

ГАЗЕТА 1930 ЙИЛ

12 МАЙДАН ЧИҚА БОШЛАГАН

Postga

• Ўзбекистон Республикаси ИИВ нашри • 2003 йил 30 январь, пайшанба • 5 (3481)-сон

«Республикамизнинг барча қишлоқларида, овулларида ва энг чекка аҳоли пунктларида ҳам профилактика инспекторлари бўлсин. Шу ердаги ҳалқ билан ҳамнафас бўлиб, унинг дарди, ғам-ташвишлари билан яшасин. Токи ҳалқ олиб борилаётган ишлардан қониқиши ҳосил қилиб, бизнинг қишлоққа ҳам профилактика инспекторлари етиб келди, деб гапирадиган бўлсин».

И. КАРИМОВ.



ФОЛИБЛАР ТАҶДИРЛАНДИ

Мамлакатимизда ички ишлар идоралари ходимлари билан жамоатчиликнинг ўзаро алоқасини мустаҳкамлаш, тинчлик, осойиштариликни сақлаш, қонунбузарлик ҳамда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олишда милиция билан фуқароларнинг ўзаро, ҳамжиҳатликда ҳаракат қилишларига эришиш учун муайян ишлар амалга оширияпти.

Жойларда жамоат хавфисизлигини таъминлаш мақсадида хуқуқбузарликларнинг олдини олиш, патруль-пост, ўйл ҳаракати хавфисизлиги хизмати ходимлари, маҳалла посбонлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органдари, яратириш ко-

миссиялари, тарбиячи-педагоглар биргаликда фаолият кўрсатидан милиция таянч пунктлари ташкил этилди. Республика мизда 3400 та милиция таянч пунктларини барпо этиш мўлжалланганди, ҳозирда уларнинг аксарияти ишлаб туриди.

Ана шу таянч пунктларининг фаолиятини яхшилаш, милиция билан аҳолининг ҳамжиҳатлилигини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирликлари, Оқсоқоллар кенгаши ва "Маҳалла" жамғармаси, "Камолот" ёшлар ижтимоий ҳарарати Марказий кенгashi "Намунали милиция таянч пунктлари ўртасида кўрик-танлов" үтказиш тўғрисида" қўшма қарор қабул қилганди. Кўрик-танловнинг дастлабки босқичи Коракал-

погистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятларда ўтказилиб, фолиблар республика босқичига йўлланма олишди.

Үтган ҳафтада поятьхтимизнинг "Туркистон" саройида кўриктанловнинг якунловчи босқичи бўлиб ўтди. Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Бош вазiri ўринбосари, Милиция таянч пунктлари инфратузилмасини тақомиллаштириш бўйича республика мувофиқлаштириш комиссияси раиси X. Кароматов очди.

(Давоми 2-бетда).

UCHINCHI

«Postga» gazetasining ilovasi

UCHINCHI TVOLAM

TANIQLI KISHILAR BILAN UCHRASHUV,
HAJVIYA, XANDALAR, KROSSVORD,
SKANVORD, MUNAJJIMLAR BASHORATI, +
HAYRATOMUZ VOQEALAR,
SPORT YANGILIKLARI, INTERNET XABARLARI

Халқаро алоқалар

АҚШ ДЕЛЕГАЦИЯСИ ТАШРИФИ

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлигига АҚШ давлат котибининг Европа ва Евросиё ишлари бўйича ўринбосари Элизабет Жонс, давлат котиби ўринбосарининг ёрдамчиси Кент Логсдон ҳамда АҚШнинг Ўзбекистондаги Фавқулодда ва Мухтор элчиси Жон Хёрбстдан иборат делегация ташриф буюрди.

Мехмонларни Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазири, ички хизмат генерал-полковники З. Алматов қабул қилди ва сухбатлашди. Вазир. Ички ишлар вазирлиги бўлинмалари фаолиятининг асосий йўналишлари ҳакида гапирав экан, йигилганлар эътиборини ички ишлар идораларида кечеётган ислоҳотлар жараёни, хусусан тергов, жиноятларни очиш, айборларни кўлга олиш, жазони ижро этиш муассасаларида қонунчилик ва инсон ҳуқуқларига сўзсиз риоя қилинишига эришилаётганига қаратди.

Шунингдек, халқаро терроризм ва диний экстремизм хавфига қарши курашда ҳамкорликни мустаҳкамлаш масаласи муҳокама қилинди, ходимларимизга жиноятчиликка қарши курашнинг замонавий усулларини ўргатаётган, энг янги криминалистика техникаси билан таъминлашда ҳар томонлама кўмак бераётган американлик мутахассисларга миннатдорчиллик билдирилди.

Ўз навбатида Э. Жонс илиқ кутиб олингани учун барчадан мамнун эканлигини айтиб, АҚШ ва Ўзбекистон ўртасида турли соҳалар, шу жумладан инсон ҳуқуқларига риоя этилиши, минтақа хавфисизлигини таъминлаш борасида ҳамкорлик тобора ривожланиб бораётганидан катта қониқи олаётганини маълум қилди.

Учрашувда республика Ички ишлар вазирлигига ўринбосарлари, милиция генерал-майори Б. Субанов ва ички хизмат генерал-майори Р. Қодировлар иштирок этиши.

Томонлар ўзаро манфаатли бошқа масалаларни ҳам муҳокама қилдилар.

Ўз мухбиримиз.

ЯКУН ВА РЕЖАЛАР

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Жазони ижро этиш Бош бошқармасида ўтказилган йигилишда соҳада 2002 йил давомида эришилган натижалар таҳлил этилиб, келгуси вазифалар белгиланди. Республика Ички ишлар вазирининг ўринбосари, ички хизмат генерал-майори Р. Қодиров ҳисобот даврида қўлга киритилган ютуқлар ҳақида гапириб, бўлинмалардаги асосий кўрсатичлар бўйича аниқ мисоллар келтириди, ўтказилган турли тадбирларга тўхталди.

