

## УШБУ СОНДА:

3-БЕТ

МУҚАДДАС СЎЗЛАР

5-БЕТ

КҮНГИЛ-КҮНГИЛДАН СУВ  
ИЧАР

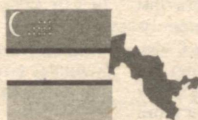
8-БЕТ

УЧҚУР ОТДА

УЧГАН ВАНТ-  
ГОФФ



**БИРИНЧИ  
УСТУН**



### МУҲИМ ҚҮЛЛАНМА

Республика Ташқи ишлар вазирлигининг қабуллар уйида Президент Ислоҳ Каримовнинг «Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йулида» китобини таъништириш маросими бўлиб ўтди. Маросим қатнашчилари китобда белгилаб берилган ижтимоий- иқтисодий ва сиёсий соҳалардаги устивор йўналишлар ҳақида ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашдилар. Бу китоб иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йулида муҳим қўлланма бўлиб қолиши таъкидланди.

### ШАФТОЛИ ДАНАГИДАН ЁҒ

Кўкун ёғ-мой ҳиссадорлик жамияти шафтоли данагидан маҳсулот ишлаб чиқара бошлади. Шафтоли ёғи шифобахш хусусиятга эга бўлиб, ошқозон, ичак, нафас қисми касалликлари ва қўйган этни даволашда қўлланилиши мумкин. Шу сабабли янги маҳсулотнинг харидоригир бўлиши кўтилмоқда.

### САМАРҚАНДДА БИРЖА

Самарқанд шаҳрида мунтазам фаолият кўрсатувчи товар-хонаш биржаси очилди. Шаҳар ҳокимияти ва «Самарқандулгуржи-биржасавдо» ҳиссадорлик жамиятлари унинг муассислари бўлишди. Биржанинг биринчи кўргазма савдосида республикамиз вилоятларидан, қўшни давлатлардан ишбилармон ва тижоратчилар қатнашдилар.

### АНДИЖОНЛИК ОЛИМГА ФРАНЦИЯ МУКОФОТИ

Яқинда Андижон давлат тиллар педагогика институтининг француз тили кафедраси доценти Аҳмадали Мамадалиев Франция давлатининг олий мукофоти — Академик Палма кавалери ордени билан тақдирланди. Бу юксак мукофот олимга француз тилини тарғиб этишдаги илмий излашлари учун берилди.

### АБУ ДАБИДА БЕРУНИЙ ҲАФТАЛИГИ

Шу йилнинг октябр ойида Бирлашган Араб Амирликларининг Абу Даби шаҳрида машҳур қомусий олим Абу Райҳон Берунийга бағишланган ҳафталик бўлиб ўтади. Ҳафталикни Ўзбекистон томонидан Шарқшунослик институти, Арабистондан эса «Маданият ва мерос маркази» номли хусусий ташкилот ҳамда Маданият жамғармаси ташкил этишмоқда.

Ўза ва Матбуот хабарлари асосида  
тайёрланди

Болалигим — тойчоқлигим, шўхлигим

МУ-  
ХАББАТ,  
СЕН ГҮ-  
ЗАЛСАН...

ТАРОЗИ

БОЛАНГИЗ БИР ЁШ-  
ГА ТҮЛДИ

АХБОР ИМОМХҲАЕВ:  
«ФУТБОЛ — ҚУВОНЧИМ, ДАР-  
ДИМ ВА ФАХРИМ»

К  
Е  
Л  
Г  
У  
С  
И  
  
С  
О  
Н  
Л  
А  
Р  
Д  
А:



## Муассислар фаолиятдан

## ЭЗГУ МАҚСАДЛАР САРИ

Кейинги пайтларда «Соғлом авлод учун» халқаро жамғармаси турли мамлакатлардан инсонпарварлик ёрдамлари, дори-дармонларни мунтазам олиб турибди. Олинаётган бу хайр-саховатлар эса ўз вақтида республикамизнинг кўп болали, кам таъминланган оилаларига етказиб берилмоқда.

Энг сўнгги маълумотларни кўзатиб эканмиз, жамғарма фондида Исроилнинг «С Т S Чемакал индустри» компанияси 1559 АҚШ доллари миқдорда, Германиянинг «Шеринг» АО фирмаси 14059 марка, «Уз-медимпекс» компанияси эса 24642 долларлик тақчил дори-дармонлар ва препаратларни етказиб берганлигини кўра-миз.

Маълумки, оналик ва болалик муҳофаза қилишда, соғлом авлодни шакллантиришда дармондориларнинг роли жуда муҳим. Даниянинг «Ново-Нордиск», Американинг «Лили», Швецариянинг «Хофрмани Ля Рош» фирмалари халқаро жамғармани ана шундай дармондорилар билан ҳаминқадар таъминлаётти. Масалан, Швецария фирмаси 26 минг долларлик «Элевит» ва «Суправит» номли дармондориларга бой болалар сиропини ҳа-дда этган бўлса, «Лили» фирмаси «Пенфил», «Ново-Нордиск» фирмаси «Хемулин» ном-

ли инсулинлари билан муҳтож, касалманд болаларга беминнат ғамхўрлик қилаётти.

