

ТОШКЕНТ ОҚШОМ

Газета 1966 йил
1 июлдан
чиқа бошлаган

ШАҲАР ИЖТИМОИЙ - СИЁСИЙ ГАЗЕТАСИ

№ 107 (10.160)

2004 ЙИЛ 7 ИЮНЬ

ПОЙТАХТНИНГ Бир КУНИ Янгиликлар, воқеалар

Қисқа хабарлар

- **ШАҲРИМИЗДА** жойлашган Марказий Давлат архиви янги бинода фаолият бошлади.
- **БУТУНЖАҲОН** атроф-муҳитни муҳофаза қилиш куни муносабати билан Ботаника боғида «ЭКОСАН» халқаро хайрия жамғармаси ташаббуси билан уюштирилган экологик ҳашар «Ат-роф-муҳит — оналарга ва болаларга» шиори остида ўтказилди.
- **БУТУНЖАҲОН** атроф-муҳитни муҳофаза қилиш куни муносабати билан «Туркистон» саройида уюштирилган «Экофестивалда» шаҳримиздаги Аҳмаджон Назаров номли маҳалла ғолиб деб топилди.
- **ЯПОНИЯНИНГ** «Жайка» халқаро ташкилоти томонидан оммавий ахборот воситалари ходимлари учун уюштирилган матбуот анжуманида таълим самарадорлигини оширишда икки томонлама ҳамкорликни ривожлантириш масалалари ҳақида сўз борди.
- **ТОШКЕНТГА** Германиядан бир гуруҳ тиббиёт мутахассислари келишди. Энделикда улар Германиядаги шифоналарда даволаниши мўлжалланган бемор болалар билан мулоқотда бўлишди.
- **ПОЙТАХТИМИЗДА** фаолият кўрсатаётган хусусий «Капитал» банк ва «Стома сервис» компанияси ҳамкорлигида уюштирилган анжуман ташкири доволашда энг замонавий усуллардан фойдаланиш масаласига бағишланди.
- **РЕСПУБЛИКА** «Маҳалла» жамғармаси ҳамда Тадбиркор аёллар уюшмаси ҳамкорликларида маҳаллалар оксколлари фаолиятини яхшилаш чора-тадбирларига бағишланган семинар-тренинг уюштирилди.
- **ЙУНСОБОД** туманидаги «Матонат» маҳалласида янги бунёд этилган спорт майдончаси болажонлар ихтиёрига топширилди. Шунингдек, бу масканда ташкил этилган спорт мусобақалари «Спорт — тинчлик, дўстлик элчиси» деб номланди.
- **ТУРКИСТОН** саройида Халқаро болаларни ҳимоя қилиш кўмитаси бағишлаб «Ҳар бир фарзандга меҳр-эътибор» шиори остида байрам тадбири бўлиб ўтди.

Тошкент шаҳар ҳокимлиги Матбуот хизмати ва ўз мухбирларимиз хабарларидан.

Сифатли қурилиш материаллари тайёрлашга муваффақ бўлиб, бунёдкорлик ишлари кўламининг ортишига ўз ҳиссасини қўшаётган хусусий тадбиркор Аъзам Мирзаулугов ташкил этган кичик корхонада буюртмалар ўз вақтида бажарилмоқда.

СУРАТДА: бригада бошлиғи Акромжон Узоқов.

Ҳакимжон Солиҳов олган сурат.



Юртимиз ҳурриятга юз тутган илк кунлардан оқ ўсиб келаётган ёш авлод ҳақида ғамхўрлик қилиш Президент Ислам Каримов ташаббуси билан давлатимиз сиёсатиининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

ҲАР БИР ФАРЗАНДГА МЕҲР, ЭЪТИБОР!

«Туркистон» саройининг ёзги саҳнасида Халқаро болаларни ҳимоя қилиш кўмитаси бағишланган катта байрам тадбири бўлиб ўтди.

У «Соғлом авлод учун» ҳукуматга қарашли бўлмаган халқаро хайрия жамғармаси, «Sen yolg'iz emassan» республика жамоатчилиқ болалар жамғармаси, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси, Тошкент шаҳар ҳокимлиги, Маданият ишлари вазирлиги билан ҳамкорликда ташкил этилди.

«Ҳар бир фарзандга меҳр, эътибор!» шиори остида ўтган тадбирда ю-

тимиздаги барча меҳрибонлик уйлари, махсус мактаб-интернатлар тарбияланувчилари, вазирлик ва ташкилот мутасаддилари, дипломатик корпус ва халқаро ташкилотлар вакиллари иштирок этди.