Шундан сўнг республика ИИВ Қоровул қўшинлари кўмандони, полковник С. Сулейманов, ИИВ Жазони ижро этиш Бош бошқармаси бошлиғининг биринчи ўринбосари, ички хизмат подполковники А. Шодиев, бошлиқнинг бошқа ўринбосарлари, шунингдек бошқарма, хизмат ва бўлимларнинг бошлиқлари сўзга чиқиб, кун тартибидаги масала бўйича ўз мулоҳазаларини билдиришди.

О. БУРЕНОВ.

Осоиышта маҳалла обод бўлади

ТИНЧЛИГИМИЗ ПОЙДЕВОРИ

Жорий йил Обод маҳалла йили деб эълон қилиниши мамлакатимиздаги минглаб маҳаллаларга билдирилган ҳурмат эҳтиром билан бирга маҳалла оқсоқоллари, фаоллар ва аҳоли зиммасига жуда катта масъулият ҳам юклиди. Ҳўш, ана шу ишончни оқлаш учун мазкур масканларда қандай ишларни амалга ошириш лозим?

Ушбу саволимизга Тошкент шаҳар А. Икромов туманидағи Абдулла Қодирий номли маҳалла оқсоқоли Файзулла ҳожки Манноповдан жавоб беришни илтимос қилдик.

Маҳалламиз йигирмадан ортиқ кўчадан ташкил топган бўлиб, тўрт ярим мингга яқин аҳоли яшайди. Кўча бошилар билан ҳафтада уч марта йиғилиб, маҳалла, хонадонлардаги аҳволни таҳлил килимиз.

Кўча бошилари ўзларига биркитирилган оиласарни жуда яхши билишади. Шу боис кимнинг оиласи нотинчрок, қайси бола тўполончи – ҳаммаси бизга маълум. Ва албатта, бундай ҳолатларни бартараф этишга интилизмиз. Масалан, ўтган йили Орифжонова, Факирий кўчаларида биттадан оиласавий жанжал бўлди. Уларни ўз жойида ҳал қилиб, аразлашгандарни яраштиридик.

Маҳалладошларимиз орасида судланиб, жазо муддатини ўтаб қайтган фуқаролар бор. Шулардан ўн бир кишининг ишга жойлашишига ёрдам бердик. Ҳозирда иш жойига бориб, уларнинг ишлари, юриши-туришидан хабардор бўйи турибиз.

Маҳалламизнинг К. Гуломов, М. Юсупова, М. Толипова, Д. Жўрабекова, М. Мирсаотов каби фаоллари, профилактика инспектори, милиция капитани У. Тўймабов, А. Абдуқаюмов, Р. Халилов каби посбонларнинг жонкуярлиги боис зиммамиздаги вазифаларни аъло даражада бажаряпмиз. Икки йилдирки маҳалламизда бирорта жиноят содир бўлгани ўйқ. Яна бир томони, ҳар бир фуқаро ориятли, меҳр-оқибатли бўлгани боис ҳам ана шундай осоиышталика эришилмоқда.

Оиласарнинг тинчлиги маҳалланинг, маҳалла тинчлиги эса юртимиз тинчлиги

Мен ишонаман – ҳалқимизнинг соғлом тафаккури, асрий тажрибаси, кўпни кўрган оқсоқоллар, ота-оналар, ота-сингилларимизнинг, маҳалла фаоллари, кенг жамоатчиликнинг қатъиши билан бу муаммони оқилона ҳал қилишга бизнинг кучимиз ҳам, имкониятимиз ҳам етади.

И. КАРИМОВ.

Маммат Саттаровнинг бир кун келиб, маҳалла оқсоқоли бўлиши хаёлига ҳам келмаган эди.

– Энг муҳими, инсон ўз олдига кўйган мақсадига интилиб яшами керак экан, – дейди у. – Ҳалқимиз интилганга толе ёр, деб бежиз айтмаган.

– Сиз ўз толеингизни нималарда кўрасиз? – савол бердик у кишини сухбатга тортиш мақсадида.

– 1970 йили ҳарбий хизматдан қайтгач, икки йил автокорхонада чиланглар бўлиб ишладим. Ундан кейинги йигирма йиллик меҳнат фаолиятим ички ишлар идораларида давом этди. 1993 йили катта сержант унвонида истеъфога чиқдим. Маҳалладаги ташкилий ишларда фаол қатнашиб юрганим учун мени оқсоқол этиб сайлашди. Мен билан маҳалла аҳли ўтасида шаклланган ўзаро ҳурмат, меҳр-оқибат, одамларнинг ҳамжихатлиги, жисплиги – буларнинг барчаси толеим, баҳтимдир.

Дарҳақиқат, оқсоқол ўз маҳалласи, аҳоли эса етакчиси билан ҳакли равишида фахрланса арзиди. Зоро, белгиланган асосий тадбирлар маҳалла фаровонлигини ошириш, қадр-қиммат, хайр-саҳоват каби қадриятларни шакллантириш, Ватанини севиш, тинчлик ва осоиышталики таъминлашга қаратилган. Буни ўтган йили амалга оширилган ишларда ҳам кўриш мумкин. Чунончи, ёлғиз яшовчи пенсионер Тожибай Кобуловнинг 70 йиллик тўйи тантанали вазиятда ўтказилди. Солия Абдулаевага кўрсатилган тиббий ёрдам, шунингдек дағн маросим-

ишилди. Албатта жиноят содир этилмади.

Суратда: маҳалла оқсоқоли Ф. Маннопов фаоллар ва ички ишлар ходимлари билан.

А. КЕНЖАЕВ олган сурат.



Суратда: маҳалла оқсоқоли Ф. Маннопов фаоллар ва ички ишлар ходимлари билан.

А. КЕНЖАЕВ олган сурат.