Исроил фирмаси хайрия қилган дори-дармон, препаратлар республика биринчи клиникаси-га, тиббиёт институтларига ва республика психотерапия-неврология диспансерига тарқатилди.

Шунингдек, жамғарма тез орада Германия билан тузилган келишувга мувофиқ кредит буйича 15 та «Амбуланс» машиналарини олади. Бу машиналар эса ўз навбатида республика вилоятларига биттадан тарқатилади. Кучма тиббий, диагностика машина замонавий тиббиёт ускуналари билан жиҳозланганлиги ва унда атиги 3 та мутахассис ишлай олиши мумкинлиги билан афзалдир. «Амбуланс»ларда ишлайдиган мутахассисларни эса жамғарманинг ўзи тайёрлайди. Бир суз билан айтганда, бу кучма поликлиника ҳатто аҳоли кам яшайдиган жойларга, узоқ қишлоқларга ҳам бориб хизмат кўрсатиш имкониятига эга.

Бугунги кунда «Соғлом авлод учун» жамғармасининг вилоятлардаги таянч пунктлари ҳам ўз фаолиятларини бошлаб юборди. Яқинда Андижоннинг Баликчи туманида ана шундай таянч пункти очилди.

А. САФАРОВ

## Вилоятлардан хабарлар

## АДИБ НОМИ УЧМАЙДИ

Сурхондарёлик ёзувчи Менгзие Сафаров юртимиз, унинг ажойиб одамлари ҳақида гузал ҳикоялар, қиссалар, романлар битиб, адабиётда ўз муносиб урнини топган қалам соҳибларидан эди. Улим уни айни ижод устида бемаврид олиб кетганига ҳам мана икки йил булаётти. Денов туманидаги 67-мактабга Менгзие Сафаров номи берилди. Шу муносабат билан вилоят кун турт соатдан курсатувлар урин олган. Телевидениега тажрибали журналист Рамазон Ашуров раҳбарлик қилмоқда.

## «КУЗГУ» ИШ БОШЛАДИ

Термиз шаҳрида «Кузгу» номи билан телевидение иш бошлади. У ҳафтада икки кун турт соатдан курсатувлар намойиш қилмоқда. Дастурдан асосан, энг яхши фильмлар, дам олиш концертлари, мазмунли курсатувлар урин олган. Телевидениега тажрибали журналист Рамазон Ашуров раҳбарлик қилмоқда.

## ТЕРМИЗДА ХУСУСИЙ ШИФОХОНА

Яқинда Сурхондарёда биринчи хусусий касалхона — «Шифокор» кичик корхонаси иш бошлади. Бу ажойиб ташаббусни республика Солиқни сақлаш вазирлиги ҳам қўллаб-қувватлаган. Термиз шаҳрида жойлашган бу хусусий шифохонага олий тоифали жарроҳ Аҳмад Дустбоев раҳбарлик қилмоқда. Ҳозирча шифохона 10 уринга мулжалланган. Кейинчалик у кенгайтирилади.

Маҳмуд Абулфайз,  
Сурхондарё вилояти

## ТАБАРРУК ОТАХОН

Луғумбекликлар Мингбой ота Раҳимовни 100 ёшни ортда қолдиргани билан қутқадилар. Отанинг бутун умри далада меҳнат билан ўтган. Сожихон она билан умргузaronлик қилиб, икки қиз ва икки ўғилни улғайтиришди. Бугунги кунда отахоннинг 50 невара, 70 дан зиёд чевара ва эвараси бор.

Мингбой ота ҳали тетик. Невара-чевараларига эртақлар, чупчақлар, ўз бошидан ўтган воқеалардан сузлаб бериб утирадилар.

## ҲИММАТ

Избоскан туманининг Турткул қишлоғида яшовчи Омонбой Ҳайдаров оиласи билан 5 нафар норасида болани ўз бағрига олган эди. Яқинда Узтад-биркорбанкнинг Пойтуғ бўлими бу оилага гуллари турли рангда товланиб чўтдек ёниб турган гилам совға қилди.

Туман ҳокимлиги ҳам ҳиммат кўрсатиб 26 нафар боқувчисини йўқотганларга қимматбаҳо совғалар тақдим этди.

## 36 МИЛЛИОН БУЛАРКАН

Биринчи июн кунини Избоскан туманида 7 нафар чақалоқ дунёга келди. Уларнинг ҳар бири номига жамғарма банкнинг Пойтуғ бўлими ҳисоб дафтарчаси очилди, 300 сумдан пул қуйилди. Чақалоқлар улғайиб 18 ёшга тулганларида бу рақам 36 миллион сумга етаркан.

