўқишга киришга муваффақ бўлган. Бу кўрсаткич бўйича вилоятда 8-ўриндамиз. Ўтган ўқув йилида 10 та умумтаълим мактаби ўқувчиларидан бирортаси олий таълим муассасаларига ўқишга киришга муваффақ бўлган. Бу – ачинарли, албатта.

2»

КЕЛГУСИ СОНЛАРДА ЎҚИНГ...

ҚАЛБГА ҚОҚИЛГАН МИХ

МЕҲНАТ ШАРОИТИНГИЗДАН ҚОНИҚЯПСИЗМИ?

СОҒИНЧ

Мухбир мактаблари



Сўнги йилларда миллий матбуотимиз жамиятнинг чинакам кўзгусига айланди. Чунки оммавий ахборот воситалари мамлакатимизда рўй бераётган улкан ижобий ўзгаришлар қатори тарққийетишга ҳам бўлаётган муаммоларни туш рўй-рост кўрсатишга ҳаракат қилмоқда.

МАТБУОТГА МУНОСАБАТ ШУ БЎЛСА, ФУҚАРО ДАРДИНИ КИМГА АЙТСИН?..

Ўзбекистон Республикаси Бош прокуратурасига!

Ана шундай ОАВлар орасида «Ishonch» газетасининг ҳам ўз айтар сўзи, ўз овози бор. Таҳририят кўтариб чиқаётган масалалар жамият ҳаётининг турли жабхаларига таллуқли бўлиб, Президентимизнинг «Халқимиз эртага эмас, узоқ келажакда эмас, айнан бугун ўз ҳаётида ижобий ўзгаришларни кўришни истайди», деган ҳақиқатини теран англаб, Ўзбекистонни дунёнинг тараққий этган мамлакатлари қаторида кўришни истаётган журналистларнинг ўз бурчиға садоқати туйғайи газета саҳифаларидан жой олмоқда.

Ўтган йили таҳририят 146 та танқидий мақолани давлат идораларига муносабат билдириш учун юборди. Шу кунгача улардан 58 тасига жавоб келди, холос.

Давлатимиз раҳбари ҳар бир давлат идорасидан шафқофликни, очиқликни талаб этаётган бир пайтда, фуқароларнинг мурожаатлари ва танқидий материалларга беписанд муносабатда бўлаётган, бу борадаги қонун талабларини бузаётган мутасадди ташкилотлар хануз учраб тургани ачинарли ҳол. Чунки матбуот – жамоатчилик назоратининг муҳим кўришиларида бири.

«Оммавий ахборот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 7-моддасида «Оммавий ахборот воситалари таҳририятларидан келиб тушган мурожаатлар ушбу қонунда назарда тутилган тартибда ва муддатларда кўриб чиқилади. Оммавий ахборот воситаларига йўланган мурожаатлардан оммавий ахборот воситалари тўғрисидаги қонун ҳужжатларига мувофиқ жамоатчилик фикрини ўрганиш ва акс эттириш учун фойдаланилиши мумкин» деб кўрсатилган.

Демак, мурожаатларга беписандлик қилаётган давлат идоралари, ташкилотлар ва мансабдор шахслар қонун олдида жавоб бериши керак.

Турли соҳа масъулари, маҳаллий ҳокимликлар раҳбарлари матбуотда чиқаётган мақолаларни кузатиб, уларга ўз вақтида муносабат билдирмас экан, халқимиз жамоатчилик назоратини амалга оширишда Оммавий ахборот воситалари муҳим ўрин тутаётганига ишонмайди.



Ижтимоий фикр

МАКТАБГА Фаррошлар керакми?

Ён-атрофига қараб бўлмайдиган мактабларга ҳеч кўзингиз тушганми? Ҳар тарафга ташлаб кетилган яроқсиз дафтарлар, қоғоз парчалари, эзғиланган шарбат қутилари, бакалашкалар, ширинлик ўрамалари... Агар буларнинг бари ҳафта ўтиб бир жойга тўпланса борми, каттагина чиқинди уюми ҳосил бўлиши тайин.

Афсуски, мана шундай «ғаройиб манзарани» пайдо қилаётганлар бегона эмас, сиз-у бизнинг фарзандларимиз. Уларнинг қўлига егулик сотиб олиш учун пул тутқизишга етган ақлимиз ўша егулик қолдиргани исталган жойга ташлаб кетиш ножоизлигини уқтиришга келганда негадир «оқсайди».

Энг ачинарлиси, кўрға ҳассадек кўринган жойга чиқинди ташлаш учун махсус идишлар қўйилган бўлса-да, «ивирсити тилми»ни эгаллаган айрим ўқувчилар мактаб ёки синфхонанинг дуч келган жойига қўлидаги кераксиз буюмларини ташлаб кетаверишади. Дарслар тугагандан сўнг эса... Мактаб ҳовлиси, синфхоналарга қараб бўлмайдиган.

Кизиқ далил: Японияда мактаблардаги тозалик юмушларига фаррошлар жалб қилинмас экан. Аниқроғи, ўқув даргоҳларида фаррошлар бўлмас экан. Синфхоналарни «бошдан-оёқ» супириш, артиш, ювиш, тозалаш, мактаб ҳовлисини «ёғ тушса ялағдек қилиш», қисқаси, ҳамма ишни ўқувчилар бажарар экан. Ҳаттоки, ҳожатхоналарни ҳам уларнинг ўзлари тозалашар экан.

Нега Япониядек ривожланган давлат мактабларида ушбу тартиб жорий қилинган? Фаррошларга ойлик тўлашга уларнинг қўриб етмайди? Етади, лекин ҳамма гап тарбияда... Японлар фарзандларини болалигидан озодаликка риоя қилишга, бошқаларнинг меҳнатини қадрлашга, бир жаммо бўлиб ҳаракатланишга ўргатиш учун мана шундай қоида-тартиб жорий этишган.