Жиззах вилояти ИИБ ҳузуридаги қўриқлаш бўлими ва унинг жойлардаги бўлинмалари ходимлари томонидан якунланган йилда ҳалқ ҳўжалиги ва иқтисодий объектлардан мингдан ортиқ шахслар майдо ташмачилик ҳамда ўриликлар содир этаётган пайтда ушланиб, келтирилган бир миллион сўмдан ортиқ зарар ундириб олинди ва эгаларига қайтарилди.

Корхона, ташкилот ва муассасалар ишонч билдириб, масканларни қўриқлашга топширишади, – дейди вилоят ИИБ ҳузуридаги қўриқлаш бўлими бошлиғи,

милиция подполковниги С. Избосаров. – Айрим нопок шахсларнинг тайёрга айёр бўлиб, ўрилил қилишларига йўл кўймай, мавжуд бойликларни бус-бутун саклаш вазифасини зиммамизга олганимиз. Ички ишлар хизматининг бир бўлгиги сифатида қўриқлаштариётган объектда жамоат хавфсизлигини таъминлаш учун ҳам масъул эканлигимизни айтиб ўтмокчиман.

Якунланган йилда ходимлар томонидан

Хизматларда

ИШОНЧНИ ОҚЛАШ МАСЪУЛИЯТИ

аниқланган қоидабузарлик, қонунбузарликлар таҳлил қилиб кўрилди. Вилоятдаги айрим корхоналар, айниқса пахта тозалаш заводлари мунтазам ташмачилик ва ўриликлар содир этиладиган маскан деб топилди. Ходимларнинг ҳушёрглиги туфайли Зарбор туманилик уч йигит кўргондаги пахта тозалаш заводидан бир той пахтани ўғирлаб чиқаётганда қўлга тушди. Жиззах тумани Навоий ширкат

хўжалигига яшовчи А. Аскар Гагарин шаҳридан пахта тозалаш заводидан бир тонна чигит ўғирлаб кетаётгани аниқлашиб ушланди.

– Орамизда ўзгалар бойлиги эвазига яшашни ният қилган кишилар бор экан, – дей сўзини давом эттириди бўлим бошлиғи, – мулкни асрарш, қўриқлаш муаммо бўлиб қолавради. Бошқа хизматлар билан ҳамкорликнинг кучайтириб, қўриқланётган объектларнинг дахлсизлигини таъминлаш, давлат ва ҳалқ мулкини ҳар хил тажовузлардан саклаш, олдимизга кўйилган вазифаларни ўз вақтида бажаришга ҳаракат қиляпмиз.

С. АБДУЛЛАЕВ.

«ТОЗАЛАШ»ДАГИ ҲАМКОРЛИК

Тадбир давомида Тожикистон Республикаси билан чегара ҳудудларда жойлашган Янгиер шаҳар Холос кўрғони ва Карвонсарой маҳалласида маҳсус рейдлар ўюширилиб, ноқонуний нефть маҳсулотлари, минерал ўғитлар олиб ўтилишининг олди олинди. Масалан, А. Хоразмий кўчасида яшовчи X. Исматулла бошқарувидаги “M-412” русумли автомашина тўхтатиб текширилганда фуқаро X. Ўразалига тегиши 800 кило аммиак селитраси ноқонуний олиб кетиётгани аниқланиб, далилий ашё сифатида олинди. Ўразалининг ҳовлиси кўздан кечирилганда яна 3500 кило ана шундай маҳсулот борлиги маълум

бўлди. Бундай мисолларни яна кўплаб келтириш мумкин.

Тадбирнинг аҳамиятли томони шундаки, текширувлар бирвара кайига ўн тўртта маҳалла да тақизилди. Унда юздан ортиқ ходимлар ва маҳалла фаоллари иштирок этдилар. Бир тасаввур қилинг, шу ўн тўртта гурухнинг ҳар бири биттадан ҳуқуқбузарликнинг олдини олса, бужиноятлар сони ўн тўрттага камайди, дегани. Бир нафардан фуқаронинг муаммоси ҳал этилса, улар сони шунчага қисқаради. Қўриниб турибдики, шундай тадбирларнинг тез-тез ўтказиб турилиши мақсадга мувофиқидир.

Ф. САДУЛЛАЕВА,
ички хизмат капитани.

«БОҒЁП» ОҚСОҚОЛИ



бауда маҳалла посбонлари, яратириш комиссияси аъзоларининг хизмати катта бўляпти. Ҳар бир кўрилган масалага одилона қараш ва тўғри ёндошув натижасида ҳал этилмоқда.

Ушбу масканда ҳозирда ўн тўрт миллат вакилларидан иборат иккиминг етти юзга яқин фуқаро аҳилинок яшаб келмоқда. Бу йил “Боғёп” ўзининг эллик йиллик тўйини нишонлайди. Шу муносабат билан Тўрткўл тумани ҳокимлиги томонидан ишлаб чиқилган дастур маҳалла янада обод бўлишига муносиб хизмат қиласи, деган умиддамиз.

Д. ХУДОЙШУКОРОВ.
Суратда: маҳалла оқсоқоли
М. Саттаров профилактика
инспектори, милиция катта
лейтенанти Б. Ўтепов билан
суҳбатлашмоқда.

О. ОТАЖНОВ олган сурат.

УЧИНЧИ TANIQLI KISHILAR BILAN UCHRASHUV, HAJVIYA, XANDALAR, KROSSVORD, SKANVORD, MUNAJJIMLAR BASHORATI, + HAYRATOMUZ VOQEALAR, SPORT YANGILIKLARI, INTERNET XABARLARI

«Постга» gazetasining ilovasi

TV VOLAM



Эл орасида "қони-да бор", "қон-қонига сингиб кетган" деган иборалар юради. Ҳақиқатан ҳам, кишининг феълатвори, тақдири билан қони ўртасида боғлиқлик борми?