Тадбирда сўзга чиққан Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика хотин-қизлар кўмитаси раиси С.Иномова мамлакатимизда оила, оналик ва болалик манфаатларини ҳимоялаш борасида амалга оширилаётган ишлар кўламини хуусида сўз юритди. «Sen yolg'iz emassan» республика жамоатчилиқ болалар жамғармаси ҳомийлик кенгаши раиси Л.Ка-

римова болаларни байрам билан қўлаб, «Бахт-иқбол ҳуқуқига эгаман» республика кўрик-танлови ғолибларига мукофотларни топширди.

Меҳр ва мурувват йилида соғлом авлодни камол топтириш борасидаги эзгу ишлар кўламини янада кенгайтиди. Бу юмушлар «Меҳр ва мурувват йили» дастурида ҳам ўз ифодасини топган.

Байрамда болалар бадиий жамоалари мусиқий дастурларини намойиш этдилар.

Тадбирда Тошкент шаҳар ҳокими Р.Шоабдурахмонов иштирок этди.

Н.УСМОНОВА,
ЎЗА мухбири

XXI сағоси ХАҚИ

Барча манбалардан олган сўзга хабарлар

Мамлакатимизда

- Аввал хабар қилинганидек, Қозоғистон Республикаси пойтахти Остона шаҳрида «Марказий Осиё ҳамкорлиги» ташкилотига аъзо давлатлар раҳбарлари кенгашининг навбатдаги мажлиси бўлиб ўтди. Унда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов катнашди ва нутқ сўзлади. Юртбошимиз нутқи Республика газетларида эълон қилинди.
- Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов Оксарида Россия Федерацияси, Қозоғистон Республикаси, Тожикистон Республикаси, Қирғизистон Республикаси хавфсизлик кенгаши котиблари ва котиб ўринбосарлари ҳамда Хитой Халқ Республикаси жамоат хавфсизлиги вазирининг ўринбосарини қабул қилди.
- Ўзбекистон ташаббуси билан Тошкент шаҳрида Шанхай ҳамкорлик ташкилоти (ШХТ)га аъзо давлатлар хавфсизлик кенгашлари котибларининг биринчи учрашуви бўлиб ўтди.
- Олий Мажлисининг Атроф-муҳит ва табиатни муҳофаза қилиш масалалари, Ижтимоий масалалар ва бандлик, Фан, таълим, маданият ва спорт масалалари кўмиталари ҳамда Экология ва саломатлик халқаро «Экосан» жамғармаси ташкилотчилигида «Кунунчилик, маданият ва атроф-муҳит» мавзусида анжуман бўлиб ўтди.
- Бу йил 50 минг гектар майдонда ғалла парваришлаб, давлатга шартнома асосида 60 минг 800 тонна ҳосил топширишни ният қилган қорақалпоғистонлик деҳқонлар бугдўй ўримиға киришди.

Жаҳонда

- Шимолий ва Жанубий Корея ҳарбий таҳдидларни пасайтириш юзасидан ўзаро келишувга эришди. Жанубий Корея бу ишнинг ярашиш борасидаги муҳим қадам, деб баҳолади.
- АҚШ Марказий разведка бошқармаси директори Жорж Тенет истеъфога чиқди. У бошқармани июль ойи ўрталарида тарк этиди ва унинг вазифасини директор ўринбосари Жон Маклоклин бажариб туради.
- Чеченiston сайлов комиссияси республика Президенти лавозимига учинчи номзодни рўйхатга олди. Хужжатларни расмийлаштиришга топширилган бу одам москвалик тадбиркор Малик Сайдуллаев эканлиги маълум қилинди.
- Тазмағриликда ва ноқонуний топишган маблағларини Америка банклари орқали «ювчи»да айбланаётган Украинанинг собиқ бош вазир Павел Лазаренко иши бўйича узил-кесил ҳукми шу йилнинг сентябрь, октябрь ойларида чиқарилади.
- II жаҳон урушида иттифокдош кучларнинг Нормандиядаги ғалабасига 60 йил тўлишига бағишланган байрам Францияда кенг нишонланди.

ЎЗА



САММИТГА ТАЙЁРГАРЛИК

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Матбуот хизматида Шанхай ҳамкорлик ташкилотининг (ШХТ) Тошкент саммитига тайёргарлик кўриш ва уни оммавий ахборот воситаларида ёритиш масалаларига бағишланган семинар-кенгаш бўлди.

