



ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MILLIY KİTÖB PALATASI
INV.N



ШАҲАР
ИЖТИМОЙ-
СИЁСİY
ГАЗЕТАСИ

Газета 1966 йил 1 июлдан чиқа бошлаган ◆ № 14 (9.358) 2000 йил 2 февраль, чоршанба ◆ Сотувда эркин нархда

ДАВР САДОСИ

БАРЧА МАНБАЛАРДАН ОЛИНГАН СЎНГҲИ ХАБАРЛАР

МАМЛАКАТИМИЗДА

● **Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов** номига унинг Ўзбекистон Республикаси Президенти юксак лавозимига қайта сайланганлиги муносабати билан дил изҳори биланги кутловлар келиши давом этмоқда.

● **Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов** номига унинг таваллуд куні муносабати билан хорижий мамлакатларнинг давлат ва ҳукумат раҳбарларидан самийий табрик сўзлари изҳор этилган кутловлар кела бошлади.

● **Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг** Фармонига кўра жамиятни маънавий янгилашга, мамлакатда дўстликни ва миллатлараро тотувликни мустаҳкамлашга қўшган катта ҳиссаси учун Тошкент ва Ўрта Осиё Архиепископи Владимир "Дўстлик" ордени билан мукофотланди.

● **Ўзбекистон Республикаси Вазирилар Маҳкамасида** Япония ҳукуматининг бизнинг мамлакатимизга бегараз ёрдам кўрсатиш лойиҳаси доирасида талабаларга стипендия бериш бўйича Ўзбекистон ва Япония ҳукуматлари ўртасида Алмашув нотаси имзоланди.

● **Ўзбекистон Олий судининг бўлиб ўтган пленумида** 1999 йилги фаолият якунлари ва Президент Ислам Каримовнинг Олий Маҳлиси биринчи сессиясидаги маърузасида қўйилган вазифалар муҳокама этилди.

● **Пойтахтимизда** Давлат мулк қўмитаси ва Ўзбекистон Марказий банки томонидан уюштирилган инвестиция сиёсатини такомиллаштиришда ҳамкорлик масалаларига бағишланган халқаро семинар-анжуман ўтказилди.

● **"Тошкентавтотўй"** Давлат ҳиссдорлик биғлашмасининг Оҳангарон бўлими йўлсозлари асфальт тўшада Германияда ишлаб чиқарилган "Ford" машинасида фойдалана бошлади.

● **"Бухоромебель"** ҳиссдорлик жамиятида янги маҳсулот — тиббиёт масканлари учун мебель жиғзорлари тайёрлашга киришилди. Дастлабки буюртмачи — Навоий вилоят тиббиёт марказига тўрт миллион сўмлик шундай маҳсулот жўнатилади.

● **Жиззах туманидаги "Осиё карвонсаройи"** мажмуида виллоят кишлққ хўжалик ҳодимларининг ўтган йили эришган зафарларига бағишланган ҳосил байрами тантаналари бўлиб ўтди.

● **Андижон вилоятининг Олтинсой туманидаги** Улугбек номли жамоа хўжалиги худудида Президент боғи барпо этилди.

● **"Ўзбектеатр"** студияси иқдоркорлари ўз муқлислирига беш қисмдан иборат "Силсила" фильмини тўхфа этди. Ушбу фильм шу кўнларда Ўзбекистон телевидениесининг биринчи дастури орқали намойиш этилмоқда.

● **Республика "Устоз"** жамғармасида таълим тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган халқаро семинар бўлиб ўтмоқда.

● **Хоразм давлат кўғирчоқ театрида** драматург Шукуржон Сафоева қаламига мансуб "Жалолидин тулпори" асарининг ilk намойиши бўлди.

● **Кеча** Тошкентта Хитойнинг Куньмин шаҳрида Осиё ва Океания зонасининг биринчи гуруҳидаги Дэвис Кубоги — 2000 мусобақасида Хитой Халқ Республикаси команди си устидан 3:0 ҳисобида ғалабага эришган ўзбекистонлик теннисчилар кайтиб келдилар.

ЖАҲОНДА

● **Кеча** Москвада Россия Федерацияси ташқи ишлар вазири Игорь Иванов ва уч кўнлик ташриф билан Москвага келган АҚШ Давлат котиби Мадлен Олбрайт расиалигида Яқин Шарқ бўйича кўп томонлама учрашув ўтказилди. Мадлен Олбрайт Россия Федерацияси Президенти вазифасини бажарувчи Владимир Путин билан ҳам музокаралар олиб бориб, Чеченистон муаммоси ва қуролланшиш устидан назорат масалаларини муҳокама этди.

● **Жазорда** Араб давлатлар лигасига асос мамлакатлар ички ишлар вазирилар Кенгашининг учрашуви бўлиб ўтди.

● **Кеча** Жаҳон банкининг президенти Д. Вулфенсон бир кўнлик ташриф билан Москвада бўлиб, Россия Федерацияси Президенти вазифасини бажарувчи В. Путин билан учрашди ва у билан иқтисодиётни қайта қуриш учун Россияга ажратиладиган кредит масалаларини муҳокама қилди.

● **Кеча** Федерал қўшинлар Грозний марказидаги Минутка майдонини тўлағилича ўз назоратлари остига олдилар. Буни Чеченистондаги жанговар ҳаракатларда ҳал қилувчи ва муҳим босқич деб баҳолашмоқда. Республиканинг асосан тоғли худудларидан иборат, унқалик катта бўлмаган худудини жангарилар назорати остида турибди. Шунчи ҳам айтиш керакки, бир қатор танқили дала етакчилари, жумладан Грозний шахрининг мери ва Жохар Дудаевнинг яхияни Леа Дудаевнинг ҳалок бўлганлиги, Шамиль Басаевнинг жиғдий жароҳатланганлиги тўғрисидаги маълумотлар келмоқда. Бирок, федерал идоралар бу хабарларнинг сохта хабарлар эканлигини, номлари келтирилган дала етакчиларининг қўчлиғи ҳозир қидирувда эканлигини, бундай ёлгон хабарлардан улар фойдаланиб, қўздан йўқолиб қолишлари мумкинлиги ҳақида огоҳлантирмоқда.

● **БМТ** Хавфсизлик Кенгашининг қорорига кўра Грузияда харбий кузатувчилар миссияси грузин-абхаз худудида яна ярим йилга қолдиган бўлди.

● **Кеча** АҚШнинг Нью-Гэмпшир штатида президентлик сайлови жараёни расмий равишда бошланди.

● **Кеча** Эронда ислом инқилобнинг 21 йиллигига бағишланган тантаналар бошланди.

● **Хитой** Халқ Республикаси лойиҳалаш ва тараққиёт бўйича давлат қўмитаси Синцзян — Уйғур мухтор туманида Шанхай шаҳрига қадар қўзилган 5 минг километр узунлиқдаги газ қувурини қуриш лойиҳасини тасдиқлади. Лойиҳа қиймати 7,2 миллион АҚШ долларига тенг бўлган қурилиш ишлари келаси йили бошланади.

● **Лондон** суди Бельгия ва олтига ҳуқуқни ҳимоя қилиш ташкилотларининг генерал А. Пиночетнинг соғлиғи ҳусусида қайтадан текширув ўтказиш тўғрисидаги талабини рад этди. Шундай қилиб Чилининг сойққ ҳуққдорини Испанияга бериш тўғрисидаги сўзларга сўнги нукта қўйилди. Энди А. Пиночет Чилига қайтиши мумкин.

● **Украина** халқ артисти Оксана Билосир Ўзбекистонда фаолият кўрсатаётган "Батыквичина" украин маданият маркази шафелигидаги гастролини Навоий вилоятида бошлаб, Тошкентдаги муҳташам "Туркистон" саройида ниҳоясига етказди.

● **Кеча** "Бойқўғир" космодромидан учувчисиз "Прогресс М-1-1" юк кемаси унқирлди. У "Мир" станциясига ёқилғи еттиши керак.

● **Авал** хабар берилганидек, ҳалокатга учраган Кения авиакомпаниясига қарашли самолёт йўловчиларидан 49 нафарининг жасадлари топилди. Маълумки, самолёт бортида 179 нафар йўловчи бўлган эди.

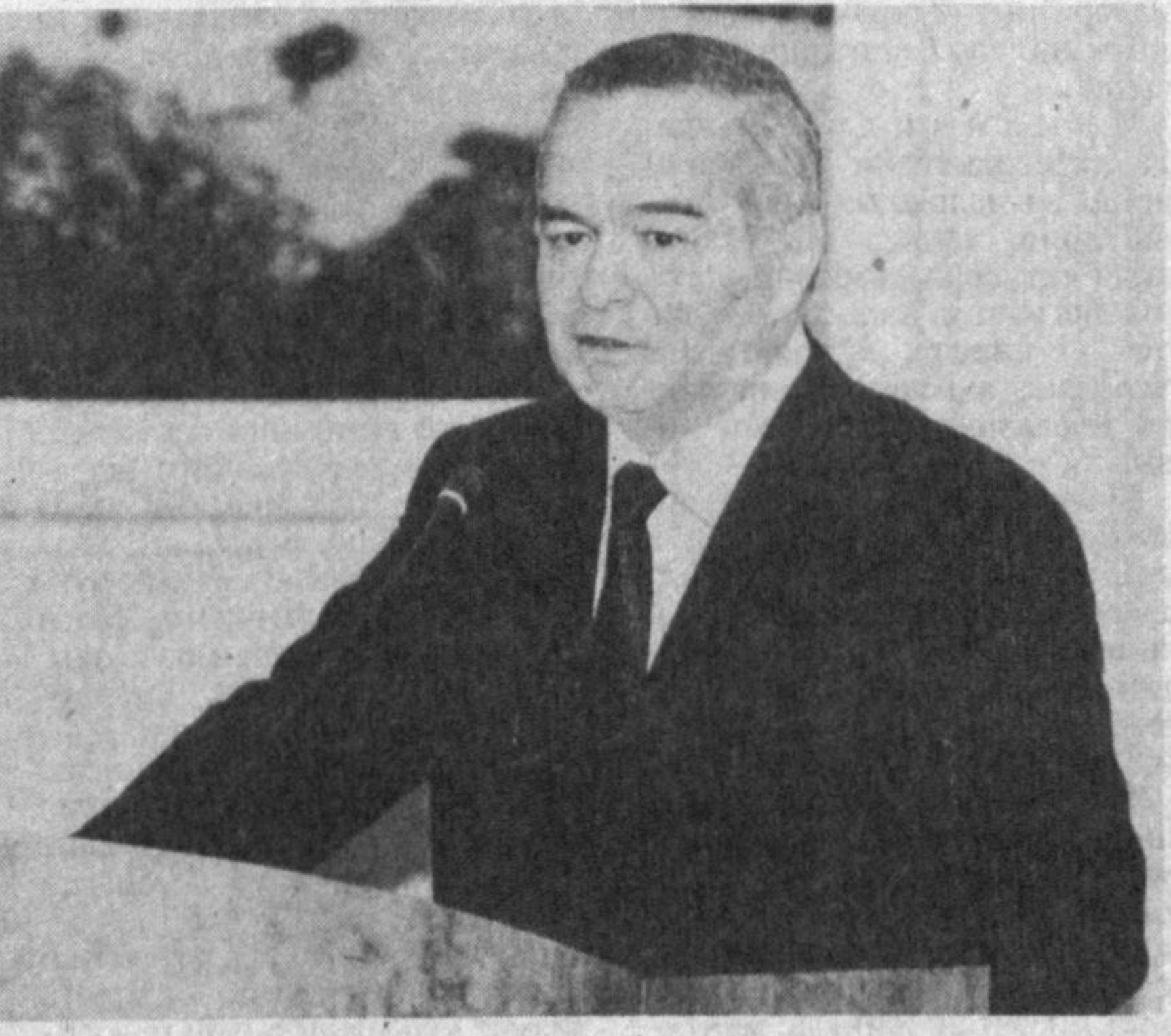
● **Туркияда** иккита йирик автоҳалокат содир бўлди. Бунинг натижасида 27 киши ҳалок бўлди, 50 киши жароҳатланди.