Японияда қонингизнинг гурухига қараб ўзингиз учун компьютер тестига буюрта бериш мумкин экан. Унинг натижалари бўйича компьютер нафоқат феълингизни тавсифлаб беради, балки никоҳ мустаҳкам бўлиши учун жуфтингизнинг қони қайси гурухга тааллуқли бўлиши лозимлигини ҳам айтиб беради. Японлар кишининг қон гурухи унинг тақдирига таъсир этишига ишонишади. Улар сўраша туриб бир-бирининг қон гурухини суроштириши ҳам мумкин. Иш берувчи одатда сўровномага ишга олинувчининг қони қайси гурухга мансублиги ҳақидаги савонни ҳам кирилади. Японлар кўни+



ШАЙТОН МИНОРАСИ

Бу чўққи ҳақида кўплаб афсонаю ривоятлар тўқилган. Қатор сирли воқеалар айнан шу жой билан боғлиқ. Шайтон минораси Вайоминг штатидаги жойлашган. У тош устунарнинг мураккаб бирлашмасидан иборат. Бу чўққи худди

с у н ь и й

равиша
б у и ё д
э т и л г а н
и н ш о о т г а
у х ш ай д и .

А м м о
қ о я н и н г

ҳ а ж м и

Хеопс эхроминикидан 2,5 баробар катта. Шунинг учун уни инсон яраттанига ишониш қийин.

Чўққига узоқ йиллар маҳаллий аҳоли муқаддас жой сифатида қараб сингинган. Одамлар унинг устида гаройиб ёргулар билан боғлиқ ҳодисалар юз берининг гувоҳи бўлишган. Шайтон минораси

ҳақида маълумот тўпловчи уфологларнинг айтишича, унинг устида НУЖ қўнишига мўлжалланган майдонча бор экан. Аммо буни узил-кесил исботловчи далиллар йўқ. Шуига қарамай минора ҳамон маҳаллий аҳоли юрагига вахима солиб келади. Айниқса, момақалдириқ пайти. Чунки чақмоқлар худди келишиб олгандай унга келиб урилади.

СИАМ ЭГИЗАКЛАРИ

Бизнинг замонимизда сиам эгизаклари ҳеч кимни ҳайратта солмайди. Аммо уларнинг дунёга келиши тилсими ҳамон сирлигича қолмоқда. Эгизакларни ажратиш операцияси эса ўзига хос мўъжиза ҳисобланади. Ўтган йили жарроҳлар 97 соатлик аниа шундай операцияни ўтказиши. Ўшанда бошлари ажратилган непаллик қизлар мана 19 ойдирки, бинойидай яшаб юришибди.

Эронда эса, 27 йилдирки бошлари бирлашиб кетган иккى қиз истиқомат келади. Улар олий маълумот олиб, та-

навий "совчилар" буни бирбирига мос жуфтлар топиш зарурати билан изохлашади. Масалан, қони О гурухга мансуб қуёвга А гурух қонли келин мос эмиш. Мабодо мижоз оила қуришни ёки узоқ пайт бирга бўлишни мўлжалламаётган бўлса, муваққат ишқий муносабатлар учун у қони Б гурухга тегишли аёлларни танлагани маъкул эмиш...

Олимларнинг таъкидлашича, қон таркибида инсон феъл-

тоғларда, яни табии тўсиклар кўп бўлган жойларда яшашган. Б гуруҳдагилар эса яланг, уфқ яққол кўзга ташланаб турадиган худудларда истиқомат қилишган.

Ҳар ҳолда, Марказий Осиёнинг белоён кенгликларини макон қилган ҳалқлар орасида қони Б гурухга мансублар кўпчиликни ташкил этади. Германия, Япония каби мамлакатларда эса А гурух қонли кишилар кўп. Бундан келиб чи-

типик вакили америкалик киноактриса Мия Фэрроудир. Номи Б гурухга мансуб эркакларни жонли, теран ақл эгаси, ижодкор шахслар деб таърифлайди.

Кам учрайдиган АБ қон гурухига АҚШ Президенти Жон Ф. Кеннеди, киноюлдуз Мэрилин Монро ва ёзувчи Эдгар По киришган. Номининг фикрича, О гурух соҳиблари вазиятни батафсил таҳлил килиб, воқеалар ривожини олдиндан кўра билиш қобилиятiga эга бўладилар. Бу хусусият эса сиёсатчилар, молия соҳаси вакиллари учун жуда зарурдир. Шунинг учун менежерлар масъул лавозимларга кадр танлашда Номининг маслаҳатларига бажонидил кулоқ солишидади. Яқинда нашр этилган, кадрлар масалаларига бағишиланган китобда шундай таъкидланади:

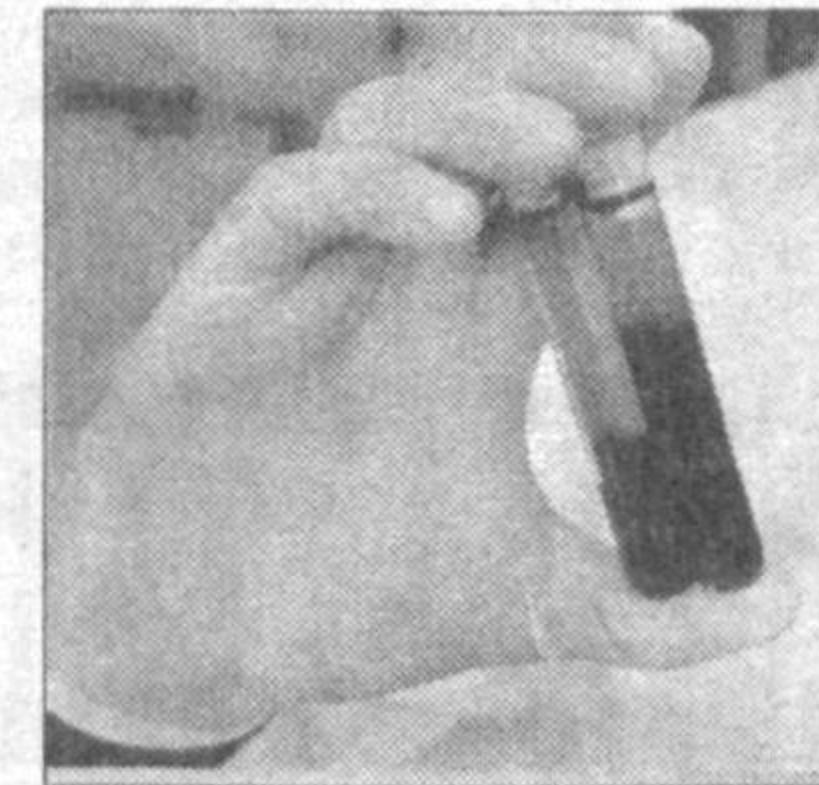
"АБ тоифасига мансублар яхши ташкилотчилардир. Жамоада мазкур тоифа эгалари кўплигига қараб меҳнат унумдорлиги шунча юқори бўлади".