Уни Президентнинг матбуот котиби Рустам Жумаев бошқарди.

16-17 июнь кунлари Тошкент жаҳон оммавий ахборот воситаларининг диққат марказида бўлди. ШХТ саммити чоғида нафақат ташкилот доирасидаги учрашувлар, балки қатор

икки томонлама мулоқотлар ҳам ўтказилиши режалаштирилмоқда. Жумладан, саммит арафасида ХХР раиси Ху Цзинтаонинг мамлакатимизга давлат ташрифи бўлиб ўтди.

ШХТ саммитида унинг аъзолари бўлган Ўзбекистон, Россия, Хитой,

Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистондан ташқари, Афғонистон ва Мўғулистондан ҳам давлат раҳбарлари катнашиши кутилмоқда.

Саммит тадбирларини ҳар томонлама ва кенг ёритишга қулайлик яратиш мақсадида юртимиз ва хорижий оммавий ахборот воситалари вакиллари учун матбуот маркази ташкил этилди. Марказ уч юзга яқин журналист фаолият кўрсатиши учун барча зарур замонавий техника ва телекоммуникация воситалари билан таъминланмоқда.

Фан

ШИФОБАХШ
ИЗОТОПЛАР

Ўзбекистон Фанлар академиясининг Ядро физикаси институти олимлари радиоизотопларнинг турмушда, фан ва техникада қўлланилишига оид йирик тадқиқотларни амалга ошириш борасида ҳам бой тажриба орттирдилар. Илмий муассасада «Радио препарат» корхонаси ташкил этилганидан сўнг бу йўналишдаги кенг йўлга кўйилди.

Бу корхона барпо этилганига ўттиз йилча бўлиб қолди. Ўзбекистон ва қўшни республикаларнинг қисқа яшовчи радиоизотопларга бўлган эҳтиёжларини таъминлаш билан боғлиқ тадқиқотлар яхши самаралар бермоқда. Айни вақтда тиббиёт учун хизмат қиладиган препаратлар ишлаб чиқариш билан ҳам шуғулланилмоқда.

Шу ўтган йиллар мобайнида 70 дан ортиқ радио препаратлар ва радиоактив бирикмалар ишлаб чиқарилди. Уларнинг бир қисми четга экспорт қилинмоқда.

Шу ўринда турли хасталикларга ташхис қўйишда ишлатилаётган радиоиммунологик препаратларни ҳам айтиб ўтиш жоиздир. Республикаимиздаги қон куйиш станциялари, шифоналар эндиликда бу хил махсулотдан кенг фойдаланмоқда.

ЎТА СЕЗГИР
ҚУРИЛМА

Органик ва биоорганик молекулаларни ионлашнинг самарали янги усуллари яратишда ўзбек мутахассис олимлари ҳам жиддий изланишлар олиб боришмоқда. Ўзбекистон Фанлар академиясининг электроника институти бундай тадқиқотлар асосида турли сезгир кимёвий ва физик тахлил усуллари яратишга муваффақ бўлдилар.

Хид билишда искович ит билан тенглаша оладиган нозик асбоб ҳам юзага келди. «Исковуч» деган ном билан аталаётган мазкур қурилмани кичик туркумда ишлаб чиқариш учун муайян техник негиз муҳайё этилди.

Бундай ноёб асбоб ёрдамида гиёванд моддаларни тезкор усулда аниқлашга эришилади. Улар гиёванд моддаларнинг жуда оз улушини ҳам аниқлашга қодир. Шу сабабли «Исковуч» қурилмаси ўзининг тезкорлиги ва ўта сезгирлиги билан наркологи, токсикологик ва криминалист лабораторияларида қўлланилаётган тахлил асбобларидан устунлик қиладди.

Ушбу асбобнинг тажриба намуналари яратилиб, синовлардан яхши ўтди.

Ақбар АЛИЕВ



Миробод туманидаги 345-мактабгача таълим муассасасида Фотима Очилова 1996 йилдан буён мудира вазифасида ишлаб келмоқда. Ушбу мактан 1982 йилда ташкил толган бўлиб, ҳозирда ўзбек ва рус тилларда фаолият олиб боровчи 8 та гуруҳда 158 нафар болажонлар таълим ва тарбия олмақда.