● **Англияда**, 21 минг томошабин иштирокида жаҳон бокс оламида "Темир Майк" деб ном таратган зарбазур Майк Тайсон аср жангини инглизларнинг севимли боксчиси Жилиус Френсис билан ўтказиб, уни ўз фойдасига ҳал қилди. Иккинчи раунднинг бошидаёқ Тайсоннинг нокаутли зарбидан Жилиус ўзини ўнғлаш олмади.

● **Дунёда** одамлар нимага қилишга қизиқшмайди дейсиз. Гуннар Хамм исмли киши сарёғдан Эйфель минорасини ясаб, Копенгагенда ўтказилган сўтли маҳсулотлар кўргазмасида қатнашди. Лекин афсуслар бўлсинки, Гуннар Хаммининг ҳамма ишини йиғиштириб қўйиб, олти кўн овера бўлиб тайёрлаган маҳсулоти кўргазма залидаги қўнли "чирқоқлар" нурда беш дақиқада эриб кетди.

ИДОРАЛАРАРО КЕНГАШ ЙИГИЛИШИ

1 феврал кўни Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Ислохотлар ва инвестициялар бўйича идоралараро мувофиқлаштирувчи кенгаш йиғилиши бўлди. Унда ҳукумат аъзолари, вазирликлар, банклар, идора ва ташкилотлар раҳбарлари иштирок этди. Йиғилишда халқаро молиявий ва иқтисодий ташкилотлар, йирик компания ва банклар вакиллари, мамлакатимизда фаолият кўрсатаётган қўшма корхонадек, маҳаллий ва хорижий оммавий ахборот воситалари журналистлари ҳам қатнашди.



Йиғилишда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов маъруза қилди.

Давлатимиз раҳбари маърузасининг асосий мавзуси Ўзбекистонда амалга оширилаётган иқтисодий ислохотларни келтисуда янада эркинлаштириш ва чўқурлаштиришга бағишланди. Бунга мамлакатимизнинг янги асради иқтисодий тараққиётни учун шарт-шароит яратишга қаратилган бир-бири билан ўзаро боғлиқ масалалар мажмуи қиради.

Давлатимиз раҳбари маърузасининг асосий мавзуси Ўзбекистонда амалга оширилаётган иқтисодий ислохотларни келтисуда янада эркинлаштириш ва чўқурлаштиришга бағишланди. Бунга мамлакатимизнинг янги асради иқтисодий тараққиётни учун шарт-шароит яратишга қаратилган бир-бири билан ўзаро боғлиқ масалалар мажмуи қиради.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИ ИСЛОМ КАРИМОВНИНГ ИСЛОХОТЛАР ВА ИНВЕСТИЦИЯЛАР БЎЙИЧА ИДОРАЛАРАРО МУВОФИҚЛАШТИРУВЧИ КЕНГАШ ЙИГИЛИШИДАГИ МАЪРУЗАСИ

Хурматли кенгаш қатнашчилари! Қадрли меҳмонлар! Хонимлар ва жаноблар! Ислохотлар ва инвестициялар бўйича идоралараро мувофиқлаштирувчи кенгаш йиғилишининг бутунги мажлиси кўн тартибига битта, лекин кенг қамровли ва ҳал қилувчи масала, яъни мамлакатимизда амалга оширилаётган иқтисодий ислохотларни янада эркинлаштириш масаласи қўйилган. Айнан шу масаланинг кўн тартибига қўйилган нима билан изохланади? Унинг долзарблиги нимада? Бунинг бир неча сабаблари бор.

Биринчидан, биз мустақиллигимизнинг дастлабки йилларида иқтисодиётни ислох қилишнинг устувори йўналишлари бўйича ўз олдимизга қўйган мақсад ва вазифаларни асосан амалга ошириб бўлдик.

Мамлакатимиз чўқур иқтисодий таназул даражасида ўтиб олди, макроекономика ва молиявий барқарорликка эришди, иқтисодий ўсиш учун зарур шарт-шароитлар яратилди.

Иккинчидан, иқтисодий ҳаётимизда тўб тарқибий ўзгаришлар амалга оширилди. Хусусий мулкчиликнинг ҳуқуқий асослари яратилди ва у ҳаётимиздан мустақам ўрин эгаллади. Амалда кўпқилмади иқтисодиёт шаклланимоқда.

Нодават сектори аксарият тармоқларда, умуман иқтисодиётимизда ҳал қилувчи аҳамият касб этмоқда. Кўпгина давлат корхоналари мулкчиликнинг хусусий ёки ҳиссдорлик шаклларида ўтди.

Иқтисодиётнинг бошқарув тизими тубдан ўзгаририлди. Тармоқ вазирликлари тугатилиб, ишлаб чиқариш тармоқлари ва соҳаларни бошқаришнинг бозор иқтисодиёти шароитида ҳўжалик юритиш талабларига кўпроқ мос келадиган янги тизим ташкил этилди. Бозор инфратузилмаси асослари барпо қилинди.

Иккинчидан, республикада ўтказилаётган иқтисодий ислохотларнинг пойдевори бўлиб хизмат қиладиган, уларнинг орта қайтмаслигини кафолатлайдиган мустақам ҳўқуқий замин яратилди.

Учинчидан, мустақил йилларида одамларимизнинг тафаккури, дунёқараш, ҳаётта бўлган муносабати ҳам тубдан ўзгариб. Турмуш даражаси, оиласининг фаровонлиги, энг аввало, ўзига боғлиқ эканлиги тушуниб етган одамлар тобора кўпайиб бормоқда.

Тараққиётимизнинг бутунги босқичида инсон омили жамиятнинг ҳаракатда келтирувчи қудратли қўчга айланди. Унинг янада ривожланиши ва янги қудратларининг очилиши учун барча зарур шарт-шароитларни янгилашга келтириш, яъни тадбиркорликка кенг йўл очиб бериш, ҳар бир кишининг ташаббус кўрсатиши учун кенг имконият яратиш талаб этилмоқда.

Тўртинчидан, Ўзбекистон бутун дунёда халқаро

хўқуқ ва жаҳон хўжалик алоқаларининг тенг ҳўқуқли субъекти сифатида тан олинди ва унинг бу мақкеи мустақамлашиб бормоқда.

Шу билан бирга, биз жаҳон иқтисодиётига интеграциялашув жараёнида ҳал этилмаган кўпдан-кўп муаммолар мавжудлигини ҳам инкор этолмаймиз. Бу муаммолар қўнқилиғимизни янада такомиллаштириш ва халқаро ҳўқуқ мезонларига мослаштириш, ташқи иқтисодий ва валюта сиёсатини янада эркинлаштириш билан боғлиқдир.

Бешинчидан, маълумий йиллик раёрасида, бюрократик тизимнинг асратларидан тўла ҳалос бўла олмаган амалдаги ҳўжалик юритиш механизми ташаббус ва тадбиркорликнинг кенг ййилишига, товар, меҳнат ва капитал бозорининг етарли даражада такомиллашувига имкон бермапти. Айниқса, унинг меҳнатни, юқори пироварда қандайларга эришини раёбатланган олмаётган билан асло мурожа қилиб бўлмайди.

Олтинчидан, юртимизда кўптартиявийлик ва муқобиллик асосида республика Президенти ва қўнқн қиқарувчи орган — Олий Мажлиси бўлиб ўтган сайловлар ҳалқимизнинг жамиятнинг демократлаштириш ва янгилаш борасида ўтказилаётган ислохотларнинг изчил ривожланишига ва янада чўқурлаштиришга қаратилган ҳошиш-иштиғини яна бир бор намоён этди.