Амалий табобат ҳам энди қон гурухлари хусусиятларини, улар ўртасидаги фарқларни тобора кўпроқ ҳисобга олапти. Муолажа усуулларини танлашда бу қўл келяпти.

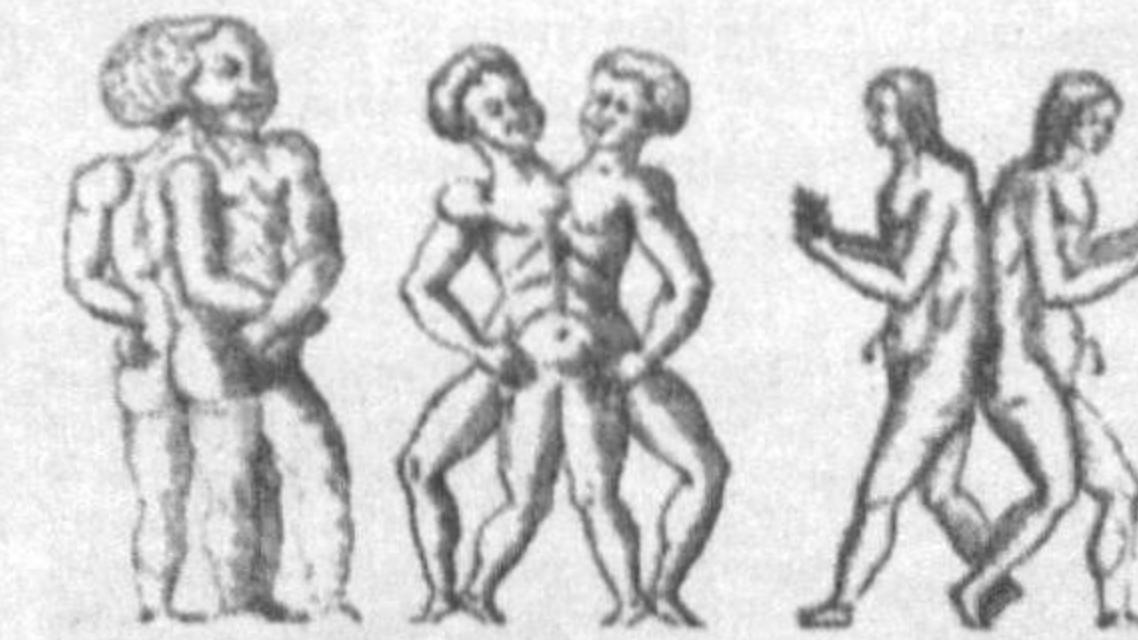
Фарб илми ҳозирча бу муммога унча эътибор бермаяпти. Америкалик мутахассисларнинг муносабатлари эса турлича.

Тоситака Номининг ўзи яқин келажакда таълимоти кенгайиб, руҳшунослар учун қўл келишига ишонади. "Аммо бунинг учун илм-фан фақат инкор этиш йўлидан бормай, менинг назариямни текшириб кўриши лозим. Шунда қон гурухлари ва инсон феъл-атвори ўртасида узвий боғлиқлик ўз исботини топади", – дейди у.

**Хориж матбуоти
материаллари асосида
тайёрланди.**



Фаройибот



Сью Шарпес ва унинг эри ўз машиналарида кетишаштаган эди. Улар тўсатдан тенада ялтироқ металл объект пайдо бўлганини кўришди. Орадан бир неча сония ўттач, эр-хотинлар қандайдир куч машинининг орқа ойнасини юлиб олганини пайкашди. Орқа ўриндиқда уларнинг невараси ўтирган эди. Хайрияти, унга ҳеч қандай зиён етмади.

Йўқолган ойнани ҳисобга олмаганда машнианинг бирор жойи ақалли кирилмаган ҳам эди. Автомобиль фирмасидан чақирилган эксперт ҳам ҳайрон қолди – ойнани ушлаб турувчи мосламалар очилмаган, жойида турарди...



НУЖ МАШИНАГА ҲУЖУМ КИЛДИ

Жанубий Австралияда номаълум учаржисм автомобилга ҳужум қилиб унинг орқа ойнасини сугуриб олди.

Саломатлик сабоқлари

«Қиши касалликларнинг кўпчилиги балғамнинг кўпайишидан ва тиқилиб қолишидан пайдо бўлади. Тумов кузги ҳавонинг қиши ҳавога ўзгариши билан бошланади, кейин бориб зотилжам, ўпка яллигланиши, хириллаш ва томоқ оғриқларига айланади». Абу Али ибн Сино.

ШАМОЛЛАШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИНГ

Одатда қиши ойларидаги шамоллаш тез-тез кузатилади. У кўпгина касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Тумов, юқори нафас йўллари ангинага, лорингит, фарингит, бронхит, плеврит, зотилжам, грипп каби хасталиклар шулар жумласидандир. Инсон организмидаги совук-иссиқка энг таъсирчан аъзолар оёқ ва юқори нафас йўллари ҳисобланади. Улар бирори билан узвий боғлик бўлиб, агар совуқдан оёқлар совқотса, организмда ҳарорат пасаяди. Натижада

юқори нафас йўлларига таъсир қилиб, турли шамоллаш касалликлари келиб чиқиши мумкин. Шунинг учун ҳам йилнинг совук даврида совқотишдан сакланиш жуда муҳимдир. Аввало оёқларни иссиқ тутиш лозим. Шамоллаш касалликлари совук билан иссиқнинг тез-тез алмасиб тувиши сабабли авж олади. Кишилар шамоллашнанда тез даволаниш чораларини кўришлари, уни енгил деб ўйламасликлари керак. Об-ҳавонинг кескин ўзгаришига одам ўз организмини мослаштириб, чиниқти-

риб борса турли хасталиклардан сакланиши мумкин.