Яқинда ижтимоий тармоқда бизнинг мактабларда ҳам японлар амалиётини қўллаш ҳақида фикр-муносабат сўралган эди. Унга жуда кўплай юртдошларимиз муносабат билдиришган. Куйида улардан айримларини келтириб ўтамиз.

Курбонали Расулов: – Бундай тартибни мактабдан эмас, керак бўлса, боғчадан жорий этиш керак. Болаларни ёшига қараб, ўз-ўзига

хизмат қилишга ўргатиб берилса, фойдали бўлади. Болалигидан меҳнатда чиникмаган боладан катта бўлганда кўп нарса кутиб бўлмайди.

Садоқат Каримова: – Бунга болалардан ҳам олдин ота-оналар норози бўлишади. Аммо бу тартиб жорий қилинса, яхши бўлар эди.

Баҳодир Зиё: – Олтиминчи йилларда бизнинг мактабда ҳам шундай тартиб бор эди. Синфхонамизни ўзимиз тозалаб кетар эдик. Мактаб ҳовлисини ҳам ҳашар йўли билан тартибга келтирар эдик. Ҳеч ким бунга эътироз қилмас эди.

Муқаддас Урдушева: – Бу тартиб одамни бошқалар меҳнатини ҳурмат қилишга, масъулиятли бўлишга, ва энг асосийси, кибри синдиришга хизмат қилади. Фурур билан кибр орасида осмон билан ерча фарқ бор. Кибри одам кўп нарсанинг қадрига етмайди.

Наргиза Адизова: – Ўғлимнинг мактабда бир бола дарсдан кўп маротаба қочиб кетгани учун устозига унга жазо тариқасида пол арттирган. Эртасига ўша боланинг ота-онаси жанжал кўтариб, ўқитувчинини ишдан бўшатиб юборишга чоришган. Бизнинг ота-оналар бу ҳолатга тайёр эмас...

Ёркинов Комилова: – Ўқувчиларнинг мактаб ҳовлисини тозалаётганини кўрган айрим пиарчи блогерлар шундан ҳам кир қидириб, «болалар мажбурий меҳнатга жалб қилинмоқда», деб дунёга жар солиши турган гап...

Шамс Шамс: – Мен бундай тартибга қаршиман. Агар фарзандларимизга бу иш юклатилса, айрим болалар мактабга боришдан бош тортишади. Иккинчидан, фаррошлар ишсиз қолишади.

Неъматулло Жўраев: – Жуда тўғри тарбия усули. Бизда ҳам шундай қилиш керак. Афсуски, аксарият ёшлар меҳнатдан қочиб ўсяпти. Шунинг учун ёшларнинг илм олишга иштиёқи баланд эмас. Аслида, илм эгаллашнинг ўзи ҳам катта бир меҳнат...

Юқоридаги фикрлар ҳам тасдиқлаб турибдики, инсон болалигдаёқ меҳнатга, озодаликка, тартибга ўргатилсагина ўзгалар меҳнатчи, тозалик, саранжомлик қадрига етади. Фикримизча, бугун мактабда синфдошлари билан синфни, мактаб ҳовлисини биргаликда тозалаб, дўстларига кўмаклашиб, жаммо меҳнатининг қадрига етиб улғайган бола эрта бир кун раҳбарлик поғонасига чиққанида ҳам ён-атрофдагиларнинг ички кечинмаларини чуқурроқ тушуна олади.

Ҳар қандай даврда ҳам юртга меҳнатда тобланган, биллими, кибрдан холи, ўзгалар ҳам-у ташвиши билан яшайдиган, элнинг, юртнинг қорига ярайдиган меҳнаткаш, фидойи ва мард фарзандлар керак.

Хулоса шуки, 2018 йил футбол бўйича Россияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида японлар ҳамманинг эътиборини ўзларига қаратган эди. Ушунда япониялик футбол ишқибозлари ҳар ўйин тугагач, ўриндиқларни тозалаб, ўзларидан «из» қолдирмай кетганди. Ўзлари учун оддий ҳолга айланган бундай «сеҳрли одат» билан улар бутун дунёни лол қолдирганди.

Мана сизга ёшида берилган тўғри тарбиянинг самараси... Сиз нима дейсиз?

Орзуғул РУСТАМОВА, «ISHONCH»



Куйида 2020 йилда «Ishonch» газетасининг мурожаатларига жавоб бермай, «Оммавий ахборот воситалари тўғрисида»ги ҳамда «Жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатлари тўғрисида»ги қонулар талабини бузаётган давлат идоралари ва ташкилотларнинг рўйхатини эълон қилишимиз:

ЖИЗЗАХ ВИЛОЯТИ ПРОКУРАТУРАСИ
М.Исмоилов. «Қоғозда «пишаётган» сабзавотлар», № 74.

МАҲАЛЛА ВА ОИЛАНИ ҚўЛЛАБ-ҚўВВАТЛАШ ВАЗИРЛИГИ
А.Абулфайзов. «Мутасаддилар фақат томошабинми?», № 69.

ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
Ш.Эргашева. «Боғдан туриб берилган саволларга тоғдан жавоб берасизми?», № 77.

Ш.Эргашева. «Муаммога янгича ечим борми?», № 127-128.
Ш.Эргашева. «Бизга академиклар керак эмасми?», № 146.
Ш.Аҳмедова. «Муаллимлар муаммолари», №149.
А.Йўлдошев. «Йўқотилаётган кутубхоналар», №150.