Бизнинг асосий ва муқаддас вазифамиз — одамларнинг ана

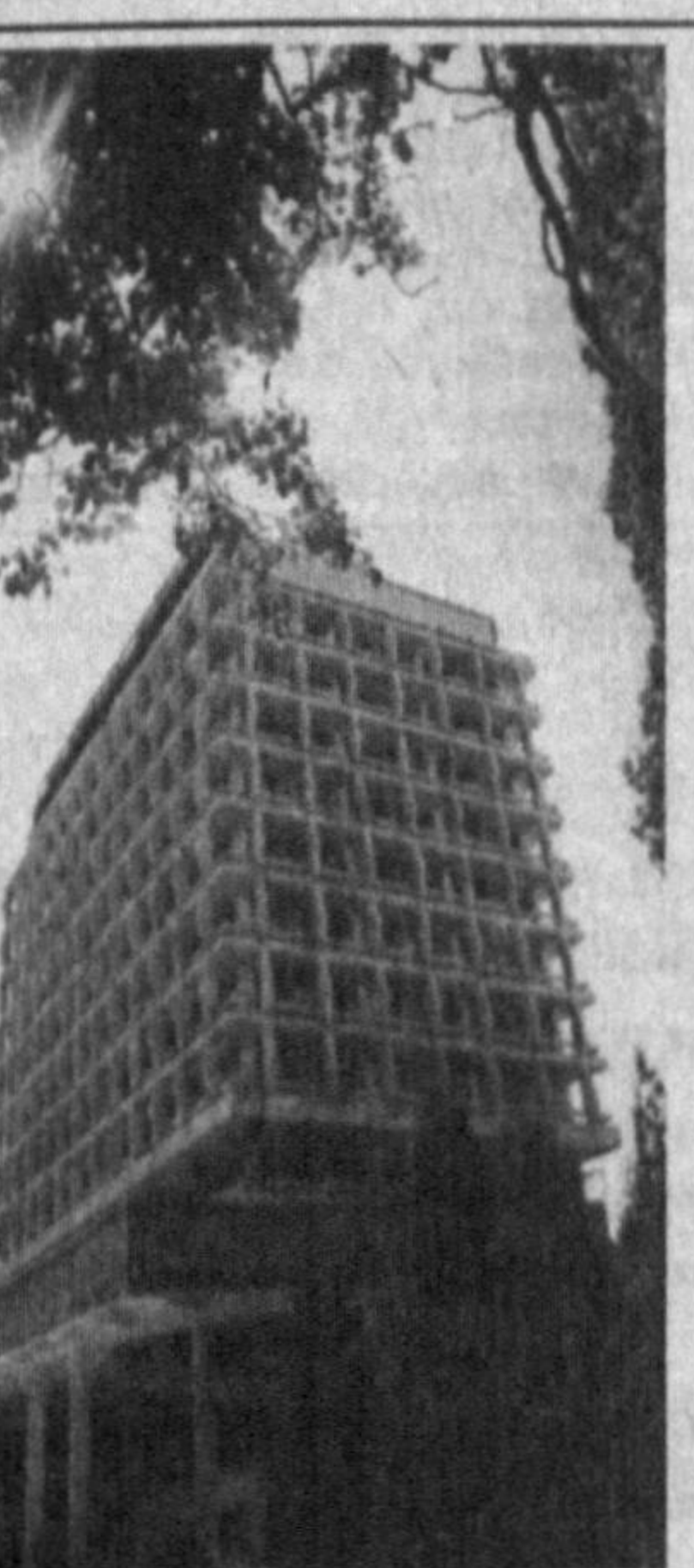
шу ишонч ва умидларини оқлашдир. Халқимиз ўз олдида қўйган юксак мақсадлар — демократик жамият, жаҳон хўжалик тизими билан кенг қўламада интеграциялашган, барқарор бозор иқтисодиётига эга бўлган ҳўқуқли давлат қуриш борасида барча чора-тадбирларни қуриш, зарур шарт-шароитларни барпо этишдан иборат.

Важобият, бугун замоннинг ўзи, ҳаётнинг ўзи биздан бу йўлда янги, янада аниқ, қатъий қарорлар қабул қилишни талаб этмоқда.

Биз янги аср бўёрасида, янги минг йиллик раёрасида турибмиз. Бизнинг келажакимиз, бизнинг олдинги интилишимиз, Ўзбекистоннинг халқаро меҳнат тақсимотида тўтган ўрин бутунги кўнда кўп жаҳатдан тўб ўзгаришларни таъсир эттаётган замон талабларига мос келадиган қарорлар қабул қилиш йўлида қандай қадамлар қўйишимизга боғлиқ.

Бир сўз билан айтганда, биз ҳозир ҳаётимизнинг барча жаба-ҳалларини, биринчи гада иқтисодий соҳани ислох қилишни чўқурлаштиришнинг янги, янада мураккаб, айтиш мумкинки, янада масъулият босқичи олдида турибмиз.

Шу нарсани аниқки, агар биз ислохотларни чўқурлаштирма-сак, иқтисодиётни янада ислох қилиш учун зарур ҳўқуқли, ташкилий ва амалий шарт-шароит яратмасак, фақатгина шаклланган мавжуд вазият билан қеланиб қолсак, айрим тармоқ ва соҳаларда ислохотлар суст бо-



мақкеи берилгани бу айни кўнги-даги гап бўлди. Бу Фармонни эшитиб кўнглим фахр ва ифтихор тўғуларига тўлди.

Ватан ва миллат тараққиёти йўлида фидойилик қўрсатган жадид

да йўртбошимиз беқийс жон қўйдирмоқдалар. Биз талабалар ҳам бундай ғамхўрликка жавобан Ватанга содиқ, шикоятли, ҳар томонлама билимли, меҳнатсевар, адолатпарвар, эл-юрт учун фидойи инсонлар бўлишга ваъда берамиз.

● **МОХИДИЛ ШАРИПОВА, хизматчи:** — Менинг икки фарзандим Тошкент Давлат университетиде таълим олишмоқда. Фарзандларимизнинг илмли, баркамол, етук инсон бўлиш ҳар бир оналарнинг эзгу орзуси албатта. Президентимизнинг ёшларга, олий ўқув ортларига бўлган эътиборлари кечганига эълон қилинган Фармондан ҳам кўриниб турибди. Бу Фармонни ўқиб ниятда севиндим. Мен — оқман. Фарзандларим қанчалик билимли, ватанпарвар, баркамол инсон бўлишларини чин дилдан орзу қиламан. Йўртбошимиз ҳам айни ота-оналар кўнглидаги гапларни амалга оширишга азму қарор қилганларидан бахтиёримиз.

Дилором ИКРОМОВА ёзиб олди.

ДИЛЛАР ҚУВОНЧГА ТЎЛДИ

Изоҳ

зиёлиларимизнинг буюк хизматларини эътироф этиш, тарихимизни тиклаш, умуминсоний ва миллий илм-фан қадриятларини авлодлар онгига синдириш албатта энг муҳим вазифалардан ҳисобланади. Бу вазифалар албатта биз ўқитувчилар зиммасига катта масъулият юклайди. Фармонда таъкидланган барча вазифаларни тўла амалга ошириш борасида бор кўчимиз, билим ва маҳоратимиз, тажрибамизни аямай хизмат қиламиз.

● **ШУХРАТ ҲАМДАМОВ, Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетининг иқтисодиёт факультети магистранти:** — Президентимизнинг биз ёшлар-

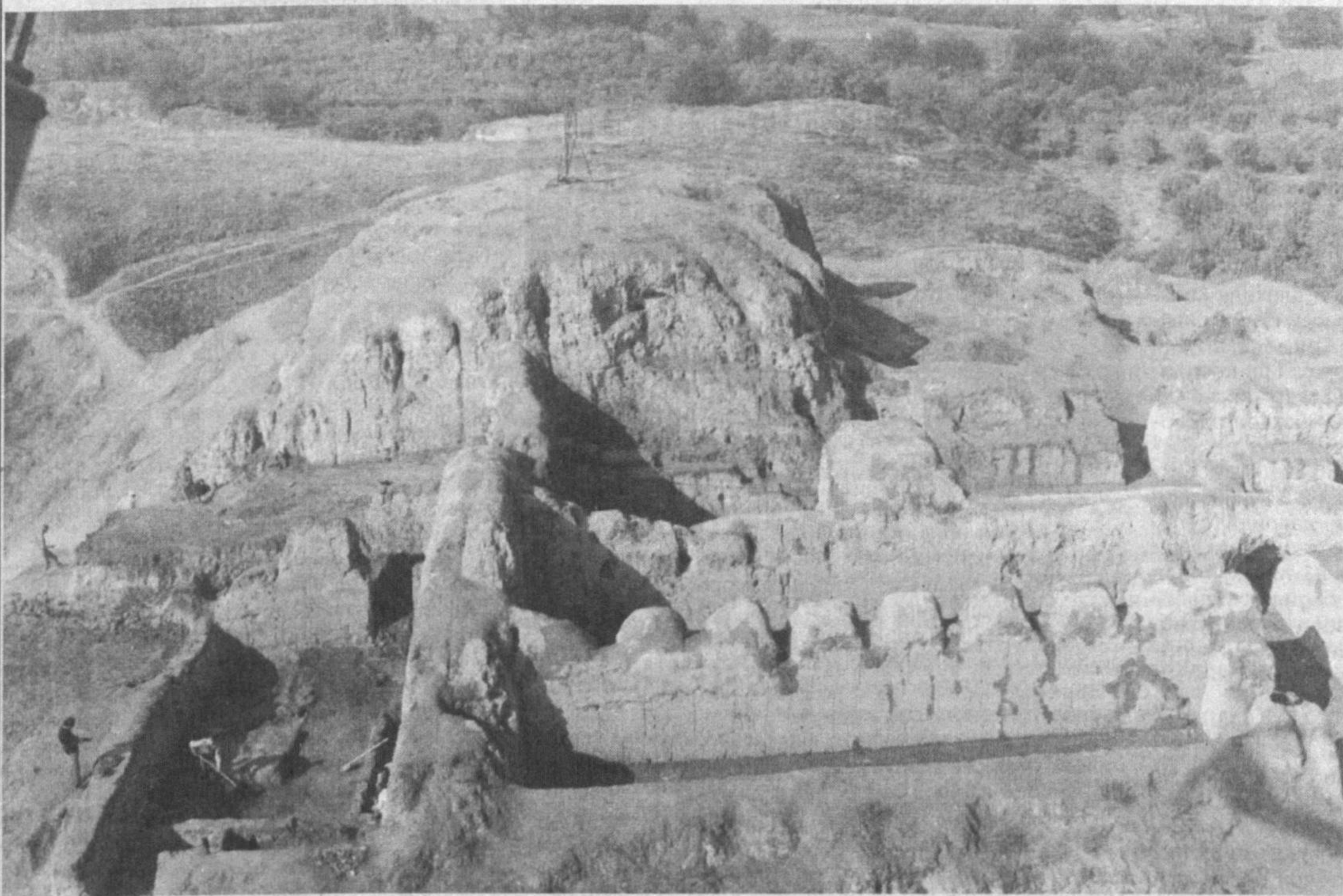
Тошкент тасодифан пойтахт бўлган эмас. Ўзининг кўп минг йиллик тарихи давомида Буюк ипак йўлидаги бу шаҳар коммуникация жиҳатидан Мағрибу Машириқни, жануб ва шимолни том маънода боғловчи муҳим манзил, Турон, Туркистон, Ўрта Осиё заминидagi буюк марказ сифатида маълум ва машҳурдир. Тошкент — икки минг йилдан зиёд тарихга эга.