Қулдошбой  
ҲОЖИМАТОВ,  
Андижон вилояти

## Баркамол авлод учун

ИНСОННИНГ ИМКОНИЯТИ  
ЧЕКСИЗ

Ҳар томонлама тукис авлодни вояга етказиш, зурриётларимизни жисмоний ва руҳий жиҳатдан соғломлаштириш бугунги кун таъаботининг энг долзарб муаммоларидан биридир. Айнан мана шундай олижаноб мақсад, эзгу ният йулида ҳормай-толмай меҳнат қилаётган, умуминсоний манфаатларни, ўз манфаатларидан юқори билиб халқ хизматини адо этаётган аллома зотлар республикамизда етарлича. Бугун ана шундай инсонлардан бири, республика болалар таъаботининг йирик мутахассиси, тиббиёт фанлари доктори, Тошкент болалар таъаботи Институтининг Оператив хирургия ва топография анатомия кафедраси мудири профессор Шавкат Маҳмудович Аҳмедов билан мазкур муаммолар хусусида суҳбатлашмоққа жазм қилдик.

— Шавкат ака, тиб олимни, инсон вужуди ва руҳиятининг етук мутахассиси сифатида айтинчи, камолотнинг сарҳади мавжудми? Агар мавжуд бўлса, у қаерда?

— Авваламбор, инсон табиатининг энг буюк неъмат ва мўъжизасидир. Аллоҳ унга ададсиз жисмоний ва руҳий имкониятлар тўхфа этган. Камолотнинг эса юқори чегараси йўқ, инсоннинг интилиши, ўз устида тимисиз ишлаб ўз-ўзини такомиллаштириб бориши уни бир неча фарсаҳ юқорига кўтарди. Ётти ёшида Қуръон каримни ёд олган узбек йигитчиси, 25 ёшида фан доктори даражасига кўтарилган И. П. Павлов, ёхуд 16 ёшида бутун Мовароуннахр

табийдиган табиб бўлган Ибн Синолар инсон тафаккурининг чегараси шу билан туганганлигини далolat берадимми? Албатта, йўқ.

Инсон 70 миллиард атрофидаги асаб ҳужайраси билан тугилади, умр мобайнида бу ҳужайралар фақат улчамига катталашади, холос, бошқа туқималардек кўпайиш ва қайта тикланиш ҳуқуқидан маҳрум. Аммо шунга қарамадан ҳатто энг изланувчан одам ҳам бу захиранинг бор-йўғи 10-15 фоиз қисмидан фойдаланади, шунинг учун ҳаддан ташқари кўп ахборот миёга сийма қолади деб баҳимага бориш ноуриндир. Танамиз эса кундалик бажарадиган ишимиздан 20 баробар ортқча зуриқишни бемалол эплаш имкониятига эга.

— Баркамолликка эришишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти қандай?

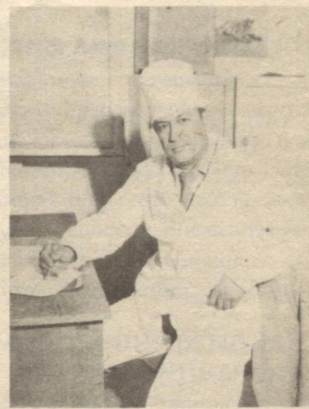
— Жуда қадимдан алломалар жисмоний тарбиясиз саломатликка эришиб бўлмайдми, деб ҳисоблашган. Жумладан, кўҳна Юнон файласуфи Афлотун уни «таъаботнинг даволовчи қисми» деб улуғлаган бўлса, Плутарх ҳаёт ҳазинаси деб кўкларга кўтарган. Онали маҳкам йўргакламоқчи бўлаётган янги туғилган чақалоққа эйтибор бери-нг. У бунга кучаниб, тиришиб, қул ва оёқчаларини бетартиб силкитиб қаршилик курсатади, чунки у ҳаракатга, тезлик ва тезланишга муҳтож. Жаҳон тан олган оғир атлетикачи Юрий Владова бир вақтнинг узида миёнда қон айланшининг бузилиши, қандли диабет ва бод кузатилган бўлиб беш йил дўзах азобини тортади. Беш йиллик

даво муолажалари, дори дармонлар нажот бермагач, ниҳоят югуриш билан шугуллана бошлайди ва қисқа муддатларда катта спортга қайтиб, жаҳон аҳлини яна бир неча ўн йил ҳайратга солади.

Сувда мунтазам сузиш билан шугулланиш кўкрак қафаси аъзолари фаолиятининг меъёралишига, яширин имкониятларини бир неча баробар ошишига олиб келади. Жумладан бундай спортчиларнинг ўпкасидаги тиниқлик сигими 8 литргача етади. Агар болалар улимнинг ўртача 32 фоизи ўпка хасталиқларидан, катталар улимнинг тенг ярми юракқон томирлардаги қусурлардан келиб чиқшини эйтиборга олсак, мазкур бадантарбия усуларининг кенг тарғиб қилинишидан халқ ҳам, давлат ҳам улкан манфаатлар олишини тушуниб етамиз.