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ҲОКИМЛИГИ
Ф.Мираҳмедов. «Лойиҳада бор, амалда йўқ майдонча» №80-81

ДАВЛАТ БОЖХОНА ҚўМИТАСИ
Н.Норбоева. «Айбосиз «айбдорлик», №86

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ
О.Мамутов. «Ҳаётда бор, ҳужжатда йўқ одамлар», №76

ҚУРИЛИШ ВАЗИРЛИГИ
Н.Нўъмонов. «Ягона буюртмачи хизмати, ўртада бегона йўқ», №72

СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
У.Каримов. «Шифокорлар яна қанча кутишади?», №80-81
Нурилла Шамсиев. «Улар ҳамон рағбатдан маҳрум», №87-88

ФАРҒОНА ВИЛОЯТИ ҲОКИМЛИГИ
Жамшид Эргашев. «Эҳтиёт бўлинг, Хандақ!», №87-88

ДАНҒАРА ТУМАНИ ҲОКИМЛИГИ
Жамшид Эргашев. «Эҳ, ишим кимларга тушди-я», №123

ВАЗИРЛАР МАҲКАМАСИ
А.Йўлдошев. «Йўқотилаётган кутубхоналар», №150.

МАРКАЗИЙ БАНК
Зебо Намозова. «Қишлоққа банккомат керак эмасми?», №142.

ЭКОЛОГИЯ ВА АТРОФ-МУҲИТНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШ ДАВЛАТ ҚўМИТАСИ
«Қуёш энергияси: ундан фойдаланишга нималар тўсиқ бўлмоқда?», №145

МАДАНИЯТ ВАЗИРЛИГИ
Н.Каримов. «Китоб – билим хазинаси. Ўзбек халқига бу хазина керакмасми?», №126
В.Алимасов. «Эҳтиёж уйғунлиги ёхуд маданият муассасалари қачон боқимандликдан қутилади?», №137-138
А.Йўлдошев. «Йўқотилаётган кутубхоналар», №150

ҚИШЛОҚ ХўЖАЛИГИ ВАЗИРЛИГИ
Н.Мусомов. «Бизда нега гўшт қиммат?», №142

PS: Энг қизиғи, газеталарга обуна бўлмасликни энг катта шараф деб билаётган мутасаддиларимизнинг бисёр эканидан келиб чиқиб, таҳририят юқоридаги сарлавҳалар билан мақолалар эълон қилинган газеталарни илова қилган ҳолда мавзуга масъул бўлган вазирилик ва ташкилотларга расман мурожаат ҳам қилган эди. Бироқ, минг афсуски, ҳали-ҳамон очиқ ва тўғридан-тўғри мулоқотга тайёр бўлмаган раҳбарларимиз ҳам кўп экан. Биз бу қонунбузилиши ҳолатини Бош прокуратура эътиборига ҳавола этамиз...

Бизнинг мақсадимиз битта – янги йилда улар ҳам ўз хато-камчиликларини тузатиб, қонун талабларига қатъий риоя қилсин! Газета саҳифасидан ўрин олган ҳар бир танқидий мақолага ўз муносабатини билдирисин! Давлат ташкилотлари, мутасаддилар фуқароларнинг дардиға кулоқ тўтса, уларнинг муаммоларини бартараф этиш йўлларини изласа, халқимизнинг давлат ташкилотлари, қолаверса, ОАВга бўлган ишончи мустаҳкамланади.

ТАҲРИРИЯТ

Таҳлил

ХИЗМАТИ ЭШИТАДИ!

ўн бир ярим миллионга яқин мурожаат бўлган

Республика бўйича «103» хизматининг ўрта тиббиёт ходимлари билан таъминланганлик даражаси эса 2020 йил охирида 98 фоизга эга. Шундан 11 та ҳудудда ушбу кўрсаткич 100 фоизни ташкил қилмоқда. Қувонарлиси, «103» хизматида фаолият юритаётган 13 минг нафарга яқин шифокорнинг 4388 нафари юқори малака тоифасига эга, 2230 нафари 10-20 йиллик, 1818 нафари эса 20 йилдан ортиқ иш стажига эга.

Мамлакатимиз тез тиббий ёрдам хизмати тизимида 28,4 минг нафардан ортиқ ўрта тиббиёт ходими ишлаётган бўлса, уларнинг 39 фоиздан ортиғи малака тоифасига эга. Қолаверса, уларнинг 6155 нафари 5-10 йиллик, 5784 нафари 10-20 йиллик ҳамда 4368 нафари 20 йилдан ортиқ иш тажрибасига эга.

АССОСИЗ ЧАҚИРИҚЛАР ОҚИБАТИ

Кундалик ҳаётимизда у ёки бу сурункали касаллиги бор беморлар гоҳ қон босимини ўлчатмиш, гоҳида эса қайси-дир уколни қилдириш учун ҳам «тез ёрдам»ни чақириш ҳолатларини кўп учратамиз.

Аниқ рақамларга мурожаат қиладиган бўлсак, 2019 йилда «103» хизматиға сурункали касалликлари бўлган беморлардан 930 мингдан ортиқ мурожаат тушган бўлса, 2020 йилда 881 минг нафардан зиёд шу тоифадаги чақириқларга хизмат кўрсатилган.

Аслида, сурункали касалликлари бўлган беморлар ўзлари яшаб турган ҳудудлардаги оилавий поликлиника ёки қишлоқ врачлик пунктиға мурожаат этиб, шифокор тавсияси асосида муолажаларни узлуksиз тарзда тўғри олиб борса, аввало, ўз соғлиғи учун фойдали бўлади.

Чунки тез тиббий ёрдам ходимларининг қўлида поликлиникада бор бўлган лаборатор таҳлиллар ва инструментал жиҳозлар мавжуд бўлмагани боис чақириқ давомида чуқур таҳлил ўтказиш ва да-

волашнинг имкони йўқ. Шу сабабли улар беморни даволамайди, балки юзга келган ҳолат бўйича шошилиш учун тез тиббий ёрдам кўрсатади, яъни фақат симптоматик даво чораларини кўради.

Рақамларга мурожаат қиладиган бўлсак, 2019 йилда «103» хизматиға тушган мурожаатларнинг 173 мингдан зиёди, 2020 йилда 156 мингдан зиёди тез ёрдам ходимлари томонидан натижасиз чақириқ, деб баҳоланган. Бу «103» хизмати ходимлари келгуниға қадар ўлим ҳолати содир бўлган ёки бемор «тез ёрдам» келишини кутмай йўловчи транспортда олиб кетилгани, ёлғон чақириқ, манзил топилмагани, тез тиббий ёрдам рад этилгани каби қатор вазиятлар билан боғлиқдир.