Ислом КАРИМОВ.

Янги руҳ: "Шаҳримиз тарихига бир нигоҳ"

ТОШКЕНТНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

(Биринчи мақола)



Юртбошимизнинг Тошкент шаҳри сайловчилари билан учрашувдаги нутқидаги юқорида келтирилган сўзлардан Тошкентнинг минтақа тарихида тугган ўрнига юқори баҳо берилган. Ҳақиқатан ҳам Тошкент чуқур тарихий даврлардан оқиб Туркистон заминининг сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий ҳаётида муҳим ўрин эгаллаган. У фан ва маданиятнинг, умуман тараққиёт ўчоқларидан бири сифатида шухрат қозонган. Аммо шаҳар ҳаёти ҳамisha кенг ва раван йўлдан бормай, бошидан кўп талафот ва вайронагарчиликларни ҳам кечирган. Ҳатто ҳалокат ёқасида турган вақтлари бўлган. Аммо халқнинг ватанпарварлиги, жасорати ва меҳнатсеварлиги туйғулган шаҳар ҳалокатдан қутқарилиб, тараққиётга эришган. Унинг аҳолиси чет эл босқинчиларининг тажовузи ва ҳукмрончилигига қарши курашларда ҳам қаҳрамонлик ва Ватанга содиқлик намуналарини намойиш этганлар. У ерда мустақиллик ва озодлик гоялари ҳамisha қайнаб, она юрт манфаатлари учун нимаки зарур бўлса барчаси амалга оширилган. Хуллас, тошкентликлар кўп асрлик тарихи давомида мустақиллигини ҳаётнинг рамзи ҳисоблаб, унинг учун жонларини ҳам, молларини ҳам аямадилар. Тошкент ўзбек халқининг эрксеварлиги, жасорати, меҳнатсеварлиги ва Ватанга содиқлигини ифода этувчи шаҳардир. У халқимизнинг тақдир ва тарихида муҳим ўрин эгаллаб келмоқда. Шу боис унинг ўтмиши ва ҳозирги замон тарихини билиш шу куннинг талабидир.

Ҳа, ҳали юқорида таъкидлаганимиздек, Президентимиз Тошкентнинг узок ва бой тарихига эътиборни қаратганликлари бежиз эмас. Бинобарин биз шаҳримиз ҳақидаги тарихий сономанинг ҳар бир саҳифасини билишимиз керак. Шу бойсдан "Тошкент оқшоман" саҳифаларида бугундан "Шаҳримиз тарихига бир нигоҳ" янги руқийни очмоқдамиз. Шу руқий остида ёритилган мақолаларда Тошкентнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши, унинг бой ўтмиши, мустақиллик ва озодлик учун курашда кўрсатган мисасиз жасорати ва мардлиги ҳақида, Тошкентнинг машҳур дарбозаларига қўлга қадамжолари ва тарихий ёдгорликлари, хуллас, жонажон пойтахтимиз билан боғлиқ бўлган воқеа ва ҳодисалар ҳақида мунтазам ҳикоя қилиб борамиз. Туркум мақолаларни таниқли тарихшунос, фидойи ва заҳматкаш олим, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби, тарих фанлари доктори, профессор Ҳамид ЗИЁЕВ бошлаб бермоқдалар.

Тошкент — серкўёш, мусаффо ҳаволи, серсувли ва унумдор тупроқли воҳода юзага келган эди. Унинг ажойиб табиий шароити, аҳолисининг меҳнатсеварлиги ва Ватанга содиқлиги, жасорати ва мардлиги шаҳар мазмуни ва кифасини белгиланган эди.

Тарихий манбаларнинг кўрсатишича, шаҳарнинг юзага келишида Чирчик, Охангарон ва Сирдарё сингари сув манбалари муҳим ўрин эгаллаган. Улар туйғулган сувнинг сугориш тармоқлари ривожлантирилиб ва янги ерлар ўзлаштирилиб, деҳқончилик, чорвачилик, хунармандчилик ва савдо алоқаларининг ўсиши таъминланди. Натижада милотдан аввалги ва кейинги асрларда Тошкент воҳасида шаҳарлар юзага келган. Масалан, Шоштепа, Қўгантепа, Таукеттепа, Мингўрик, ҳозирги Чилонзор ва Юнусободда жойлашган тепалар шулар жумласидандир. Туркистон заминидан милотдан аввалги учинчи асрнинг охири ва иккинчи асрда қудратли қанг давлати юзага келиб Туркистон заминининг талай қисмини эгаллади. У милотий V асрнинг ўрталарида тугатилди. Унинг пойтахти Тошкент вилоятининг Оққўрғон туманида, Сирдарё қирғидан 8 километр нарида жойлашган. Қанга (Қанга тепа) шаҳри ҳисобланган. Қанга империяси Тошкент шаҳрининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатган.

Афсуски, Тошкентнинг энг қадимий даврига оид маълумотлар жуда оздир. Айрим маълумотларга кўра у VI—VIII асрларда ривожланиб минтақанинг йирик шаҳарларидан бири бўлган. Бу вақтларда деҳқончилик, чорвачилик, хунармандчиликда катта ютуқларга эришилди. Тошкент VIII—IX асрларда араб халифалигининг кўл остида бўлиб мусулмон дини кенг тарқалди. X асрда эса мустақил Сомониёлар давлатининг таркибига кирган.

Тошкент ўзининг кўп асрлик тарихи давомида "Чоч", "Шош", "Бинкат", "Таркан" номлари билан аталган. Араб тилида "ч" харфи "ш" талаффузи билан ўқилиши орқасида "Чоч" сўзи "Шош" деб юритилган.

Абу Райхон Беруний Тошкент атамаси ҳақида шундай ёзган: "Бинкат аш-шошнинг маркази, турк тилида Тош — қанд, юнонча эса Тош минора, яна бошқа ерда эса "Шош шаҳарнинг номи, у турк сўзидан олинган бўлиб, Тош — қанд — Тошли кишлоқ, деган маънони англатади".

Тошкент атамаси X асрдан бошлаб кенг қўламда ишлатилган. Шу боис ҳам Берунийнинг эътиборини жалб қилган, албатта. X асрга тегишли маълумотга кўра Тошкентда хунармандчилик соҳалари ривожланиб ва тақомиллашиб ташки бозор учун ҳам маҳсулотлар ишлаб чиқарилган. Масалан, отнинг эгари, пичок, ўқ-ёй, кийим-кечак, газлама ва бошқа молларни кўрсатиш мумкин. Шунингдек, кулчилик маҳсулотларига талаб кўп бўлган.

XI—XIII аср бошларида Тошкент қорахонийлар, Хоразм шоҳлар давлати кўл остида бўлди. Шу орада у

қатор уруш ва талафотларни бошидан кечирди. Аммо шаҳар ҳаёти ҳалокатга учрамай ўз макенини сақлади. Бирок XIII аср бошларида мўғулларнинг тажовузи орқасида шаҳарда қаттиқ жанг қилган кўп одамлар ҳалок этилди. Душман шаҳарни остин-устун қилиб вайрон этди. Натижада у бошидан чуқур инқирозни кечирди. Тошкент Амир Темур ва Темурийлар даврида қаддини ростлаб тараққиёт йўлида борди. Аммо унинг гоҳ у, гоҳ бу ҳукмдорнинг қўлига ўтиб турган вақтлари ҳам бўлди. Шу орада беҳуда қонлар тўкилиб талафотлар кўрилди. 1503 йилда у Шайбонийхон томонидан эгалланди. Шундан кейин Тошкентда Бухоро, сўнгра Қўқон хонликларининг ҳукмронлиги ўрнатилди. Бу даврларда ҳам ўзаро қонли урушларнинг азобини чеккан бўлса ҳам, лекин аҳолисининг куч-гайрати ва Ватанга фидойилиги орқасида шаҳар ҳаёти қайнаб тураверди. Халқ оммаси она юртини сақлаш ва келажагини таъминлашга нимаки зарур бўлса, шуни оғишмай амалга оширган. Шунинг учун тарихий асарларда шаҳар аҳолисининг фаолиятига юқори баҳо берилган.

"Халқи, — дейилади уларнинг бирида, — жасоратлик ва сипоҳгарчиликда машҳурдир. Ҳамиша пичок ва яроғлари ёнларидадир. Ҳатто деҳқонлар ҳам яроқсиз юрмайдилар". Бошқа манбада эса шундай ёзилган: "Шош аҳолиси жасур, мард ва чавандоз бўлиб, табиятан жангчидир. Улар бўйниларини бировларга эгмайдилар ва юртларини тарк этмайдилар". Тошкентда ажойиб ва гаройиб нарсалар ҳам бўлган. Чунончи қора рангли тарик киши баданидан оққан қонни дарҳол тўхтатган. У ерда сеҳрли бўлак бўлиб, ҳаво тиниқлигида суви кўринмай қачонки ҳавони булут ва туман босса, сув қайнаб чиққан. Бундан ташқари яна бир сирли қудук ҳам бўлган. Унинг суви қабзият (ич қотиш)ни тузатган. Бу сув бошқа жойга олиб борилганда қонга ўхшаб қолган. Кўп сақланса тошга ўхшаб қотган...

Тошкентда лоланинг шундай бир тури бўлганки, бунақаси бошқа жойларда ўсмаган. У ўзининг ранги ва нафислиги билан кишини завқлантирган ва ором бахш этган. Бу хусусда манбада шундай дейилган: "Тошкент лоласи машҳурдир, саккиз ва ўн икки баргари бордир. Хар бир барги турли рангда бўлиб, бир-бирларига ўхшамайди. Лоланинг баъзи баргларида етти ва баъзисидан ундан кўп ранглар товланиб туради. Лолazor майдонида бир бўлоқ бордирим, уни "Чашмахи пуржус" (қайнар бўлоқ) дейишади. Суви доим оқиб туради. Аммо лаола очилган вақтда 20 газ ҳавога отилиб ва атрофга сочилиб лолаларни сугорган. Афсуски, юқорида кўрсатилган ажойиб нарсалар бизгача сақланмаган. Шундай қилиб кўрдикки, қадимий Тошкент шаҳри ҳар жиҳатдан йирик ва салохиятли шаҳар ҳисобланган.