— Айтинчи, соғлом авлодни вояга етказиш йулида аҳоли ўртасида нималарни кўпроқ тарғиб қилишимиз керак?

— Шуни таассуф билан эйтироф этишимиз лозимки, аҳолининг тиббий саводхонлик даражаси ниҳоятда паст. Албатта, кўпчилик шифокорларнинг ҳам савияси ҳаминқадар эканлигини тан олмасдан илоҳимиз йўқ. Буларнинг барчаси уйғунлашиб хасталиқларнинг кеч ташхисланишига, кўпчилик дардларнинг сурункали тус олишига омил бўлмоқда. Кенг аҳоли орасида энг аввало вужуд ва руҳ меъёри тушунчасини тарғиб қилишимиз даркор, зеро меъёрни билмай туриб хасталиқнинг моҳиятини англаш душвордир. Республи-



ликаимиз учун эндемик, яъни хос бўлган буйрак-тош хасталиқлари, ёз ойларида кўпайиб кетадиган ичбуруғи, куз-қиш мавсумида кўпгина фалокатларга олиб келувчи шамоллаш хасталиқлари ҳақида аҳолини кўпроқ хабардор қилишимиз лозим.

— Мустақил давлатимиз аҳолисини соғломлаштириш учун сўнгги йилларда қилинган ишларнинг энг улуғи деб нималарни ҳисоблаган бўлурдингиз?

— Албатта, бундай қутлуғ мақсад йулида қанча иш қилинса, шунча камдай туюлаверади. Мен, бу ишларнинг энг улуғи деб биринчи навбатда «Соғлом авлод учун» нишонининг таъсис этилишини тилга олган бўлур эдим. «Экосан» соғломлаштириш поездининг фаолияти ва шифокорлар тайёрлаш масалаларининг сифат ва миқдор жиҳатдан оқилона йўналишга киритилганлиги ҳам шулар жумласига кирди. Тиббиёт Олийгоҳларида машғулотларнинг она тилимизда олиб борилиши, узбек тилида қўлаб дарслик ва қўланмаларнинг чоп этилиши ҳам қувончли ҳолдир.

Алижон ЗОҲИДИЙ суҳбатлашди



## «АРТЕК» — 70 ЁШДА

Бундан 70 йил муқаддам ишга тушган «Артек»да биринчи марта 80 нафар бола дам олган эди. Бугунга келиб бу оромгоҳ 30 минг болани ўз бағрига олиши мумкин. Бир неча йиллар олдин бу ерда энг яхши «Совет» болаларигина дам олишган бўлса, эндиликда фарзанди учун 320 АҚШ долларини аямаган кишиларнинг болалари дам олиш ҳуқуқига эга бўлиб қолмоқда. Яхшиямки, «Артек» пүтёвқаларининг 90 фоизини Россия билан Украинанинг ижтимоий таъминот вазирликлари сотиб олишяпти. Бўлмаса, оромгоҳ ҳозирги пайтда хувиллаб қолиши ҳеч гап эмас эди.

«Артек» 16 июн куни ўзининг 70 ёшлик тўйини нишонлади. Уша куни оромгоҳга 3 мингдан ортиқ санъаткор кушиқчилар ташриф буюришиб, ўз

репертуарларидаги янги ашуларни меҳмонларга ҳавола этишди. Бу базмга Россия Президенти Б. Ельцин ўзи келдимаган бўлса-да, «Мерседес» русумли янги автобусни совға қилди. Украина Президенти эса ўзи билан бирга оромгоҳга сув ости кемасини совға сифатида олиб келди. Тўй базми бутун ёз бўйи давом этиб, ўз меҳмонларини салқин денгиз соҳилида хушнуд этмоқчи.

«Артек»да июн ойида бал рақслари халқаро фестивалини, августда эса халқаро болалар кино фестивалини ўтказиш режалаштирилган.

Нима бўлганда ҳам «Артек» энг яхши оромгоҳлардан бири саналади. Бу йилги мавсумнинг ҳар ойида 4650 боланинг келиши режалаштирилган.

Эркин ЭШОНҚУЛОВ

### Энажоним табиат

## «АЛКАШ» КИРПИВОЙ

Уттан шанба куни турт улфат дам олиш учун одатдагича Хумсонга кўчдик.

Угам дарёси бўйидаги салқин ва баҳаво бог этагидаги айвонда утирибмиз. Оқшом чуққан. Тепамиздаги неон чироғи тулин ой ёғдуси билан қоришиб атрофни сутдек оппоқ ёритган.

Бир пайт шерикларимдан бири «Иэ, вой, узимизга етмай турибдию, сен ҳам шерик бўлмоқчимисан», деди-да, «оби замзам» тулдирилган пиеласига тушган чигирткани олиб четга улоқтирди. Уртада энгил кулгу кутарилиб, даврага жон кирди.

Шу пайт утлар орасидан пайдо бўлган типратикон ҳамманинг эътиборини узига тортди. У қурқа-писа келди-да, ҳалиги ароққа чумилган чигирткани аввал ҳидлаб курди, сунгра иштаҳа билан ея бошлади.