Яна бир ҳолат. Юртимиз бўйича йилға чақириқларнинг ўртача 15 фоизи госпитализация, яъни бемор шифохонаға олиб борилиши, 85 фоиз ҳолатда эса жойида хизмат кўрсатилиши ҳам «тез ёрдам» чақириқларнинг аксарияти аслида «103» ёрдамиға муҳтож эмаслигини англатади. Агар халқроқ тажрибаға назар солсак, масалан, Европа мамлакатларидаги чақириқларнинг аксарият қисмида бемор госпитализация қилинади.

Афсуски, «103» хизматиға ёлғон кўнғироқлар келиши ҳамон давом этмоқда. Энг ачинарлиси, бундай вазият оддий чақириқдан кўра кўпроқ вақт ва меҳнат талаб қилади. Устиға узоқ, шифокор ҳам, тиббий ёрдам машинаси ҳам узоқ вақт банд бўлиб қолади. Чунки тез тиббий ёрдам ходимлари қилинган мурожаатни ҳақиқатан ҳам ёлғон эканлигини исботлаш мақсадида чақириқда кўрсатилган манзилни аниқлаш, бунинг учун эса куннинг қайси вақти бўлишидан қатъий назар, чақириқ тушган манзил атрофида сўраб-суриштириш, ўрганиши ва шундан сўнггина уни ҳужжатлаштириши керак бўлади.

Бу эса нафақат «тез ёрдам» ходимларининг вақтинини олади, балки қатор «103»

кўмағиға муҳтож беморларнинг кутиб қолишиға, ҳатто улар ҳаётини сақлаб қолишни қийинлаштиришға ҳам сабаб бўлиши мумкин.

ШОШИЛИНЧ БўЛМАГАН МУРОЖААТЛАР

Кутилмаганда рўй берадиган бахтсиз ҳодисалар, фавқулодда ҳолатлар пайтида ёки касалликлар хуруж қилганда ҳар қандай инсон тез тиббий ёрдамға муҳтож бўлади. Мамлакатимизда бу йўналишда шаклланган замонавий тиббий ёрдам тизими халқимизға тезкор ва малакали тиббий хизмат кўрсатишда муҳим омил бўлмоқда. Кейинги йилларда ушбу тизимнинг моддий-техник базаси такомиллашмоқда.

Шошилиш ва тез тиббий ёрдамнинг тезкорлиғи, сифат ва самарадорлигини оширишға йўналтирилган ишлар ўз самарасини бермоқда. Бироқ, давлатимиз томонидан яратилаётган замонавий шароитларға қарамай, соҳада ҳали қатор ўйлантирадиган масалалар ҳам йўқ эмас. Масалан, баъзи ҳолларда чақириқ жойиға «тез ёрдам»нинг кечикиб бориши ана шундай масалалардан биридир.

Жумладан, 2020 йил давомида умумий мурожаатларнинг 2,5 фоиз ҳолатларда чақириққа кечикиб келиш ҳолатлари юз берган. Тўғри, бу фоиз ўтган йиллардаги кўрсаткичлардан анча паст. Аммо шу ўринда, ҳўш, «103» хизмати ходимлар ва ихтисослашган автотранспорт воситалари билан тўлиқ таъминланган бўлса, унда нега баъзи ҳолларда «тез ёрдам» кечикади, деган ҳақли савол туғилиши табиий.

Мутахассисларнинг фикрича, бунга бир томондан, мурожаатлар сони кўплиғи, иккинчи томондан, аксарият ҳолатларда йўларда «тез ёрдам» машинасига йўл берилмаслиқ, асоссиз ва ёлғон чақириқлар билан боғлиқ ҳолатлар сабаб бўлмоқда. Биргина 2020 йил давомида ушбу хизматға 3 миллиондан ортиқ шошилишч бўлмаган



ҳолатлардаги мурожаатлар келиб тушган. Тараққий этган хоржий давлатларда йўларда «тез ёрдам» машиналари учун алоҳида йўлақлар барпо этилган. Бу йўлар доимо очиқ туради. Шу билан бирга, «тез ёрдам»ға йўл бўшатиб бериш бўйича ҳайдовчиларда шахсий масъулият жуда юқори.

Мамлакатимизда кейинги йилларда бунёдкорлик ишлари жараёнида бу масалаларға алоҳида эътибор қаратилаётгани қувонарли ҳол, албатта. Аммо қилиниши керак бўлган ишлар ҳам талайгина. Чунки йўлларимизда «тез ёрдам» машинасига йўл бермаслиқ ҳолатлари ҳали ҳам тез-тез учрамоқда. Қачонки, машина чақирув сигнални ёқсагина, йўл бўшатилиши мумкин. Афсуски, чақирув сигнални парво қилмайдиганлар ҳам йўқ эмас. Холбуки, бу ҳаётда ҳеч бир инсон тасодифий бахтсиз ҳодисалардан, соғлиғи билан боғлиқ муаммо юзи беришидан қафолатланмаган.

Айтмоқчи бўлган сўзимиз шуки, ўзининг ва ўзгаларнинг соғлиғи учун ҳаммиса эътиборли ва масъулиятли бўлиш инсонийликнинг муҳим қоидаcидир.

Обиджон ДИЛМУРОДОВ, «Шошилишч тиббий ёрдамни такомиллаштириш» лойиҳаси маҳаллий консультанти



ЎҚИБ ТУГАТИЛМАГАН КИТОБ

Инсониятнинг оёғи Ойга, нигоҳи Марсга етган, инсон тафаккури, маънавий олами билан боғлиқ неча минглаб китоблар ёзилган, илмий ишлар ҳимоя қилинган кезларда ҳам ажабтовор бахслар бўлиб туради.