Шамоллаш хасталиклирнинг олдини олиш ва даволашда қўйидагиларга амал қилиши маслаҳат берадик:

шамоллагандага йўталда қора андиз илдизидан 50 г. олиниб, 0,5 литр қайноқ сувга солинади ва 15



ларни кўпроқ истеъмол қилиш ва хонада исирик тутишиб турниш керак. Малина ва лимонли чойлар, сутга асал қўшиб ичиш ҳам яхши наф беради.

Сафар МУҲАММАДИЕВ.

кўй гўшти, пишлок, тухум, карам, балиқ, қовоқларни истеъмол қилиб турниш тавсия этилади.

Асабиляшиш оқибатида юраги ўйнай бошлаган аёл киши ярим килограмм лимонни қирғичда қириб, асал билан аралаштириб эрталаб, ва кечқурун овқатдан олдин бир қошиқдан истеъмол қилиб турниш лозим.

Қаттиқ хафачилик оқибатида бош оғриғига чалиниб қолган аёл кишига ётар олдидан бир қошиқ шакарни сув билан ичиши башоратчи Ванга тавсия этган. Ёнгок, майиз ва пишлок ҳар куни истеъмол қилиб турнилса, асал толалири яхшиланади, киши чарчаш, бош оғриғидан халос бўлади, юрак мушаги мустаҳкамланади, жигар касалликлари барҳам топади. Бир ўтиришда 30 грамм пишлок истеъмол қилиш етарлидир.

Асаби касал гўдакни тоғдаги салқин жойдан олинган пичан қайнатилган сувда чўмилтириш керак.

Олма билан ичилган чой (олма-чой) аъзоларни мустаҳкамлайди, иштаҳа кўзғатади, кишини бардам қилади, кайфиятни ростлайди, хурсандчиликка мойил этади. Асаб бузилганда олма еб, ҳидидан нафас олиш фойдалидир.

Рус мусаввири Поленов 1895 йилда ўз дўстли Левитанга асабийлашишнинг давоси сифатида айни эриётган қордан ҳосил бўлаётган азондан тўйиб нафас олишни буюрган. У шунингдек, «Асосий дори-дармон – бу тоза ҳаво, муздеккина сув, белкурак, арра ва болта бўлади», – деб ҳам таъкидлаган.

«Юз дардга юз даво» китобидан олиниди.

АСАБ КАСАЛЛИКЛАРИ

беради. Шуни унутмаслик керакки, киши ташки мұхитдаги ёмон таъсирга қанчалик сезгир бўлса, организмнинг юқумли касалликларга нисбатан чидами шунчалик пасайиб кетади. Натижада киши ҳар хил касалликларга тез чалинадиган бўлиб қолади.

Баъзан об-ҳаво, күёш нури, иссиқлик, совуқлик, ҳар хил ранглар, шовқин-сурон ва хоказолар ҳам асаб торларини таранглассириб, организмга салбий таъсир кўрсатади. Ана шу оғир ҳолатдан чиқиб, ўзини тиклаб олиши учун инсонга иккى ҳафта, айрим кишиларга эса бир ой зарур бўлади.

Форобий, Абу Али ибн Сино каби буюк олимлар касалликни даволаш, руҳий соғломлаштиришга катта эътибор берганлар. Ибн Сино мусиқанинг даволаш хусусиятларини ўзининг кўп асарларида ёритиб берган. Масалан, яхши машқдан ташқари кўшиқ айтиш соглиқни юқори даражада ушлашлик-