— Ичкиликнинг ишқибозлари кўп экан-ку, бу ерда, — дедим мен, кирпининг хатти-ҳаракатидан ажабланиб.

— Шошмай турайлик-чи, қани нима буларкан?

Кимдир кичкина бир кўнғизни ушлаб ароққа ботирди-да, «меҳмон»нинг олдига ташлади. Ҳар икки улжани паққос тушириб булган кирпида галати узариш юз берди. У бошини дадил кутариб атрофга жасуруна назар ташлай бошлади. Ҳатто, улфатларимиздан бири кулига олганда ҳам кирпи яширинишни хаёлига келтирмади. Уни дастурхон чеккасига қўйиб, нон ушоқлари билан сийладик. Бироқ, янги улфатимиз билан отамлашиш узоққа бормади. У қаддини ярим кутариб, у ёқ-бу ёққа қаради-да, чалқанчасига ағдарилиб тушди. Одатда копгоқдек юмалоқ бўлиб оладиган кирпивоий ароқнинг таъсиридан чузилиб уйқуга кетганди.

Унинг аҳволига бир ачиниб, бир

кулишиб анча утирдик. Кимдир сув ичиришни таклиф қилди. Аммо «дулл» кирпи сувдан бош тортди. Шундан сунг уни беҳавотирроқ жойга қўйиш мақсадида, учоқбошига обориб устига челақ ёпиб қўйдик ва бу жойни «хушёрхона» деб атадик.

Эрталаб турсак «алкаш» кирпивоий хушёрхона ҳаққини туламай қуён бўлибди.

Типратикон Ўзбекистоннинг ҳамма жойида кенг тарқалган. Ургочи типратикон июн ойининг урталарида 4 тадан 6 тагача қип-қизил тусда бола тугади.

Орадан бир неча кун утгач, типратикон болаларининг усти тикон билан қоплана бошлади.

Кечалари ургочи типратикон инни атрофида айланиб юради ва болаларидан 2-3 маротаба хабар олиб туради. Эркак типратикон кечаси инидан бир километргача узоқликка овқат ахтариб кетиб қолади. Баъзан уйига қайтишга улгура олмасдан, бирор чуқурга кириб олиб қоронги тушиши билан яна инни томонга қараб юришни давом эттиради.

Типратиконлар асосан, сичқон, илон, калтакесак ҳамда ҳашоратлар билан овқатланади. Типратиконлар кемирувчиларни ва ҳашоратларни йўқ қилиб қишлоқ хужалигига жуда катта фойда келтиради.

Асқар ХОЛМУМИНОВ



## КҮРИНГАН ТОҒ ЙИРОҚ ЭМАС

### Уйғур мақоллари

Гап онаси қулоқ, сув онаси булоқ.

\*\*\*

Дудуқ боланинг гапини онаси уқар.

\*\*\*

Куйдирса ҳам кун яхши.

\*\*\*

Кўп йилки орасида оқсоқ қудун билинмас.

\*\*\*

Курирган тоғ йироқ эмас.

\*\*\*

Нафси ёмон сганидан сўзлар.

\*\*\*

Қари сигир пичоқдан қўрқмас.

\*\*\*

Қирқ бошқидан бир ошчи яхши.

\*\*\*

Қишда учоқ узига тортар.

\*\*\*

Қўрққандан мушукка сичқоннинг ини сарой қуринибди.

\*\*\*

Утин йиғсанг пул булар, утта ёқсанг — кул.

\*\*\*

Уйдан чиққанга ит ҳурмас.

\*\*\*

Саҳарда турган итдан қўрқ.

\*\*\*

Сув қадрини қудуқ қазган билар.

\*\*\*

Тўқ ит оч итни сбди.

\*\*\*

Тўнғиз тўқмоқ билан семирар.

\*\*\*

Туя қувласа ёнтоқзорга қоч, илон қувласа — чулга.

\*\*\*

Туя минган куй ортига яшири-нолмас.

\*\*\*

Тугмадан қолган кўнглини туя бериб овлаётмайсан.

\*\*\*

Ҳийлагардан тухум олсанг, ичида сариғи бўлмас.

\*\*\*

Тиш оғригани биров йўқламайди.

\*\*\*

Шарқираб ёққан ёмғир ёндан утар, сим-сим ёққан ёмғир жондан.

\*\*\*

Ёлғончининг гувоҳи ҳамиша тайёр.

\*\*\*

Ёлғончининг гувоҳи ҳамиша тайёр.

\*\*\*

Ёлғончининг гувоҳи ҳамиша тайёр.

\*\*\*

Ёлғончининг гувоҳи ҳамиша тайёр.