Яқинда бир гуруҳ олимларнинг маданият хусусидаги баҳсини тингладим. Маданият нима, у қандай зоҳир бўлади, маданиятсизлик-чи, деган саволлар ўртага кўйилди. Бахш иштирокчилари турлича фараз ва қарашларни баён қилишди. Менга бир фикр маъқул бўлди. Маданият – инсоннинг ўз-ўзини ихтиёрий равишда чеклаши, ҳою-ҳаваслари, ҳис-ҳаяжонини бошқара олиши, имон-эътиқоди юзига лой чапласлиги. Мана шу фазилатдан латиф маданият келиб чиқади.

Маданиятли бўлиш учун нима қилмоқ керак, қайси олийгоҳни битирмоқ, қайси китобларни ўқимоқ, кимнинг этагидан тутмоқ, кимга шогирдликка тушмоқ зарур?

Бу саволларга аллома бобомиз шундай жавоб берган: «Ҳаёт деб аталмиш бир китоб бор, шуни ўқимоқ зарур».

ҲАЁТ САБОҚЛАРИ

– Ўзингиз ўқигансизми шу китобни, – деб сўрабди ношуд шогирдлардан бири.

– Ҳа, яқинда бўтам, – дебди донишманд, – эсимни танибманки, шу китобни ўқийман, аммо улгурармикиман...

ҲАЙРОН ЎЗИНГ...

Бугун инсон тафаккури маъсули бўлмиш компьютерлар, интернет ва бошқа замонавий алоқа воситалари ҳаётимизга чуқур кириб бориб, инсон ақл-заковати билан бахслашмоқда. Компьютер, интернет орқали биз дунёда бўлаётган энг сўнгги воқеалар, ҳодисалар, оламшумул янгиликлардан шу оннинг ўзида хабардор бўлиб турибмиз. Дунёнинг энг чеккасида бўлган бир воқеа, айтилган бир гап шу оннинг ўзида ер юзига тарқалади.

Компьютер орқали биз фикрлай бошладик. Олимлар инсон миёсидаги фикрни ўқиб, мағзини чақадиган ақли машиналар ихтиро қилиш устида бош қотирмоқдалар. Лекин бу ихтиролар нимага хизмат қилиши, инсон онги ва тафаккурига, одоб-ахлоқига қандай таъсир кўрсатиши устида камроқ фикр юритилмоқда. Интернет саҳифалари ўғрилиқ, қон тўкишлик, шарм-ҳаёсизлик, босқинчи ва талончилик, зино ва бошқа қилдлар билан бўлиб-тошган. Бу тизимда ўз жонига қасд қилиш, одам ўлдириш жиноятини қандай амалга ошириш хусусидаги тавсия берувчи мингдан ортиқ сайтлар бор экан.

Бугун дунёдаги энг номдор олимлар қурол-яроғ яратиш, уларни тақомиллаштириш устида ишламоқда. Бу борада муҳим муваффақиятларга эришаётганлар мукофотларга сазовор бўлмоқда. Дунё мамлакатларининг йиллик ҳарбий харажатлари 2 триллион долларга яқинлашиб қолди.

Бу ҳақда ўйлаганимда, Ўзбекистон халқ шоири Эркин Воҳидовнинг «...вайрон ўзинг, ҳайрон ўзинг» сатрлари ёдга тушади.

УЙДАГИ АЁЛ

Оилавий можаролар боис тақририятга шикоят хати билан келган кишидан ким бўлиб ишлашини сўрасам: «Олти боланинг отасимиз» деб жавоб берди. Сухбатдошимнинг нима демоқчилигини англаб, кўнглим кўтарилди. Ҳудо берган олти фарзандни воёга етказиш, одоб-ахлоққа ўргатиш, илм-маърифатли, касб-хунарли, ҳаққўй, бир-бирларига меҳр-оқибатли қилиб тарбиялашининг ўзи катта лавозим эмасми?!

Агар ўша ота фарзандлари тарбияси билан шуғулланмай, уларни ўз ҳолига ташлаб қўйса, болалари кўча «тарбия»сини олса, эртага жамият олдида нақд олти янги муаммо пайдо бўлиши тайин. Гоҳи бола тарбияси билан шуғулланиб, уйда ўтириб қолган аёлларга беписанд муносабатда бўлмас. Келажақда қайси бир оиланинг бахти, ҳаловати, жамият учун керакли бир шахсининг камолга етиши аини шу – бугун уйда ўтириб, фарзандига тарбия бераётган, ўғли, қизи, набирасини ҳидоят йўлига бошлаётган аёлга боғлиқ эканини ўйлаб ҳам кўрмаймиз.

АСАЛАРИГА ҚАЧОН ЕТАМИЗ?

Қадимий кўлэмза манбаларда асалнинг шифобахш

лиги, куч-қудрат манбаи, узоқ умр кўриш гарови экани кўп бор қайд этилади. «Асал инсон организми ички органларини соғломлаштиради, қувватни оширади (муътадиллаштиради), ҳароратни пасайтиради... Асални доимий равишда истеъмол қилиш танага энгиллик бахш этади, ёшартиради, умрни узайтиради».

Улуғ табиб Абу Али ибн Сино бу тўғрида кўп эътиборли хулосаларни ёзиб қолдирган. Жумладан: «Асал аъзоларимиздаги суюқлик ўтказувчи томирларни кенгайтириш ва тозалаш хусусиятига эга. Агар сен наҳорда анор, тушликда пиёзли овқат, кечаси ётиш олдидан асал истеъмол қилсанг, қонинг кўз ёшидай тиниқ ва тоза бўлади».

Асалариларнинг яшаш тарзи одамни ҳайратга солади.