Ҳамид ЗИЁЕВ, профессор.

Бозор иқтисодиётига ўтишининг бугунги босқичида кичик, ўрта ва хусусий корхона раҳбари, турли соҳада ишлаб чиқариш, хизмат кўрсатиш бўйича ишни ташкил этувчи ишбоши кўйидаги фахриятларга эга бўлиши кераклиги эътироф этилган:

- бозор иқтисодиётининг амал қилиши ҳамда уни ривожлантириш билан боғлиқ барча масалаларни чуқур идрок этиш;
- сиёсий етуқлик, яъни қабул қилинган қарорлар;
- ўз нуқтаи-назарига зид бўлган тақлифлардан умумий иш манфаатлари йўлида фойдалана олиш;
- раҳбарлиқнинг самарали усуллари ёрдамида ҳар қандай руҳий зарбалар, асаббозарликларга

Раҳбарлик фахриятлари: уларни қандай шакллантириш керак?

СЕРҚИРРА ФАОЛИЯТГА — СЕРҚИРРА ҚОБИЛИЯТ ДАРКОР

нинг сиёсий оқибатлари-ни ҳисобга ола билиш;

- тадбиркорликда инсон омили заҳираларини излаш ва улардан фойдалана билишга мойиллик ва шундай қобилиятга эга бўлиш;
- фан-техника тараққиёти соҳасида эришилган энг яхши натижалардан самарали фойдалана билиш;
- жамоат манфаатларининг ўтасири, яъни муайян бир босқичда ижтимоий аҳамиятга молик мақсадларга эришиш ниятида шахсий манфаатлардан воз кечишга тайёр туриш;

— психология (руҳшунослик) бўйича маълумотга эга бўлиш;
- ижтимоий адолат таъминланишига доимий равишда риоя этишга мойиллик ва унга астойдил амал қилиш хоҳиши;
- ўз зиммасига масъулиятни ола билиш;
- ишга фойдаси тегадиган тарзда танқид қила билиш ҳамда танқидий мулоҳазаларни ҳазм қила олиш;
- доимий равишда ташаббус ва ишбилармонлик фахриятларини намойён этиа бориш;
- ишчанлик (бефойда ишлар билан ўзини банд этмаслик)ни урдалаш;
- тўсикларни енгиб ўтишга интилиш, ирода ва матонатни, урдабуронлиқни намойён этиш;
- мантиқий фикр юрита билиш;

қарши бардошлилик.

Юқоридагиларни диққат билан ўқиб, ўрганиб чиқинг, корхона раҳбари, иш бошқарувчи эгаллаши зарур бўлган фахриятлар устида яна мулоҳаза қилиб кўринг. Шундан кейин қуйидаги саволларга жавоб тайёрланг:

2-ВАЗИФА

1. Сиз ўқиб чиққан рўйхатда раҳбарлик, бошқариш ишида зарур бўлган ҳамма фахриятлар келтирилган деб ўйлайсизми? Унга яна нималарнидир қўшиб керак эмасми? Фикрингизни аниқ ифодалаб рўйхатни давом эттиришингиз мумкин.

2. Ушбу рўйхатда кераксиз ёки ортиқча гаплар ҳам ёзилмаганими?

3. Республикаимизда кичик, ўрта ва хусусий тадбиркорлиқнинг ҳозирги босқичида шу соҳани бошқарувчилар учун яна қандай фахриятлар керак деб ўйлайсиз?

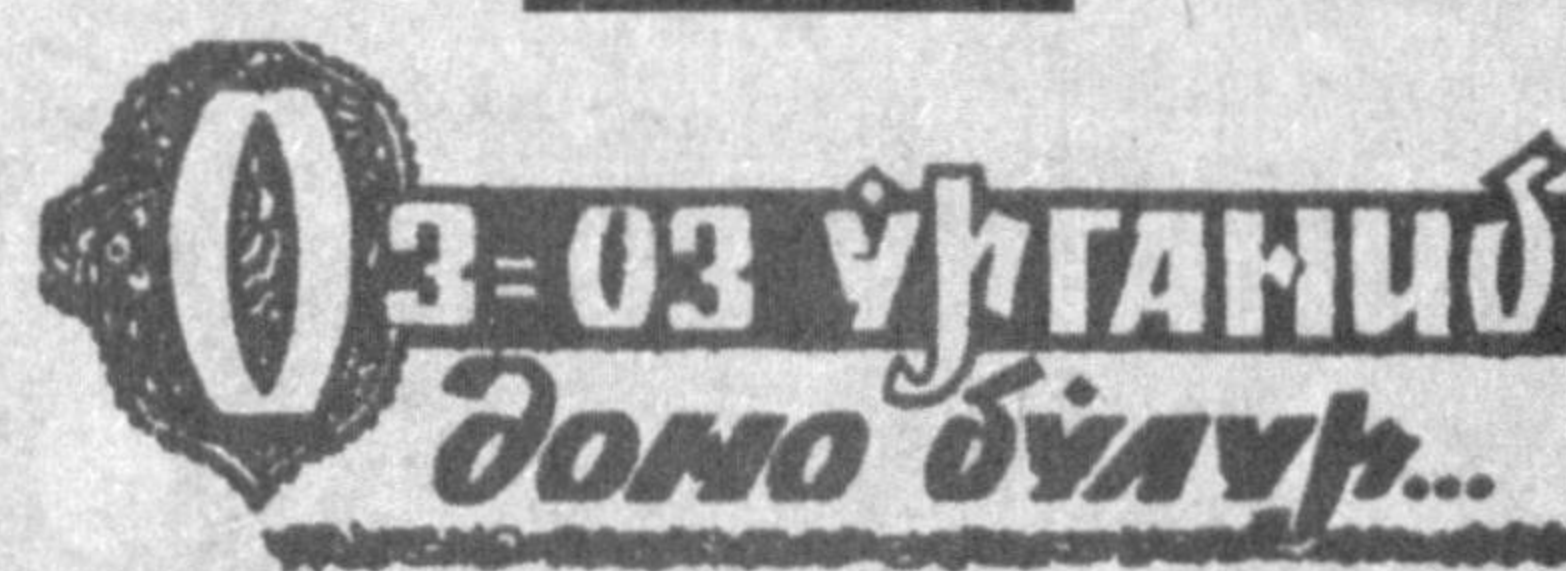
Эслатма: Вазифани ўзингиз учун бажариб, тегишли хулоса чиқаришингиз мумкин. Айни пайтда ҳамкасбларингиз билан фикр алмашиш мақсадида жавобларингизни таҳририятга йўллаганингиз маъқул. Биз уларни умумлаштириб, вақти-вақти билан эътиборингизга ҳавола этиб борамиз. Аниқ ўз корхонангиз, ишингиз асосидан фикр юртсангиз — нур устига аъло нур бўлади.



Шаҳримизнинг Чилонзор туманида жойлашган 261-болалар богчаси тарбияланувчилари Ватанга, эл-юртга садоқат руҳида тарбияланмоқдалар. СУРАТДА: тарбиячи Феруза Акромова болаларни Ўзбекистоннинг давлат рамзлари билан таништирмоқда.

Равиль Альбеков олган сурат.

Шарқ гурдоналари



● Оқил киши ўз умрини озгина мол билан хуррам ва шодликда ўтказди. Нодон киши ҳисобсиз молу давлат билан доимо ғам-алам тортиб, саргардонлик билан кун кечиради. Барча нарсанинг кўнгилдагидек тугаши ақлга боғлиқдир. Шунинг учун оқил киши барчадан улуғ ва муҳтарамдир. Ақл нафсининг зиндонидир, ҳою-ҳавас нафс оромгоҳи ҳисобланади. Ҳою-ҳавас турли хил иштиёк ва орзуларни нафс олдида тўхфа қилиб олиб келади. Аммо бу беҳуда ҳавасларни ақл ман қилади. Демак, кишининг нафси ҳою-ҳавасга мойилдир. Аммо ақлдан узок. Шунинг учун оқил нафс қўйига қирмай, ақл садосига қулоқ солади. Ишнинг оқибатини ўйлайди. Киши бахт-саодатга нафс орқали эмас, балки ақл орқали эришади.

● Баҳмон бир кун итиришда ўз рафиқаларига деди:

— Қани, сизлар ҳам бирорта ҳикматли гап айтинг. Токи эсдалик бўлиб қолсин!

Утирганлардан бири деди:

— Киши бировга катта неъмат инъом қилсаю у бу неъматни кичик деб ҳисобласа, неъматни олган киши эса неъмат кичик бўлса уни катта билса, бу икки хил киши тахсинга лойиқ кишидир!

Яна бири деди:

— Давлатига мағрур бўлмаган ва камбағаллигига дилгир бўлмаган эркак ҳақиқий эркакдир!

Бошқаси айтди:

— Биров сўрмай туриб нарсаси берган, ўзгалар обрўини тўқилишдан асраган, кишини хижолатликдан чиқарган киши мактовга лойиқ кишидир!

Баҳмон уларга деди:

— Хар бирингиз рост гапни айтдингиз. Булардан ташқари, яна қудратли этишига қарамай ўч олишдан ўзини тийган, қўполлик қилишдан сақланган ва гуноҳкорларни кечириб ва уларга яхшилик қилишга қодир бўлган киши ҳақиқий иззат ва иқромга лойиқ кишидир!

● Рус элчисининг Кисродан ҳикматли насиҳатлар айтишни илтимос қилгани ва Кисронинг жавоби.

Кисро айтди:

— Киши доимо яхшилик қилишга ҳарис бўлсин, айниқса ўзига яхшилик қилган кишига яхшилик қилишга уринсин, душмандан доимо эҳтиёт бўлсин, пул ва молга ишонмасин ва сунъимасин, ғамдан боши эгилмасин, одамлар айбини юзига солиб, таъна тошини отмасин.

Абу Аҳмад ибн МУҲАММАД.