\*\*\*

уйғур тилидан

Маҳмуд САБДИЙ таржимаси

### Соғлом ва гўзал бўлай десангиз

## 12. ПАДМАСАН

Давоми. Боши уттан сонларда

Тоza жойда икки қат бўкилган одёл утида утиринг. Оёқларингизни туғрингизга узатинг. Унг оёгингизни тиззасидан букинг. Агар сиз бу ҳаракатни бажаратиб, ноқулайлик сезсангиз, кўчингиз етқунича букинг ва мана шу ҳолатда бир оз вақт утиринг. Ҳар кунни кўпроқ ва янада кўпроқ букишга ҳаракат қилинг. Бир неча кундан кейин эса сиз уни тўлиқ букишингиз мумкин. Энди унг қўлингиз билан унг оёқ болдиришингизни ва чап қўлингиз билан чап оёқ болдиришингизни ушлап. Кейин иккала қўлингиз билан унг оёгингизни сал кутаринг ва уни ичкарига узингизга тортинг. Буни жуда эҳтиётлик билан бажаринг. Унг оёгингизни чап оёгингизга човига иложи бори-ча теккизинг.

Энди эса чап оёқ билан ҳаракат қилинг. Уни тиззасидан букинг ва чап қўлингиз билан чап болдиришингизни ушлап ва (унг қўлингиз билан) оёгингизни озгина тортиб узингизга олинг. Оёгингизни унг човига иложи бори-ча яқинлаштиринг.

Иккала қўлингизнинг курсаткич бармоқларини кафтнингизга бош бармоқларингизнинг урта бутинига еки асосига туриб теккизинг. Қолган учта бармоқларингиз олдинга-туғрига чиқиб турсин. Иккала қўлингизнинг кафтлари юқорига қараган ҳолатда тиззаларингизда, «Гиян Мудра»да турсин.

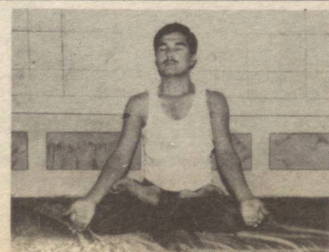
Бу мукамал Падмасан. Сиз ушбу ҳолатда утирганингизда бутун танангиз гўё электр тоқлари билан зарядланади. Курсаткич бармоқларингиз манфий ва бош бармоқларингиз мусбат электр токи зарядловчиси вазифасини утайди. Бутун танангиз ерулқини сеза бошлайди ва электр зарядлари баданингизни тарқ этмайди.

Гавдангиз тула вертикал ҳолатда турмо-

ғи даркор. Қўларингиз хоҳишингизча: е очик, еки юмуқ ҳолда турсин, аммо ҳар иккала ҳолатда ҳам узингизнинг ичингизга назар солишга ҳаракат қилинг. Бошланишда бу асанда узоқ вақт утирмаслигингиз мумкин, лекин 15 сония биз учун етарлидир. Қачонки, сиз ушбу утиришни мукамаллаштирганингизда медитацияни хоҳлаганингизча соатлаб узайтиришингиз мумкин. Бунда оёқлар урнини алмаштирсангиз ҳам булади.

### ҲОЙДАЛАРИ:

Ревматизм ва қон қуйқасидан шикоятланувчи кишиларга учун падмасан ута фойдалидир. У жинсий алоқага булган хоҳишни тартибга солади. Овқат ҳазм бўлишига ердан беради, иштаҳани оширади ва елни қайлади. У филарция ва элефантайзис касалликларини доволайди. Юраги бетоб кишиларга ва тери касаллигига дучор булган одамларга жуда яхши фойда беради. Белдан пастдаги ҳамма мускулларга таъсир қилади. Хотиранинг тинчланишига ердан беради. Ушбу асан бошқа асанлар, жумладан, Пракаямни осон бажаришингизга ердамлашади. Бу медитация ва садҳна учун энг қулай келадиган асандир.





Нобель мукофоти соҳиблари

УЧҚУР ОТДА УЧГАН ВАНТ-ГОФФ

Ҳақимжон пивёладаги иссиқ кук чайни хуплади-да, чап кафтига ягини тираб ўтирган Олимжонга қаради. Гув унинг боши оғирлик қилаётгану, чарчаган бўйнига озгина бўлсада дам бериш учун худди шундай қилаётгандек туюлди Ҳақимжонга.

— Олимжон, — деди Ҳақимжон. — Нималарни уйлаясиз? Наҳотки яна хаёллар оғушида сузаётган бўлсангиз?

— Ҳақимжон ака, табиат мўжизалари сирини уйлаяман. Узингиз ўйланг, теракнинг бўйи 30-40 метргача боради, унинг учигача сув бориб, баргларига озиқ беради. Шу баргнинг сувни тутиб турувчи қандай кучи бор экан? Эки унинг томирида сувни терак учигача чиқарувчи насоси бормикан? Эвакулифт дарахтнинг баландлиги 140 метргача боради. Унинг учигача сувни қандай мўжиза олиб чиқар экан?

— Олимжон сиз жуда қизиқ савол бердингиз-ку! Менимча, бунинг тушуниш учун капиллярлар ва осмос босими тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлмоқ керак.