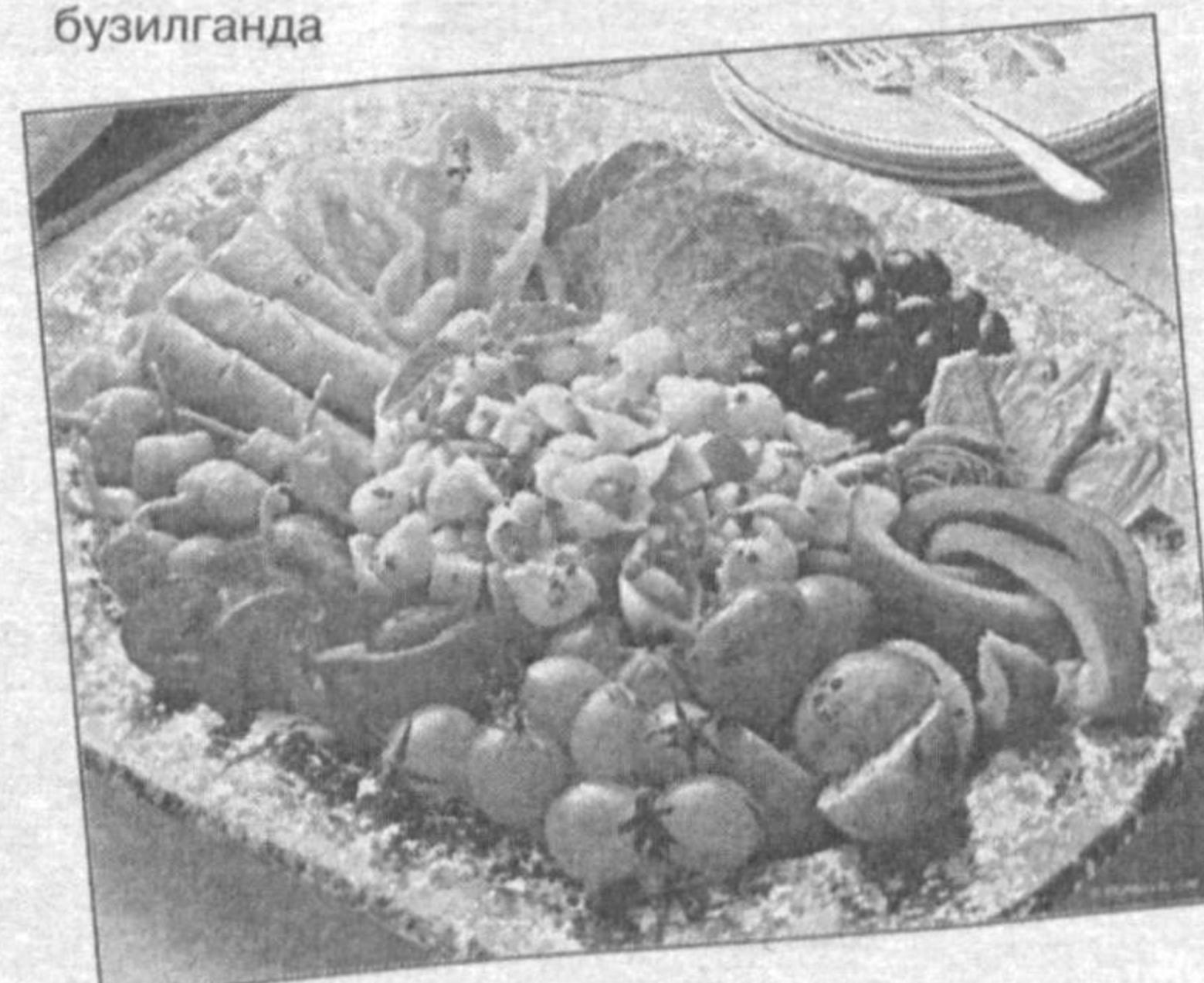
дир, деган. Қадим замонларда Хоразм табиблари ўлим тўшагида ётган беморларни сурнай, ногора, доира овозлари ёрдамида тетиклаштиришга ҳаракат қылганлари ёзиб қолдирилган. Фақат унда қандай мусиқа чалинганилигидан мозилмаган.

Оғир руҳий ҳолатни бошидан кечираётган кишиларга ижобий ва салбий таъсир кўрсатадиган ранглар мавжуд. Жумладан, юрак фаолияти бузилган хасталар кўк рангли хандориларни яхши қабул қиласидар, чунки бу ранг уларнинг хотиржамлигини таъминлайди. Аксинча, тўқ сариқ ёки қизил рангли доридармонлар уларни толиқтириши мумкин. Маълумотларга қарандан, ўйқусизлик, ишқобилиятининг пасайиши, тинка куриши ва толиқиши каби нохуш вазиятларда ҳаммомдан фойдаланиш ижобий самара беради. Табиат манзараларидан завқланиш ҳам мақсадга мувофиқдир. Буюк аллома Абу Али ибн Сино асаб

системасини мустаҳкам сақлаш ва ундан келиб чиқадиган турли касалликларнинг олдини олиш учун шифобахш ўсимликлардан фойдаланган.

Исламоқ (чўқатикан). Бу ўсимликнинг барглари, урги ва илдизи шифобахш ҳисобланади. Исламоқ баргининг қайнатмаси асаб системаси бузилганда

садга мувофиқдир. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув кўйилади-да, ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан ёки майдаланган баргидан 8 чой қошиқ солиб 4 соат дамлаб кўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 4 маҳал овқатдан олдин



ярим стакандан ичилади.

Бўтакўз. Ҳамма ерда, гулзорларда ўсади. Асаб касалликларида ўсимлик гулидан дамлама қилиб ичиш тавсия этилади. Бунинг учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув кўйиб, майдаланган тилсимон гулидан бир чой қошиқ солинади ва 1 соат дамлаб кўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичилади.

Лимонёт. Үлкамизда ўсувчи бу ўсимлик асабни тинчлантириб, юрак ўйногига хотима беради, иштаҳани очади. Айни баҳор дамлари лимонётнинг мурғак кўкатларни билан ва бошқа кўкатларни аралаштириб, кўкатли чучвара, кўксомса тайёрлаб истеъмол этиш мақ-



Газетамизнинг 9 январь сонида берилган мукофотли кроссвордга кўплаб жавоблар олдик. Уларнинг аксариятида фақат калит сўзлар йўлланган. Ваҳоланки, танлов шартига кўра унга тўғри ечилган кроссворд ҳам илова қилиниши керак эди. Жумладан, Самарқанд вилояти ИИБ ППХ ва ЖТСБ милиционери Алишер Холмуродов, Ромитан туманилик Шаҳоб Давлатов, Юқоричирчик туманилик Наргиза Мадиёроваларнинг жавобларида ана шундай камчиликлар учради. Улар орасида тошкентлик Обиджон Азимовники батафсил эканлиги билан ажрабли туради. Аммо унда ҳам иоаниклик мавжуд. Мутлақ тўғри жавобни ҳеч ким йўлламаган.

Ўйлаймизки, зукко муштариylаримизга кейинги бошқотирмаларда албатта омад кулиб боқади. Навбатдаги мукофотли кроссвордларимизни кутиб қолинг.