● Келтиришларича Бағдод шаҳрида бир араб яшарди. У доимо далаларда овчилик билан машғул бўлиб, хар томонни кезиб юрарди. Бир кун уша шаҳар амалдорларидан бири овга чиқди. Ов асосида чарчаб, йўл четига ўтирди ва овқатланишга киришди. Ногоҳ овчи араб ҳам бу ерга келиб қолди ва дастурхонга тақлиф этилди, араб дастурхон четига ўтириб овқат ёйишга киришди. Зум ўтмай у дастурхонда қабоб қилиб қўйилган икки қаклиқни кўриб, ўз-ўзидан қула бошлади. Атрофда ўтирганлар ундан:

— Эй беадаб, улуг кишилар дастурхонда ўтириб, овқат ёйилаётган бир пайтда бу бевақт ва беъмаврид кулгининг сабаби нима? Ҳаёлингиз қандай бемани фикр келиб қолди? — деб сўрадилар.

Араб уларга қараб:

— Бу кулгим остида ажойиб сир бор, — деди. Дастурхон соҳиби бўлиш амалдорнинг жажли чиқди ва унга пўпаса қилиб:

— Қанақа сир?! Гапир тезда! — деб буюрди.

Ўзининг ёмон хислатини яхши фахрияти деб юрۇвчи араб гап бошлаб деди:

— Эй хожа, мен бугун эрталаб чангалзорда ов қилиб юрган эдим. Тасодифан ёнида ҳеч қимий йўқ бир савдогарга дуч келиб қолдим. Унинг ёнида олтин бор эди. Олтинини тортиб олдим. Ўзини эса маҳкам боғлаб қўйдим. Ёнидаги турли молу мато ортилган отни ҳам ихтиёримга олдим. Сўнг уни ўлдирибга шайланган эдим, у доду фарёд қилиб:

— Мени ўлдирма, молимининг ҳаммасини ол! Барини сенга бердим! Шаҳарда бола-чақаларим бор! Уйим фалон маҳаллада! Утинаман, мени қўйиб юбор, бола-чақаларимни олдига бора! — деб ялина бошлади!

Мен унинг оху фарёдига қулоқ солмадим ва дедим:

— Беҳуда гапларни айтиб, ўзингни уринтирма, барибир фойдаси йўқ! Устодлар: "Кесилган бош гапирмайди" деганлар. Агар сени сўзингга ўчиб, тирик қўйиб юборсам, бу сир бир кун барибир фаш бўлади.

Мисра:

Нечун оқил қўли ургай пушаймон келтирур ишга!

Шу пайт иккита қаклик учиб келиб ёнимиздаги тош устига қўнди. Наҳот йўқ эканини сезган савдогар қакликларга қараб:

— Эй қакликлар, мана бу аблаҳ одам мени бегуноҳ ўлдирмоқда! Сизлар менинг ҳолимга гувоҳ бўлинглар! — деб қичқирди.

Мен унга қараб:

— Эй аҳмоқ, паррандалар гувоҳ бўлганини ҳеч қачон кўрганмисан? — дедим-да, унинг бошини танадидан жудо қилдим ва мол-мулкни олиб кетдим. Бу ерга келиб қарасам, ўша икки қаклик қабоб бўлиб, дастурхон устида турибди. Ёдимга аблаҳ савдогарнинг сўзлари келиб, кулгим қистаб кетди. Кулгимнинг сабаби шу вақдан эди, — деб жавоб берди.

Ўзининг ёмон хислатини фахрият деб ўйлаб юрۇвчи бу киши дастурхон соҳиби бўлиш амалдорини ҳам ўзидек тасаввур қилар эди.

Барчани ўзидек тасаввур қилиб, ёмон хислатини ўз фахрияти деб билувчи араб вазият ўзгача эканини кўргач, тиз чўкиб, фарёд чека бошлади:

— Эй хожа, мен ҳеч қимий ўлдирганим йўқ! Мен ҳазил қилдим! Лоф гапларни айтиб, сизларни қулдирмоқчи эдим!

Амалдор унга:

— Эй аҳмоқ, ҳозир ўзинг тилинг билан иқдор бўлиб турган эдинг! Энди нега сўзингдан тонасан? Сен ўз ёмон феълингни ўзинг ошкор қилдинг ва жазо ботқоғига ботдинг!

НАЗМ:

Жафо қилишни қўтарса киши,

Аниқдир ўш ҳам ундан ўлиш!

Шунинг учун ҳам қўлмиш-қидирмиш, нима эксанг шуни ўрасан деб беҳорга айтишмаган.

НАЗМ:

Бугун мен маъналар дуруни сочдим,

Ҳикматлар уйига сенга йўл очдим!

Муҳаммад ЖАБАЛРУДИЙ.

Форсийдан Маҳмуд ҲАСАНИЙ таржимаси.



Ўзбегим тўйларининг файзи ўзгача...

Миср Араб Республикаси мусулмон давлатлари ичида тараққий қилган давлатдир.

Миср давлатининг қонунларига асосан аёллар 16 ёшга тўлгандан кейин турмушга чиқиши, эркаклар эса 18 ёшга тўлгандан кейин уйланишлари мумкин. Ҳозир эса, ёшлар асосан 24-25 ёшларида уйланишмоқдалар. Уларда яшаш шартини тартибга асосан ёшлар бир-бирлари билан танишишиб, келинни топиш масалалари турлича.

Биринчиси, бу тараққий қилган шаҳарларда келин-куёв тасофидан ёки бир иш натижасида бир-бирлари билан танишишиб, тўй қилиб, турмуш қурадилар.

Иккинчиси, қишлоқ жойларининг айримларида келин-куёвнинг ота-онаси топиб, улар танишишиб, кейин тўй бўлади. Ҳозир эса, қўлаб қишлоқ жойларида ҳам келин-куёв бир-бирларини топиб, шаҳардагиларга ўхшаш тўй қилишмоқда.

Учинчиси, бу саҳро, қўл минтақаларида жойлашиб, қадимдан яшаб келганлар фақат тарихий ўдумлар асосида келин топиб, тўй қилдилар. Яъни келинни албатта куёвнинг ота-онаси топиб, куёвга маъқул бўлса, унаштиришиб, тўй қилдилар.

Қанинга келсак, бу уйланишнинг маънавияти бозор, шаҳар ҳамда йирик қишлоқларда куёв томондан келинга қимматбаҳо (олтин ҳамда бриллантиялардан иборат) совғалар, буюмлар, сира, бармоқ устуғи ва бошқа буюмлар совға тариқасида берилади. Куёвга тўй қилинган келин тўй харажатларини бир ўзи қилади. Қўл-саҳро минтақаларида эса қалин микдор

ри энг камидан 10 та туя, 15-20 бош қўй ҳамда бир неча бош қорамолни ташкил қилади. Келин танлашда бизларга ўхшаб: "Онасини кўриб қизини ол" мақолига мос қадимги тарихий ўдому бор. Бунда бўлажак келиннинг онаси ҳар томонлама ўрганилиб, келин қизига совғиликка борилади. Сепга келсак, ҳар бир келин

дониди ўтказилади. Қўл-саҳро жойларида бой куёв хоҳласа қизини ўзининг ижтимоий чиқишдан қатъи назар хотинликка олади. Камбағалроқ куёв эса бой қизга оғиз очишга ҳаққи йўқ. Тўйдан кейин барча ҳолатларда ёш оила албатта ота-онасидан алоҳида яшайди. Бу ўдум қадимдан бўлиб, ҳатто қўл

Одамлар, одатлар МИСРДА УЙЛАНИШ ТАНТАНАСИ

ўз оиласи шартини қараб сеп тайёрлайди. Тўйларда бунди қиласан, уни қиласан, буниси кам, деган саволлар бўлмайди. Илоҳи борича, иккала қуддо доимо барча муаммоларни бир-бирларига солаётган, ҳамжиҳатликда, бамаънаҳат баҳарлашар. Мисрда ниҳоят гуноҳомаси фақат домла ниҳоят ўғилдан кейин берилади. Ниҳоят масжидда ёки келин уйда ўқилиб, бу маросимда нотариус ҳамда суд ҳодими албатта иштирок этадилар. ЗАГС деган идора йўқ. Ўзига тўқ, бой оилаларда келиннинг европача либоси 1000 доллардан 100 минг долларгача туршиши мумкин. Қўл-саҳро ерларида фата бўлмаса ҳам, келин миллий ўзун оқ либос кияди.

Шаҳарларда тўй тўрт, беш юлдузли меҳмонхона ресторанида ўтказилиб, иштирок этувчилар сони қўвнинг ҳимматида бозор. Қўй қишлоқлар ҳамда саҳро жойларида тўй тантанаси куёв хона-

зоналарида ҳам кейинроқ куёв-келин алоҳида ҳовлида яшашади. Янги оиланинг уйга керакли барча асбоб-анжомлари: мебеллар, телевизор (албатта янги модели бўлиши керак), музлатгични қўй вақт куёв томон сотиб олади. Айрим ҳолларда келин-куёв оилалари томонлари келишишиб, уй ҳамда бошқа харажатларни биргаликда қиладилар.

Бундан 25-30 йил аввал келин тўйдан кейин албатта қайнонасининг кўтариб турган ўнг оёғи остидадан ўтиши шарт бўлган. Ҳозир бу ўдум йўқ. Мисрда иккита хотин олиш мумкин. Бунинг учун эркак ўз хотинидан унинг ўз қўли билан ёзилган иккинчи хотин олишга рўхсатнома бўлиши керак. Бу рўхсатномада хотиннинг имзаси, қўли, илҳам ҳамда ёзилган манзили кўрсатилади. Мисрда ислом дини. Қўн-қўлдагиларга доимо риоя қилинади.

Илҳом ШЕРМУҲАММАД.

Грипп ўткир юқумли касаллик бўлиб, юқори ҳарорат, интоксикация ва нафас йўлларидаги яллиғланиш билан тасвирланади. Грипп касаллигини грипп вируслари кўзга тади. Гриппни асосан касалликни оёқда юриб ўтказган кишилар тарқатади...