— Ҳақимжон ака! Капиллярлар қонунини биламан. аммо осмос босимини элас-элас тасаввур қиламан.

— Демак, худди шу осмос ҳодисасидан бошлаймиз. Бир идишга катрон (дистилланган) сув солиб, унинг ичига эса узун бир шиша найча ботирайлик. Найча ичига эса глюкозали эритма солинган. Шиша идиш ичидаги сув ва найча ичидаги эритма сатҳлари тенг бўлсин; найчанинг пастки қисми шишадан эмас, балки яримўтказгичдан ясалган бўлсин. Яримўтказгичларнинг хусусияти шуки, улар сув молекулаларини бемалол ўтказмайди, бироқ глюкоза молекулаларини ўтказмайди. Чунки глюкоза молекулалари сув молекулаларидан бир неча марта катта. Мана шу фарқдан шиша найча ичида қўшимча осмос бор. Мана шу хусусиятга асосан шиша найча ичига яримўтказгичдан сув ўта бошлайди, глюкоза молекуласи эса катта идиш ичига ўта олмайди. Идишлар ичидаги осмос барабар бўлиши керак.

Мана сиз Олимжон, ҳар кун туршакни ивйтиб қўйиб, кейин сувини ичасиз. Сувга солинган туршак маълум муддат ўтгандан кейин бўкиб, қуритилгунча қандай шаклда бўлса, худди уша шаклга эга бўлиб қолганининг гувоҳи бўлгансиз. Мана шунинг сабаби ҳам осмос ҳодисаси. Чунки туршакнинг ичида осмос босими бор, унинг пўстлоғи эса яриш мўжизаси. Туршак ичидаги осмос сувни тартиб ола бошлайди. Бу осмоснинг катталиги ҳам анчагина. Масалан, сабзининг ичидаги осмос босим 1,2 атмосфера босимига тенг.

Баргнинг сувни тутиб туриши ҳам ос-

мосга асосланган. Унинг ичидаги осмос босими ернинг шу барг ичидаги сувни ўз марказига тортиш кучидан кўра анча катта. Мана, кўрдингизми, Олимжон, Вант-Гоффнинг илмий кашфиёти туфайли мана шунақа мураккаб жараёнларни тушуниб олиш ва уни бошқариш имконига эга бўлди.

Якоб Хендрик Вант-Гофф қарийб 7 йиллик тажриба ва изланишларидан кейин 1877 йилда қуйидаги таърифни таклиф этди:

Осмотик осмос эритманинг концентратсияси ва температурасига тўғри пропорционалдир.

Вант-Гоффнинг юқорида келтирилган таърифи асосида осмос босими юқори қанчадан-қанча эритмалар тайёрланиб, уларни қонга киритиш оқибатида қанчадан-қанча беморларнинг ҳаёти сақлаб қолинди. Масалан, олайлик, оддийгина ош тузи — натрий хлориднинг 10 фоизли эритмаси. Вант-Гофф таърифи бўйича осмос босими ҳосил қилиш бўйича бу эритманинг олдида тушадигани бўлмаслиги керак. Чунки натрийнинг молекула оғирлиги кичкина. Ҳақиқатан ҳам шундай. Миясига ёки ўпкасига шиш келиб, хириллаб нафас олаётган оғир беморларга энг аввало мана шу эритма тезликда қонига юборилади. Бирпасдан кейин қарабсизки, беморнинг аҳволи яхшиланади. Мана кўрдингизми, Олимжон, оддийгина мана шу таъриф асосида қанчадан-қанча буюк маъно бор. Мана шу маъно туфайли ҳам ҳозир бу таъриф Вант-Гофф қонунини деб юритилди.

— Ҳақимжон ака! Вант-Гоффнинг яна бошқа илмий кашфиётлари ҳам бордир?

— Ҳа, албатта! XIX асрнинг энг катта ютуқларидан бири кимёвий реакцияларнинг кечиб жараёнини аниқлаш бўлди. Кимёвий реакциялар кечганда ё иссиқлик чиқади, ё иссиқлик ютилади. Мана шу реакцияларнинг табиатини Вант-Гофф аниқлади. У ўз текширишларини термодинамика қонунларига таяниб олиб борди. Вант-Гофф 1884 йилда тулпаган тажрибаларини умумлаштириб, кимёвий реакцияларнинг оддий формуласини чиқарди. Хусусан, реакция тезлиги унинг температурасига боғлиқлигини аниқлади. Температура кўтарилиши билан атомлар ва молекулалар тезроқ ҳаракат қилади, демак, уларнинг бир-

бири билан учрашуви, тўқнашуви тезлашади ҳамда кимёвий таъсир бошланишига туртки бўлади, деган фикрлари ҳам катта илмий кашфиёт эди. У кейинчалик эритмаларнинг хоссалари тўғрисида илмий изланишлар олиб бориб, катта муваффақиятларга эришди. «Физикавий кимё журнали» ташкил этилишида фаол қатнашди. Унинг обрўйи илм аҳли орасида жуда баланд эди. Вант-Гофф стереокимё ва кинетик кимёнинг асосчиларидан деб тан олинди. Унинг эритмалардаги осмос босимини аниқлаш ва кимёвий кинетикага оид ишлари учун кимё олимлари орасида биринчи бўлиб, 12 ноябрь 1901 йилда унга Нобель мукофоти берилди.