Тарбия мактанларида

БОҒЧАЛАРИ БИЛАН
ХАЙРЛАШИШДИ

Уларга 12 нафар педагог ходимлар — 3 та олий ва 9 та ўрта махсус маълумотли тарбиячилар «3-минг йиллик болалари» ҳамда «Соғлом авлод» дастурлари асосида сидқидилдан ғамхўрлик кўрсатмоқда. Боғчада фаолият юритаётган инглиз тили ва мусиқа тўғралакларининг тайёрлов ва катта гуруҳларида 25 нафар кичкинтойлар қатнашиб келмоқда. Шунингдек, болажонлар ҳар куни эрталаб мусиқа раҳбари Е.Фуркала бошчилигида мусиқа оҳанглари остида бадантарбия машғулотларини ўтказишади.

Таълим муассасасида тарбияланувчиларнинг соғлом ва дуркун ўсишлари учун уларга уч маҳал иссиқ овқат, бундан ташқари, баҳор ва ёз фаслларида бепул шифобахш дәмламалар бериб борилади. Болажонлар соғлиги эса шифокор ва 2 нафар ҳамшира томонидан мунтазам назорат қилиб турилади.

Кунни кеча мазкур муассасада руҳшунос кўригидан ўтган, руҳий ва жисмоний жиҳатдан мактабга тўлиқ тайёр бўлган 30 нафар ўғил-қиз қадрдон мактанлари билан хайрлашиб, «Хайр, боғчажон» тadbирини ўтказишди.

(Ўз мухбиримиз)

СУРАТДА: мактабга йўл олаётган катта гуруҳ тарбияланувчилари мураббийлари даврасида.

Шавкат Қажҳоров олган сурат.

Ўзбекистонда динга нисбатан ўзига хос муносабат бор. Шу сабабли диний бағрикенглик (толерантлик) гоёси жамият ҳаётида муҳим ўрин тутади. Мустақиллик халқимиз миллий қадриятларининг тикланишига катта имконият яратди.

Марказий Осиё халқларида илм-маърифат ва маданиятнинг ривожланишида исломнинг ижобий роль ўйнаганини эътироф этишимиз лозим. Марказий Осиёда исломнинг дастлабки элалар ҳаётига кириб келган даврдан бошлаб ташкил этилган мактаб, мадраса ва диний дорилфунунлар диний мақсадда тузилган бўлишига қарамай савдо ва билимга йўл очган. Ўрта асрларда шаклланиб ижод этган савдоли кишилар, олим, шоир, маърифатпарвар, мутафаккирларнинг ҳаёти ва фаолиятида исломнинг ижобий роли бўлган десак хато қилмаймиз.

Диний бағрикенглик гоёси аввало Ўзбекистон Конституциясида ёзилганган: «Ҳамма учун виждон эркинлиги кафолатланади. Ҳар бир инсон хоҳлаган динга эътиқод қилиш ёки ҳеч қандай динга эътиқод қилмаслик ҳуқуқига эга. Диний қарашларни мажбуран сингдиришга йўл қўйилмайди» (31-модда).

Диний бағрикенглик «хилма-хил диний эътиқодга эга бўлган кишиларнинг бир заминда, бир Ватанда, олижаноб гоё ва ниятлар йўлида ҳамкор ва ҳамжиҳат бўлиб яшашини аниқлатади».

Диний бағрикенглик эътиқод ҳуқуқидан амалда фойдаланишни билдиради. Бу борада Ўзбекистонда аниқ тушунча шаклланиб бўлиб, унинг натижасида мамлакатда 15 та диний

конфессия фаолият олиб бормоқда. Буларни ҳисобга олиб таъкидлаш лозимки, жаҳон динларида-айниқса, ислом, яҳудийлик, насронийлик ва буддийликда қуйидаги гоё ва фазилатлар устувор саналади:

БАРҚАРОРЛИК ШАРТЛАРИДАН БИРИ

Давлат ва жамият қурилишини эркинлаштириш шароитида диний бағрикенглик (толерантлик)нинг аҳамияти каттадир.

Эзуликни тарғиб қилиш.
Ахлоқни илк режага қўйиш.
Яхшиликни улуғлаш.
Тинчликни тарғиб қилиш.
Дўстликни жорий қилиш ва ҳоқа-зо.