Бемор 5-9 кунгача юқумли ҳисобланади. Бемор гапирганида, йўталганида ва аксирганида тулук заррачалари билан қўп микдорда вирус чиқаради. Грипп контакт йўли билан ҳам, масалан, рўмолча, сочик ва ўйинчоқлар орқали юқиши ҳам мумкин. Одам грипп билан оғирганда пайдо бўлган иммунитет маълум вақт ўтган ўзгарган янги хил вирусга таъсир қилолмайди, шунга қўра ўша одамга гриппнинг янги хил вирус юқиши мумкин.

Гриппда инкубацион давр бир неча соатдан 3 кунгача давом этади. Касаллик тўсатдан бошланади. Бемор эти ўвишиб, қалтирайди ва ҳарорати 38-40 даражагача кўтарилади. Беморнинг дармони қўриб боши қаттиқ оғрийди, беморнинг бели, аъзойи бадани қақшаб оғрийди. Бир неча соатдан сўнг бемор томоғи оғриб, бурни битиб қолади, йўталди, аксирди, терлайди, юзи қизаради, уйқу босади, бўшади. Қўпичча учук тошади. Грипп энгил ўтганида ҳарорат 1-2 кун, ўртача оғирликда ўтганида 3-5 кун ва оғир ўтганида 7 кун юқори бўлиб туради. Грипп интоксикацияси қайтганидан кейин бемор соғая бошлайди, лекин 2-3 ҳафта давомида иш қобилияти сусайган, салга жажли чиқадиган, тажжан бўлади.

Грипп билан оғирган беморлар асосан уй шартинда даволанади. Грипп ҳар хил асратлар билан оғир ўтган ҳолда беморларни касалхонага жойлаштириш керак бўлади.

Беморни уйда даволаганда уни алоҳида хонага ўтказиш керак. То ҳарорат пасайиб, интоксикация йўқолгунча бемор ўрнида ётқиши керак. Бемор ётган хона иссиқ бўлиши керак. Гриппни даволаш ва профилактикасида шифокор тавсия этган дори-дармон воситаларидан ташқари рацион оватланишининг ҳам аҳамияти каттадир. Оват қўйиш, ширин ва осон ҳазм бўладиган бўлиши керак. Касаллиқнинг дастлабки 2-3 кўни юқори ҳарорат ва интоксикация қўли даврида суяқ-лиқлар, А, В, С витамини ва кальций микдори қўйирилади. Беморга малина, лимон, асал қўйилган иссиқ чой, иссиқ сут бериш фойдалидир. Бу даврда беморнинг аҳоли оғир бўлиб, ошқозон шираси камайиб кетади ва унинг иштаҳаси бўлмайди. Оват факат суюқ ҳолда 7-8 марта бўлиб берилади.

Лимон таркибиди С ва В гуруҳ витаминлари, бета-каротин, Е ва Р витаминлари бўлганига сабабли яллиғланишга қарши, антиоксик ва организмнинг иммун-биологик реакциясини ошириш хусусиятларига эга, шунинг учун грипп профилактикаси ва уни даволашда аҳамиятлидир. Лимон шакар ёки асал билан бирга чой билан, сироп, компот, джем, мармелад ҳолда берилиши мумкин.

Витаминга бой бўлган ўсимликлардан яна бири наъматадир. Унинг таркибиди жуда қўп микдорда С витамини бўлганига сабабли тиббиётда кенг қўланилади. Наъматак қайнатма ёки дамлама ҳолда ишлатилади. Уй шартинда 2 ош қошиқ наъматак меваси 400 миллилитр сувда 20-30 дақиқа қайнатилади, совутилиб 100 милли-

литрдан 1 кунда 3 марта овқатдан аввал берилади. Қўп пиёз ва оддий пиёз таркибиди қўп микдорда фитонцидлар, эфир мойлари, қанд, витаминлар бўлиб, у қадимдан халқ табибатида грипп, ангина, юқори нафас йўллари яллиғланишида яхши восита ҳисобланган. Фитонцидлар — биоген бирикмалар бўлиб, касаллик қақрувчи микробларнигина эмас, балки вирусларни ҳам парчаловчи хусусиятга эгадир. Пиёзнинг майда тўраб ҳолигича овқатларга қўшиб ейиш тавсия қилинади. Гриппнинг олдини олишда майда тўрабдан пиёзни хидлаш ёки унинг сувини бурунга томизиш

Гриппни даволашда организмнинг иммун-биологик қувватини оширишнинг ҳам аҳамияти катта. Бунинг учун оқсилга бой бўлган махсулотлар истеъмол қилиш тавсия қилинади. Оқсил маҳаллий махсулотларидан нўхат, лавия, мош ва бундан ташқари гўштлар, сут махсулотлари таркибиди қўп микдорда бўлади. Бу махсулотлардан таомлар истеъмол қилиш қондаги умумий оқсил микдорининг қўйишига, бу эса ўз навбатида организмнинг иммун-биологик қувватининг ошишига олиб келади. Қўй гўшти ва қўй ёғини истеъмол қилиш ҳам яхши самара беради. Бу махсулотлардан тайёрланган таомларни меъда-ичак, жигар касалликлари билан оғирган беморлар ахтиёрлик билан истеъмол қилишлари лозим.

Грипп билан касалланган беморни буруннинг битиши, йўтал безовта қилиши мумкин. Бурун битишини пиёз ёки саримсоқ пиёзнинг майда қирғичдан ўтказиб, сувини бурун қатқаларига томизиш билан камайтириш мумкин. Қизил лавлагини майда қирғичдан ўтказиб, ярим соатга бурун қатқаларига тикиб, тушиб кетмаслиги учун пахта тампони тикиб қўйилади.

Йўтални қўйдирилган шакар конфетлари билан даволаш мумкин. Бунинг учун бир чой қошиғида шакар ёки 2 дона қанд ош қошиғига солиб паст оловда қайнагунча қиздирилади. Тўқ жигарранг тўсга кирганида оловдан олиб совутилади ва совутигандан сўнг қошиқда қўчиши учун яна бироз қиздирилади.

Йўтал балғам қўчиши билан кечаётган бўлса қарам шарбати ёрдам беради. Махсус шарбат чиқарувчи мослама бўлмаса қарам шарбат ёрдам беради. Махсус шарбат чиқарувчи мослама бўлмаса қарам майда тўғралди ва сирланган идишда эзиб шарбатга чиқарилади. 1 пиёла қарам шарбатига 2 чой қошиқ шакар қўйилади ва 1/2 стакандан кўнига 3 маҳал ичилади.

Пиёз ҳам йўтални камайтиришда яхши восита ҳисобланади. 2 дона ўртача қаттиқликдаги пиёз тазаланиб, тўғралди, 1/4 стакан шакар ва 3/4 стакан сув солиб қуюқ ҳолатга келгунча қайнатилади. Ҳар 3 соатда 1 ош қошиқдан ичилади.

Гриппнинг олдини олиш учун грипп эпидемияси вақтида 4 қават донадан тикилган ниқоб кийиб юриш, витаминларга, айниқса С витаминига, оқсилга бой бўлган, юқорида айтиб ўтилган гриппни даволашда қўлланиладиган таомлар истеъмол қилиш, қўп одам бўлган жойларга илоҳи борича камроқ бориш тавсия қилинади.

Хулоса қилиш шунинг айтиш мумкин, грипп эпидемияси вақтида етарли даражада эътибор бўлиш грипп билан касалланишининг олдини олади, касалланган тақдирда ҳам гриппнинг асратларисиз энгилроқ қўрилишида ўтишга ёрдам беради.

Шерзод ЗОКИРҲУЖАЕВ, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги диетология илмий марказининг "Пархез даво лабораторияси" директори, профессор, Азиза ЗОКИРОВА, диетология илмий марказининг катта илмий ходими, тиббиёт фанлари номзоди.

Шифокор мулоҳазалари ХАСТАЛАНГАНДА ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАНИШ КЕРАК?

ГРИППДАН ЖУДА ҲАМ ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ!

якши самара беради. Грипп билан оғирганда пиёздан дўлма (ичини олиб, қийма солиб), димлама (бутунлигича бошқа сабзавотлар билан димлаб пиширилади)лар таяёрлаб истеъмол қилиш беморнинг тезроқ соғайишига ёрдам беради.

Саримсоқ пиёз таркибиди фитонцидлардан ташқари 30-140 миллиграмм фолгача С витамин, 0,4 фолгача эфир мойлари бўлгани учун жуда фойдалидир. Халқ табибатида саримсоқ пиёз пиширилиб, майдаланиб, сутга қўшиб ҳар хил яллиғланиш касалликларига қўланилган. Ҳозирги вақтда келиб саримсоқ пиёзнинг яллиғланишга қарши, балғам қўчирувчи, қон томирларини кенгайтирувчи, юрак фаолиятини яхшиловчи, терлатувчи, сийдик ҳайдовчи хусусиятлари исботланган ва шу сабабли уни барча таомларга қўшиб тавсия қилинади. Бироқ меъда ва ўн икки бармоқли ичак яра касалликлари, гастритлар билан оғирган беморлар ахтиёрлик билан уни истеъмол қилишлари лозим.

Гриппни даволашнинг энг оддий усулларидан бири 1-2 кун факат қарамни ҳолигича истеъмол қилишдир. Қарамда витаминлар ва бошқа фойдали моддалардан ташқари организмда микробларга қарши хусусиятга эга бўлган интерфероннинг ишлаб чиқарилишига ёрдам беради.

Синалган, беозор дориворлар қаторига қарағай қуртқаларини ҳам киритиш мумкин. Қарағай қуртқалари асосида таяёрланган сувда олиб дамлама факат қуруқ, истироб-ли йўталга таскин бериб, балғамни энгилгина қўчириб қолмай, балки у дезинфекциялаш, пешоб (сийдик) ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Бунинг учун эрта баҳорда қарағай қуртқалари бўртиб чиққанида (хали баргчалари ёзилмаганида) териби олиниб ҳаво эркинлиги бўлган пана жойларда қуришти олинади. Мазкур махсулотдан 10 грамм олиб ачилади-да, унинг устига 1 стакан қайноқ сув қўйилиб дамланади. Дамламадан 1 ош қошиқдан ҳар 2 соатда ичиб турилади.

Қарағай қатрони (смоласи) ҳам йўталдан холи этувчи, балғам қўчирувчи, оғрик қолдирувчи ҳамда пешоб ҳайдовчи омил сифатида қўлланиб келинади. Бунинг учун қарағай қатронидан 0,5-2 грамм микдорда ичиб туриш тавсия этилади.