— Ҳақимжон ака! Вант-Гофф жуда тиришқоқ бўлган экан-да...

— Бўлмасамчи! Тиришқоқ инсон ҳар доим ўз мақсадига эришади. Қўзлаган мақсадига эришгач, номаълум фан чуққиларини эгаллаш учун яна тиришади. Албатта, бунинг учун катта ирода ҳам керак.

Жуманазар БЕКНАЗАР



Никулин ҳангомаларидан

Бир аёл ишга кўзи кўқарган ҳолда келди.

Ундан сўрашди:

— Ким сизни урди?

— Эрим.

— Ие, биз эрингиз командировкага кетган деб уйловдик.

— Мен ҳам шундай уйловдим-да.

\*\*\*

Уч маст киши темир йўл изи-

дан эмакляб боришарди.

Бири:

— Жин урсин, зиналари жуда

баланд экан.

Иккинчиси:

— Ҳа, лекин панжаралари ан-

ча паст.

Учинчиси:

— Ҳечқиси йўқ, хув ана лифт келяпти.

\*\*\*

Қизча дадасидан сўрайди:

— Сиз ухлаб ётганингизда кўзойнагингизни олиб қўясизми?

— Ҳа, қизим.

— Вой, унда тушни қандоқ кўрасиз.

Сўнги устун

СЕНИ ОСМОНИМГА ОЛИБ КЕТАМАН

АҚШдаги машҳур «Уолт Дисней компанияси» антиқа ишга қўл урди. Ёш келин-куёвлар мўмайгина пул эвазига никоҳ тўйларини қадимий қасрларда, собиқ президент Никсон музейида ёки осмон-у фалақда ҳам шарида нишонлашлари мумкин. Ўз вюракроқлари эса бир неча минг метр баландликдан парашютда сакраш имконига ҳам эгалар. Компаниянинг асосий мижозлари эса кўпроқ япониялик бойвачча ёшлар экан.

СЕМИЗЛИКНИ ҚЎЙ КЎТАРАДИ

Бироқ АҚШлик Алберт Жексон исми киши бу борада хатто қўйни ҳам доғда қолдирди. Яқинда уни тортиб қуришганда «бор-йўғи» 404 кило тош босди.

МЎМИЁЛАНГАН ҚУШ

Клест номли қўшни эшитганмисиз? Бу қўш нина баргли дарахтларнинг смолали мевалари билан озиқланади. Ана шу смола қўшнинг танаси мўмиёдек сингиб кетиши туфайли, у улгандан кейин ҳам танаси 15-20 йилгача чиримай сақланади.

ЁНФОҚМИСАН, ЁНФОҚ!

Ҳинд океанидаги Сейшел оролларида ажойиб ёнғоқ дарахти ўсади. Бу дарахт 30 ёшга етгандан сўнг гулга қиради. Меваси эса 10 йил деганда пишиб ётилади. Бир дона ёнғоқнинг оғирлиги 15 килогача боради.

ИШТАҲАСИ КАРНАЙ ЭКАН

Фарангистонлик Мишел Лотито учун овқат муаммоси деган тушунча мутлақо ёт. Негаки, у темир, шиша ёки ёғоч билан ҳам қорнини тўйдириб кетаверади. Олдинги бир кишилик енгил самолётни паққос туширган бу жаноб, эрмак ўрнида каттагина тобутни ҳам еб қўйган.

ХУНЗАГА «ПАНАДОЛ» КЕРАКМАС

Кашмирнинг Шимолида, баланд тоғлар орасидаги водийда Хунза қабиласи яшайди. Хунзалар 120 йил ва ундан ортиқ умр кўрадилар. 80-90 ёшларда фарзанд кўриш бу ерда одатдаги ҳол ҳисобланади. Тиш, бош, қорин оғриғи каби одатда кенг тарқалган касалликлар бу ерда камдан-кам учрайди, тумов нималиғи эса хунзаларнинг етти ухлаб тушига ҳам кирмаган.

МАНЗИПИМИЗ:

700078, Мустақиллик майдони, 5-бино.

Телефон: 39-43-95  
Алижон САФАРОВ  
навбатчилик қилди  
Обуна индекси - 64654  
Рўйхатга олиш № 33  
Бўжуртма Г-0313. 23566 нусхада чоп этилди. Офсет усулида босилди.  
Формати А-3, ҳажми 2 босма табоқ.

БОШ МУҲАРРИР:

Абдукарим РАҲИМБЕРДИ

Муассислар: Ўзбекистон Республикаси болалар жамғармаси ва «Соғлом авлод учун» Халқаро хайрия жамғармаси.