Яйловда, тоғ ёнбағирларида юзлаб асалари уяларини кўришимиз мумкин. Лекин бу уялардаги ҳар бир оила алоҳида жамият, ўзига хос «давлат» эканини биламизми? Бу давлатнинг ўз маликалари, соқчи-ҳимоячилари, ишчи-хизматчилари, меҳнат интизомини қузатувчи адолат тарозибонлари бор. Ҳар бир ари миллион йиллардан буён авлоддан-авлодга ўтиб келаётган қатъий тартиб-интизомга амал қилади, вазифасини мукаммал даражада бажаради. Уя оғзида турувчи соқчилар доимо хушёр. Улар ўз оиладошларини яхши танишади. Бегоналарни уяга яқинлаштиришмайди. Борди-ю арилардан бири дангасалиқ қилиб, парвоздан қуруқ қайтса, таъзирини бериб қўйишади. Баҳорда ёнгарчилик чўзилиб, ташқарига учиб чиқа олишмаса, салкам қирқ кунгача ахлатларини қоринларига йиғиб, ўлса ўлишсадики, уя ичига ташлашмайди. Туғилиб, воёга етган жойларини ифлос қилишмайди.

Инсоният асалари даражасига етиш учун яна қанча яшаши керак экан-а?

ДАДАМНИНГ НАСИҲАТЛАРИ

«Амал кетса кетсин, мол-дунё кетса кетсин, аммо бурд кетмасин. Ана, фалончи, уйда ҳам, кўчада ҳам об-рўси йўқ, бурдини бериб қўйган. Биров гапига қулоқ солмайди, чунки ўзи айтган гапга ўзи амал қилмайди-да. Яна ҳаммадан хафа бўлиб юради. Э, тавба...».

«Одам кўчанинг ё уёғида ё буёғида бўлиши керак. Ўртада бақатерақдай қаққайиб туриб қолгани ёмон. Мусулмонмисан, мусулмонга ярашқили иш қил, маҳаллага қўшили, иссиқ-совуқ маъракада кўриниб тур, ё бўлмаса ўртоқ Брижнпни отам деб, қўлингни пешонангга тираб, ер тепиб юравер, ўлганинга ўшалар келиб, қизил латтага ўраб кўмишади».

«Ахлат ўраси, кир ўраси бўлмаган ҳовлини ҳовли деб бўлмайди». «Ота-бола, ака-ука, тоға-жиян, қариндош-уруғнинг ўртасига пул тушмагани маъқул. Пул пуллигини қилиб, бир қориндан тушган икки жигарни бир-бирига душман қилиб қўйиши мумкин».

«Мол-дунёни ҳаддан зиёд тўплаган одамнинг жон бериши қўйин дейишади. Бу гапни унутманглар...».

«Қизингизга подачининг ўғлидан совчи келса ҳам, хурматини жойига қўйинглар».

САБР

Бир донишманд сарҳода сувсизликдан азоб чекиб бораётган экан. Қарши томондан келаётган қарвон соҳиблари унга раҳм қилиб, бир пиёла сув узатишибди. Донишманд сувни ичмай, ниманидир кута бошлабди. Бунинг сабабини сўраганида, у «Пиёла четига бир чивин кўниб, чанқоғини қондирмоқда, унга халақит бергим келмайпти», деган экан.

МИЛЛАТНИНГ ЭРТАСИ

Атомалик Жувайнийнинг «Тарихи жаҳонгушо» асарини мутолаа қилар эканман, муаллиф келтирган кўп-лаб ҳикमतлар гулдастасига дуч келдим ва улардан англашладиган хулосаларни ён дафтаримга қайд қилиб қўйдим: «Ҳамма даврларда ҳам бандалар ноз-неъматларга кўмилиб, мол-дунё ва роҳат-фароғатга берилиб, кибри бўлиб қолади ва бу ҳол уларга Аллоҳ йўлида илгариллашларига монелик қилади, исён ва катта зарарларга сабабчи бўлади», «Ҳар бир миллат ўзлари қилган гуноҳларга мос даражада азоб-уқубатларга дучор бўлади», «Бошқарувчиси (Йўлбошчиси) йўқ, майда-майда қабилаларга бўлиниб кетган, бир-бирлари билан ер-мулк таллашиб кун кўраётган ноаҳил қавмнинг эртаси йўқдир».

ҚАЛБ КЎЗИ

Радиога Ўзбекистон халқ артисти Гавҳар Зокированын кўзи ожиз ўқитувчи қиз билан суҳбатини тингладим. Анчадан бери бу қадар ҳаяжонли, аини пайта самимий, қалб қароғига етиб борадиган бундай мулоқотга гувоҳ бўлмаган эдим. Шоира қиз шундай деди: «Борди-ю, муъжиза содир бўлиб, ҳаётимни қайтадан бошлаш мумкин бўлса ва менда аини шу – бугун уйда ўтириб, фарзандига тарбия бераётган, ўғли, қизи, набирасини ҳидоят йўлига бошлаётган аёлга боғлиқ эканини ўйлаб ҳам кўрмаймиз».

ҲИҚМАТ ИЗЛАГАНГА ҲИҚМАТДИР ДУНЁ

чади», десалар, ҳеч иккиланмай иккинчи йўлни танлаган бўлар эдим», деди. Бу гапдан наинки тингловчилар, радио тўлқинлари ҳам титраб кетган бўлса, ажаб эмас.

Мен ҳам титрадим. Бир китобда ўқиганим ёдимга тушди: «Сўқирлик шайтон ва жиноятга ўрин қолмаган бахтли коинотдир... Табризлик Шайх Али исми машҳур мусаввир Жаҳоншоҳ учун «Хусрав ва Ширин» девонига суратлар чизади. Иш яримлаб қолганида шох ўзи учун дунёда тенгсиз китоб яратилаётганидан беҳад хурсанд бўлади. Аммо кўнглида хавотир уйғонади: Шайх Али унинг азалий рақиби бўлмиш Узун Ҳасанга бундан-да гўзал ва бебаҳо китоб яратиб бериши мумкин. Бунга йўл қўйиб бўлмайди. Китоб битиши билан Шайх Алининг кўзини кўр қилиш керак.