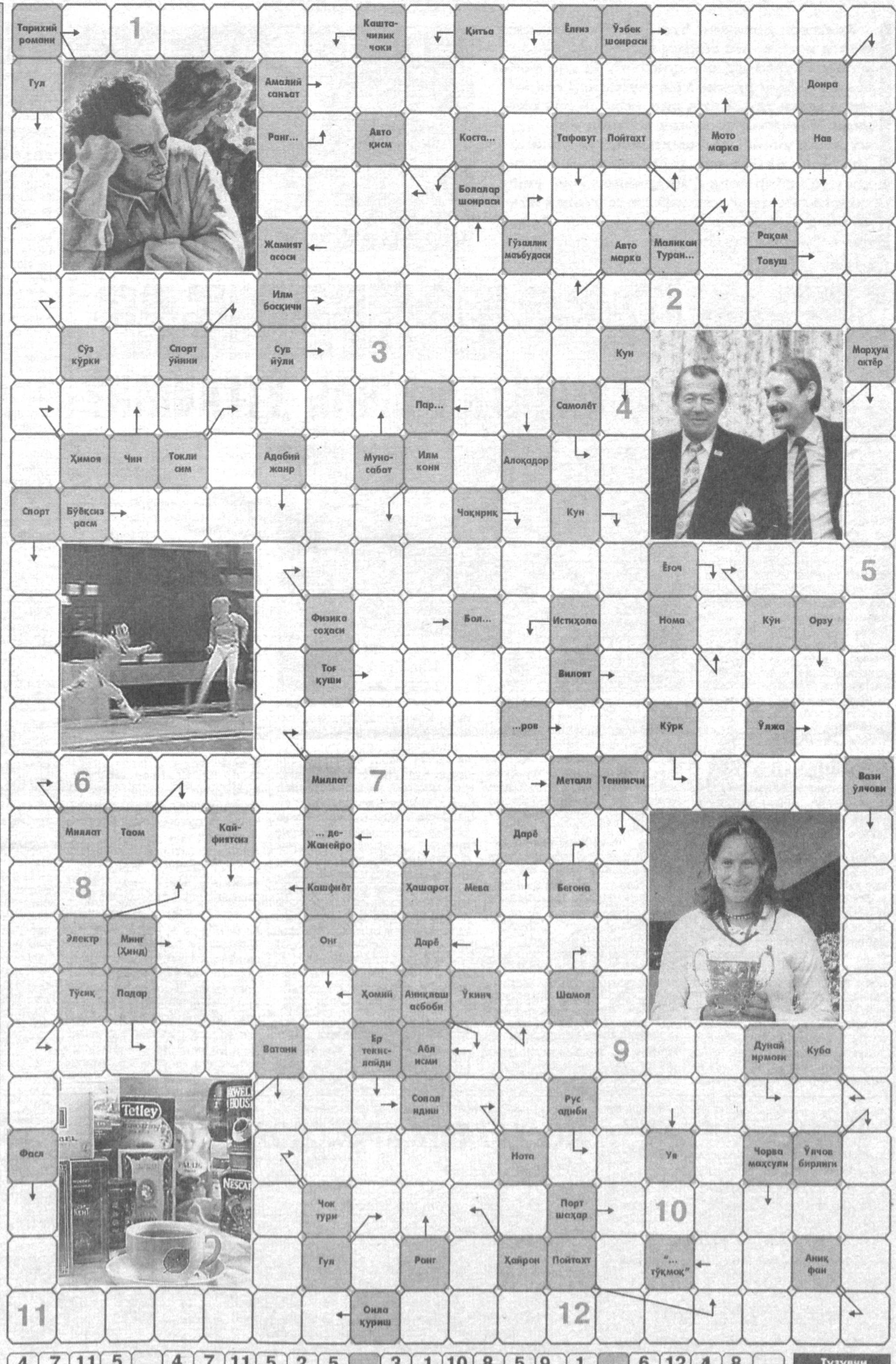
ТАҲРИРИЯТ.

ЮТУКЛИ СКАНВОРДНИНГ ЖАВОБЛАРИ

Парашиб. Маром. Аттор. Трамвай. Юнонистон. Нимта. Ит. Тарона. Нидо. Ан. Марс. "Сарбадорлар". Одиллик. Ажнабий. Трап. Ти. Андава. Андижон. "Лада". Академик. Низомий. Ми. Дор. Баллада. Реаллик. Помидор. "Икарус". Назорат. Ле. Ва. Лаб. Бургана. Алиби. Билак. Дилектика. Куй. Ака. Бортмеханик. Атл. Ор. Ўй. Минг. Арча. Гана. Он. Ним. Какку. Катак. Ал. Бобокалон. Ақаба. Акс. Ис. Раиса. Самандар. Алла. Ён. Ана. Ло. Анаконда. Дов. Той. Лит. Автомат. Рота. Тана. Олмалик. Кураш. Сайдов. Ой. Този. Охо. Ясир. Зеб. Ота. Боб. Цех. По. Пўртона. Адаптация. Қамиш. Арпабодиён. От. Манагуа. Ар. Нам. Шакарқамиши.

КАЛИТ СЎЗ:

Илиқ мулоқот – инсонга қанот.



Тузувчи
К. ОРИПОВА

ГАЗЕТАМИЗНИНГ ЎТГАН СОНИДА ЧОП ЭТИЛГАН СКАНВОРДНИНГ ЖАВОБЛАРИ:

Микроскоп. Автоматлаштириш. Шарт. Ўн. Тўракулов. Ода. Табиатшунослик. "Рено". Эрон. Ор. Ада. Пода. Ер. Ака. Олимпиада. Масҳарабоз. Андиша. Анод. Оқ. Шовул. Гап. Улов. Ио. Вена. Оув. Ойша. Супурги. Арпа. Реостат. Нун. Увол. Пушкин. Шарпа. Зокиров. Кўп. Завод. Аномалия. Пўк. Алиф. Кин. Осмон. Био. Офат. "Манас". Нам. Санам. Калла. Мохи. Боз. Ли. Торф. Ҳамд. Кинолог. Кузов. Доминикана. Каср. Файз. Али. Калтамион. Девон. Литр. Лочин. Ун. Зомин. Соз. Тил. Йил. Пирамида. Зевс. Твен. Наф. Ақл. Гул. Нома. Чел. Фируз. Кана-Китмир. Фон. Лена. Ел. Ин. Овқат. Тўзон. Уфа. Омонат. Ёт. Нор. Оқим. Эт. Ўт. Намоянда.

Калит сўз: Айтур сўзни вайт, Айтмас сўздан қайт. Алишер Навоий.