Қадимдан халқ табибати амалиётида фойдаланилаётган даволар орасида қуйдагилар амал алоҳида аж-ралиб туради. 400 грамм микдорда тўғизнинг тузланмаган ички ёғи тоза қозонга (кастрюлька) солинади-да, унга 6 дона йирик олма майдалаб тўғизлиб (уруғлари билан бирга) ёғ билан аралаштирилади. Аралашма оташхона (духовка)га қўйилиб, қиздирилади. Оташхонада ёғ

шошилмасдан ичилади. Хонаки бу дори томоқ қуришиб оғирганда ҳам 1 стакандан 3 маҳал ичилади.

Ёғи олилмаган сут (қаймоқ тутмаган) қиймалаб майдаланган карт думба ёғи солиниб қайнатилади, сўнгга мазкур қайнатмадан иссиқ ҳолда сиймириб ичиладиган бўлса, қўракни юмшатади, истироб-ли йўталдан ҳалос этиб, томоқ оғирлиғига таскинлик беради.

Халқ табибати амалиётида чучукмия (қизилмия, ширинмия) илдизидан таяёрланадиган қайнатма қўрак оғриғи, қўйғўтал, нафас қиссиши, томоқ қуриши, меъда-ичак йўлининг яллиғланишида синалган даволардан ҳисобланади. Бунинг учун усти ёғиланган сирланган, чинни ёки ҳароратга бардошли шиша идишга 1 стакан сув қўйиб, 15 грамм майдаланган чучукмия илдизидан 10 дақиқа қайнатиладиган сўнг 1 соат давомида дамбаб қўйилади. Сўнгга доқа воситасида сўзиб олиниб, шарбатидан кўнига 4-5 маҳал 1 ош қошиқдан ичиб турилади.

Маннон НАБИЕВ, доришунос.

Шарқона муолажалар ТУРКОНА ДАВОЛАР

билан олма турган бир пайтда 12 янги туҳумнинг сариги оқидан ажралиб олинадиган, 1 стакан шакар билан обдон аралаштирилади ва унинг устига илоҳи бўлса, 400 грамм яхли тошқоқлар қириндиси солинади. Махсулотлар обдон аралаштирилиб, оташхонадаги ёғ билан олма қовушмас олинадиган-да, иссиқ ҳолда сўзилаб, туҳум сариги, шакар, шоколад омуктаси билан яхшилаб аралаштирилади. Аралашма совутигандан сўнг, уни шиша идишларга солиниб, совутигича сақланади. Ушбу орасида қуйдагилар амал алоҳида аж-

ралиб туради. 400 грамм микдорда туҳумнинг тузланмаган ички ёғи тоза қозонга (кастрюлька) солинади-да, унга 6 дона йирик олма майдалаб тўғизлиб (уруғлари билан бирга) ёғ билан аралаштирилади. Аралашма оташхона (духовка)га қўйилиб, қиздирилади. Оташхонада ёғ

рувчи, организмни мустаҳкамловчи омил бўлиб хизмат қилади. Мазкур аралашма одатда нон бўлагини устига суртилиб, кўнига 3-4 маҳал иссиқ сут билан истеъмол қилинади.

Айни ётган паллада, кечқурун қуруқ этадиган истиробли йўталдан "қутқарувчи" қуйдагича туркона даво мавжуд. Бунинг учун янги туҳумдан 1 дона, 1 ош қошиқ шакар, 1 чой қошиқ сариёғ ва асил асал ва пичоқ учиди ичимлик нутруни (сода) олиниб, барчаси яхшилаб аралаштирилади. Тайёрланган аралашма 1 стакан қайноқ-иссиқ сутга аралаштирилиб, қўлтумлаб,

ши, томоқ қуриши, меъда-ичак йўлининг яллиғланишида синалган даволардан ҳисобланади. Бунинг учун усти ёғиланган сирланган, чинни ёки ҳароратга бардошли шиша идишга 1 стакан сув қўйиб, 15 грамм майдаланган чучукмия илдизидан 10 дақиқа қайнатиладиган сўнг 1 соат давомида дамбаб қўйилади. Сўнгга доқа воситасида сўзиб олиниб, шарбатидан кўнига 4-5 маҳал 1 ош қошиқдан ичиб турилади.

Маннон НАБИЕВ, доришунос.

Мен кимман? Қандай одамман? ТЕРИНГИЗНИ АСРАНГ

Баҳор эшик қоқиши билан тоза ҳавода қандай лаззатланишингизни ўйлаб, ширин хабарларга бериласиз. Лекин бир неча ойлик тапаффустан кейин терингизнинг яна очик ҳавога ўрғанишини энгиллаштириш керак

бўлади. Айнан ёшлик йиллари териға катта зийн етказиб қўйишингиз мумкин.

Тест саволларига жавоб бериш орқали Сиз терингизни қандай парвартишни ҳам билиб olasiz.

Марҳамат жавоб бериш:

Турини ёки нотиғини?
1. Ёзда терини яхшироқ асраш учун қишдагидан ҳам кўпироқ макияж (ниқоб) суртиш керак.

а) Тўғри. б) Нотиғри.
2. Салқин кўнға нисбатан иссиқ кўнларда офтоб тезроқ уради.

а) Тўғри. б) Нотиғри.
3. Мабодо, захарли ўсимликка тегиб кетсангиз, баданингизнинг аллергия реакциядан хабардор қилувчи аломатлар териди қизариш, тошмалар ва қичима қанча вақтдан кейин пайдо бўлади?

а) 5 ҳафтадан сўнг. б) 15 дақиқадан сўнг.

4. Захарли ўсимлик таъсирида пайдо бўлган қичима ва яллиғланишнинг бир оё бўлса-да энгиллаштириш учун доришунослар энг қўп қандай тиббий давоини таклиф этишади?

а) Гидрокартизон малҳам.
б) Каламин.
в) Водород оксиди.

5. Терини қўшда қўйишдан асровчи энг таъсирчан муолажа нима?

а) Рухли малҳам.
б) Терининг қизаришида суриладиган малҳам.

в) Қўшда қўйган териға суриладиган малҳам.

6. Қўшда қўйган териға сурилган малҳам таъсири қанча вақтга етади?

а) Бир соат.
б) 40 дақиқа.
в) 20 дақиқа.

7. Қўш тафти терини энг қўп қўйдирадиган пайт:

а) Эрталаб 9 дан 11 гача.
б) Эрталаб 10 дан кўнудз соат 2 гача.
в) Кўнудз соат 12 дан 3 гача.

8. Оёқларингизни замбуруғли хасталикдан асраш учун Сиз:

а) Оёқингизга озгина уяни сочиб, яна носкиларингиз ичига ҳам сеппи оласиз.
б) Иссиқ кўнлари шамол ўтказадиган энгил оёқ кийими ёки сандал кийиб юрасиз.

в) ваннадан кейин оёқингизни яхшилаб артиб қуритасиз.

г) Юқорида санаб ўтилганларнинг ҳаммасини қиласиз.

ЖАВОБЛАР:
1. б) Нотиғри. Оғир ва ёғли моддалар тери тешикчаларини ёпиб қўйиб, теринг қиқшишга тўсқинлик қилади. Оқиқ ҳаво шундай ҳам тери қўрилишини яхшилашини ҳисобга олиб, косметикага зўр бермасангиз ҳам бўлади. Терингизга соф ҳаводан нафас олиш имконини бериш. Йилнинг бу фаслида тери учун энг маъқули — қўшдан ҳимояловчи энгил оёроқ намликка эга бўлган малҳамдир.

2. а) Тўғри. Қўш тафти териға ультрабинафша нурларини қириб боришдан терини яхши қўриш таъсирини қўйайтиради. Шунинг учун иссиқ қўшда тери қўроқ қўйиш мумкин (шамол, тери намлиги ва қўшнинг сувдаги ақси ҳам қўшдан қўйиш ҳавфини қўйайтиради).

3. в) Бир неча соатдан — икки ҳафтагача.

4. а) Гидрокартизон. Сўровлар натижалари кўрсатишича, бу энг қўп тавсия этиладиган даволаш воситасидир. У хашаротлар чаққанда, дерматит, экземада ва косметикадан совун, ювиш воситаларидан аллергия хасталигига учраганда юзга келадиган қичима ва яллиғланишнинг даволашга тананга яхши таъсир қилади.

5. а) Рухли малҳам ультрабинафша нурларининг қириб боришдан терини яхши ҳимоя қилади. Ўз таъсирига қўра ундан кейинги ўринда тери қизаришига қарши суриладиган малҳам туради. У тери қизаришини жуда камайтиради, уни қўйишдан асрайди. Қўйишга қарши ишлатилган малҳам эса таъсир қўнғига қўра юқориди малҳамдан анча кейинда туради.

6. б) 40 дақиқа. Малҳам номерини 20 дақиқача қўйайтиринг.

7. б) Эрталаб 10 дан кўнудз соат 2 гача. Зеро айнан шу вақт оралиғида Қўш энг баланд нўқтада бўлади.

8. г) Санаб ўтилганларнинг ҳаммаси. Замбуруғли хасталик илк, нам терида пайдо бўлади. Агар оёқларингиз қуруқ ва салқин ҳароратда бўлса — бу юқумли хасталикнинг пайдо бўлиш имкони камайтирилади.

Мухтабар АХМЕДОВА тайёрлади.



Бош муҳаррир
Акматали АҚРОМОВ
Манзилимиз:
700000, Тошкент шаҳри,
Матбуотчилар кўчаси, 32

ТЕЛЕФОНЛАР:
хатлар — 133-29-70;
эълонлар:
133-28-95, 132-11-39,
факс: (3712) 133-29-09.

Душанба, қоранба ва жума
кўчалари чиқади.
Нашр кўрсаткичи — 209

Ҳажми — 2 босма табоқ офсет усулида босилади.
Қозғ бичими А-2

Нашри етказиб бериш масалалари
бўйича турар жойлардаги почта
бўлимлари ёки «Тошкент почтамати»
— 133-74-05 телефонига мурожаат
қилишингиз мумкин.

Рўйхатдан ўтиш тартиби: №10.

«Шарқ» нашриёт-матбаа
концерни босмахонаси. Корхона
манзили:
«Буёқ Турон» кўчаси, 41-уй.