Шох мулозимларига тегишли топшириқ беради. Бундан мусаввир хабар топади, аммо у Табризнинг тарқатмайди, ҳеч нима бўлмагандай, ишини давом эттираверади. Китоб битгач, шох ёвуз ниятини амалга оширади. Бироқ бу ишдан ҳеч қандай натижа чиқмайди. Шайх Али Узун Ҳасанга хотираси асосида янада гўзал ва бетакрор китоб тайёрлаб беради. Бундан илҳомланган Узун Ҳасан Жаҳоншоҳга қарши қўшин тортади, рақибининг мағлуб этиб, унинг ноёб китобини қўлга киритади. Кейинроқ фотиҳ Султон Маҳ -

М У Д
Узун Ҳасанинг
енгиб, иккала китобни
ҳазинасига олиб кетади.

ТИЛ ОЗОРИ

Улуғ устозлар «Тилингизга эҳтиёт бўлинг, тил сабаб инсон бошига кўп қулфатлар келиши мумкин. Киши дилини оғритадиган, кўнглини совутадиган, шаънини оёқ ости қиладиган сўзларни айтишдан тийилинглр, ширинсўз бўлинглр. Чунки тилдан етган озор найза озоридан ёмон», деб уқдиришади. Абу Ҳомид Ғаззолийнинг «Тил оғатлари» китобидан иқтибос: «Инсонга энг итотсиз аъзо – тил. Чунки бу суюқсиз аъзонинг осонгина ҳаракатга келиши ва ҳеч бир машаққатсиз югурилги кутилмаган оқибатларга сабаб бўлади».

Кайковуснинг «Қобуснома» асарининг еттинчи боқида ўқиймиз: «Эй фарзанд, токи қила олсанг (яъни қўлингдан келса), сўз эшитмакдин қочмағилким, киши сўз эшитмак била суҳангўйлик ҳосил қилур... Ёлғон ва беҳуда сўз айтмак девоналикнинг бир қисмидур. Ҳар кишига сўз айтар бўлсанг, қарағил, у сенин сўзингга харидорму ёки харидор эмасму? Агарда уни сўзингга харидор топсанг, унга сўзингни соттил. Йўқ эрса, ул сўзини қўйиб, шундоқ сўз деғилким, унга хуш келсин ва сенин сўзингга харидор бўлсин».

Кайковус одамларни тўрт тоифага бўлади: «Бири улким, билур ва билғонин ҳам билур. Ул олимдур, унга тобе бўлмоқ керақдур. Бири улдурумким, билмас ва билмағонин билур, ул қобилдур, унга ўргатмоқ керак. Бири улдурумким, билур ва билғонин билмас, ул уйқудадур, уни бедор қилмоқ керақдур. Бири улдурумким, билмас ва билмағонин ҳам билмас, у жоқилдур, ундан қочмоқ керақдур».

Юсуф Хос Ҳожиб дейдики, «Тил ақл ва билимнинг таржимонидир. Билки, кишини нуруний қилувчи восита унинг очик ва мазмундор тилидир... Тил кишини иззатли қилади, киши тили билан бахтли бўлади. Тил арслондир, қара, у сени доим эшиқда пойлаб ётади. Эй мағрур уй ҳўжаси, хўшёр бўлки, агар тилингга ортиқча эркинлик берсанг, ўйламасдан сўзласанг, у бир кунмас, бир кун бошини ейди...».

Абдулло Авлонийнинг ушбу сўзлари аини ҳақиқат: «Ҳар бир миллатнинг дунёда борлигини кўрсатадурган ойинаи ҳаёти унинг тили ва адабиётидур. Миллий тилни йўқотмак миллатнинг руҳини йўқотмақдур».

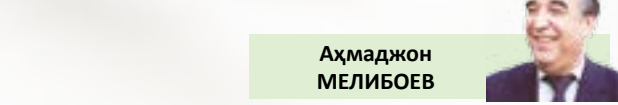
АФАНДИНИНГ БУАЛОДАН ФАРҚИ

Француз қироли Людовик XIV шёър мафқ қилиб турар экан, ёзганларига баҳо беришни Буалодан сўрар экан.

– Ҳазрати олийлари, – дебди бир куни Буало Қиролнинг наватдаги шёърларини ўқиб. – Сизнинг қўлингиздан келмайдиган иш йўқ. Мана, бемаза шёър қандай бўлишини кўрсатиб қўймоқчи бўлган экансиз, бу ишни ҳам қўйиллатибсиз, маҳоратингизга таҳсин айтмасликнинг иложи йўқ...

Бу гап ўзимизда ҳам бор. Афанди подшоҳнинг бемаза шёърларини ўқиб, «Олампадох, сиз подшоҳликда тенги йўқсиз, аммо шёърларингиз жуда расво», деган экан, подшо Афандини шаккоклиги учун оғилхонага қамаб қўйибди. Орадан бир ҳафта ўтибди. Подшо беш-олтига янги шёър ёзибди, ўқиб кўрса, аввалгиларидан анча яхши чиққандай эмиш. Афанди энди мақтаса керак, дея уни хузурига чорлабди. Афанди шёърларни ўқибди-да, бир сўз демай, ўрнидан туриб, оғилхона томонга кета бошлабди...

Буалонинг Афандидан ёки Афандининг Буалодан фарқи нимада? Енгилроқ ўйлаган киши ҳар икки жавобни бир маънода тушунади. Аммо уларда жиддий фарқ бор: Буало тадбиркорлик қилмоқда, Афанди бўлса, оғилхонада яна узоқ қолиб кетиши мумкинлигига қарамай, шёърини деб аталмиш буюк санъатга хиёнат қилаётгани йўқ.



Саломатлик бекати

УЗОҚ ВАҚТ ТИК ОЁҚДА ТУРИШ ОҚИБАТИ

Жамиятда тик оёқда ишлашни тақозо этувчи касблар бўлиб, бу касб эгаларини вена кенгайишдан оғохлантириш ўринлидир.

Болдир ва панжаларга тушувчи қон кўп бўлса, томирлар кенгайди. Ушбу қон тоза шиллиқли қуноқ қон бўлиши мумкин. Лекин бу қон чиримагани сабабли оёқ катта зарар кўрмайди, ёмон сифатли шишлар ривожланмайди, шунчаки томирлар кенгайди, холос.

Вена кенгайишига қимлар учрайди? Улар: қариялар; кўп яёв юрувчилар; тик туриб ишловчилар; ўткир касалликларга чалинганлар.

Дард бўғим оғриғидан бошланади. Оёқ панжаси катталлашиб, йўғонлашади. Оёқ қизил тус олиб, сўнг қораяди. Бемор оғир ҳаракатлар ва узоқ муддат тик оёқда туришдан йироқ бўлиши лозим. Оёқ пастдан юқорига ва товондан тиззага тортиб боғланади. Оёқни доимий равишда боғлаб юриш мақсадга мувофиқ.



БЕЛ НЕГА ОҒРИЙДИ?

Бел оғриғи – кўпчиликнинг бошига тушган муаммо. Кимдир бирор хасталик сабабидан, доимий равишда, кимдир вақтинчалик ва ўткинчи бел оғриғидан шикоят қилади. Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асарига таъкидланишича, бу соҳадаги оғриқларнинг боиси мўлдир. Ҳўш, қандай омиллар белни безовта қилади?

- Улар қуйидагилар:
- балғам;
 - кўп чарчас;
 - букрилиқ;
 - буйракнинг кучсизланиши;
 - ўпкадаги муаммо;
 - ҳайз олди ҳолат;
 - совуқ;
 - оғир нарса кўтариш;
 - аллиғланиш.

Бел оғриғи қандай боқилади? Ҳаракатда бўлинг. Юринг, бадантарбия қилинг. Белга петрушка суви, кана-кунжут ёғи, қизил гул ёғини суртиш бемор аҳволини енгилаштирилади. Ушбу воситалар боғлаб қўйилса, яъни компресс қилинса ҳам наф беради. Ёғ суртиш олдидан белни ишқалаш самарани кучайтиради.

Дурдона АЛИМОВА тайёрлади

МУАССИС:

O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi

2007 йил 11 январда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 116-рақам билан рўйхатга олинган.

«Ishonch» va «Ishonch-Доверие» газеталари таҳрир ҳайъати:

- Қудратилла РАФИҚОВ**
(таҳрир ҳайъати раиси),
Улуғбек ЖАЛМЕНОВ,
Анвар АБДУМУХТОРОВ,
Сайфулло АҲМЕДОВ,
Акмал САИДОВ,
Равшан БЕДИЛОВ,
Қутлимурот СОБИРОВ,
Сухроб РАФИҚОВ,
Шоҳросим ШОИСЛОМОВ,
Ҳамидулла ПИРИМУҚЛОВ,
Нодира КАРИМОВА,
Анвар ҚУЛМУРОДОВ
(Бош муҳаррирнинг биринчи ўринбосари),
Темур МАМАЖОНОВ
(Бош муҳаррир ўринбосари – «Ishonch-Доверие» бўйича),
Меҳриддин ШУКУРОВ
(Маъсуля котиб – «Ishonch»),
Валентина МАРЦЕНЯК
(Маъсуля котиб – «Ishonch-Доверие»)

Бош муҳаррир
Ҳусан ЭРМАТОВ

- Бўлимлар:**
Касаба уюшмалари ҳаёти – (71) 256-64-69
Ҳуқуқ ва халқаро ҳаёт – (71) 256-52-89
Миллий-маънавий қадриятлар ва спорт – (71) 256-82-79
Хатлар ва муҳбирлар билан ишлаш – (71) 256-85-43
Маркетинг ва обуна – (71) 256-87-73

www.ishonch.uz
сайти орқали Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармон ва қарорлари, энг сўнгги янгиликлар, таҳлилий, танқидий мақолалар, хабарларнинг тўлиқ матни билан танишишигиз мумкин.

- Ҳудудлардаги муҳбирлар:**
Қорақалпоғистон Республикаси – (+998-99) 889-90-22
Андижон вилояти – (+998-99) 889-90-23
Бухоро вилояти – (+998-99) 889-90-31
Жиззах вилояти – (+998-99) 889-90-34
Наманган вилояти – (+998-99) 889-98-02
Навоий вилояти – (+998-99) 889-90-28
Тошкент вилояти – (+998-99) 889-98-44
Самарқанд вилояти – (+998-99) 889-90-26
Сирдарё вилояти – (+998-99) 889-98-55
Сурхондарё вилояти – (+998-99) 889-90-32
Фарғона вилояти – (+998-99) 889-90-24
Хоразм вилояти – (+998-99) 889-98-01
Қашқадарё вилояти – (+998-99) 889-90-27

«Ishonch»дан олинган маълумотларда манба сифатида газета номи кўрсатилиши шарт.

Муаллифлар фикри таҳририят нуктаи назаридан фарқланиши мумкин.

Наватчи муҳаррир:
Ж. Наҳанов

Мусаҳҳиллар:
С. Шодиева,
З. Холмухаммедова

Саҳифаловчи:
Ҳ. Абдуқалимов

Босишга топширилган вақти – **20:00**
Топишириди – **20:20**

Газета офсет усулида, А-2 форматда босилди.
Ҳажми 2 босма табақ.
Бюртмага Г – **106**.
30254 нусхада босилди.
Навр кўрсаткичи: **133**

1 2 3 4 5 6

Баҳоси келишилган нарҳда

Манъилими:
100165, Тошкент шаҳри,
Бухоро кўчаси, 24-уй.
E-mail: ishonch1991@yandex.uz

Газета ҳафтанинг сешанба, пайшанба ва шанба кунлари чиқади.
Газета «Ishonch»нинг компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

«Sharq» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида chop этилди.

Корхона манзили:
Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Таҳририят ҳисобрақами:
2021 0000 0004 3052 7001,
АТИБ «Ipoteka bank»
Яшнобод филиали,
банк коди: 00959,
СТИР: 201133889,
ОКЭД: 58130