Бу масалалар динларнинг ягона мақсадга интилишини кўрсатади. Натижада тарихимизнинг энг мураккаб, оғир давларида ҳам улар ўртасида диний асосда можаролар бўлмагани халқимизнинг динлараро бағрикенглик борасида катта тажриба тўплаганидан далолат беради. Асрлар давомида йирик шаҳарларимизда масжид, черков ва синагогаларнинг мавжуд бўлиши, турли миллат ва динга мансуб қавмларнинг ўз диний амалларини эркин адо этиб келаётгани бунинг тасдиғидир.

Ўзбекистонда диний бағрикенглик туйғусининг шаклланишида конституциявий кафолат ҳам муҳим ўрин тутади. Унга кўра, «диний ташкилотлар ва бирлашмалар давлатдан ажратилган ҳамда қонун олдига тенгдирлар. Давлат диний бирлашмаларнинг фаолиятига аралашмайди»

Семинарлар

ҚАТНАШЧИЛАРНИНГ БИЛИМ-
МАҲОРАТЛАРИ ОШДИ

Маълумки, Чилонзор, Собир Раҳимов туманларида Тошкент шаҳар ҳоқимлиги, шаҳар хотин-қизлар қўмитаси, «Элнатот» нодавлат номижорат хотин-қизлар ташкилоти ташаббуси билан «Сайловлар жараёнида хотин-қизлар фаоллигини ошириш» мавзусида семинарлар ташкил этилганлиги.

Уларда шахримизнинг тўққизта туманидан етакчи аёллар ва жамоат ташкилотлари вакиллари иштирок этиб ўз билимларини оширгандилар.

Бектемир туман ҳоқимлигида Ҳамза ва Бектемир туманларидаги етакчи аёллар, соғлиқни сақлаш, халқ таълими, ФХДЭ соҳаси ходимлари иштирокида «Сайловлар жараёнида хотин-қизлар фаоллигини ошириш» йўналишига бағишланган яқуний семинар бўлиб ўтди.

Семинар бошланишида сўзга чиққан Бектемир тумани ҳоқими Рустам Курбонов, Фридрих Эберт номи жамагарининг Марказий Осиё бўйича ваколатхонаси вакили бундай анжуманларнинг аёллар ижтимоий-сиёсий онгини оширишдаги роли, шунингдек, Германиядаги сайловлар жараёни, унга номзодлар тайёрлаш, ушбу Европа давлатида аёллар ва эркеклар тенглиги масалаларига тўхталиб ўтишди.

Тошкент шаҳар ҳоқими ўринбосари, шаҳар хотин-қизлар қўмитаси раиси Фарида Абдурахимова хотин-қизларнинг давлат бошқаруви тизимидаги иштироки ва уларни раҳбарлик лавозимларига тасвися этиш хусусида тўхталар экан, авваламбор, бундан олдин ташкил этилган шундай семинарларнинг натижасига қисқача яқун ясаб, мавзу бўйича атрофлича фикр юритди.

Анжуман иштирокчиларида Ўзбекистон Республикаси Марказий сайлов комиссияси раисининг ўринбосари Сайёра Хўжаева, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси депутати, Жаҳон тиллари университетининг илмий ишлар бўйича проректори, филология фанлари доктори Гуландом Боқиева Ўзбекистон Республикаси «Меҳр» нодавлат номижорат хотин-

қизлар бирлашмаларининг раиси Зулфия Тўхтаўжаеванин Ўзбекистонда сайловларнинг ўзига хос хусусиятларини очиб беришга бағишланган чиқишлари катта таассурот қолдирди.

Сайловларни ўтказиш жараёнида сиёсий партияларнинг ўрни ҳамда сайловолди дастурини ишлаб чиқишнинг асосий тамойиллари, ўз партияларининг йўналиш ва мақсадлари хусусида Ўзбекистон Республикаси Фидокорлар миллий демократик партияси Тошкент шаҳар кенгашининг иккинчи котиби Абдулла Сулаймонхўжаев, Ўзбекистон Республикаси ишбилармонлар ва тadbиркорлар ҳаракати — либерал демократик партияси Марказий Кенгашининг аъзоси Увайс Шокиров, «Адолат» социал-демократик партияси Тошкент шаҳар Кенгашининг биринчи котиби Шуҳрат Юсупов ҳамда «Миллий тикланиш» демократик партиясининг Тошкент шаҳар Кенгашининг биринчи котиби Илҳом Дилмуродов, Ўзбекистон Халқ демократик партияси Ҳамза туман Кенгашининг биринчи котиби Ҳабибулла Рўзиметовлар йиғилганларга батафсил тушунча беришди.

Айниқса, «Сайловлар ўтказилиши», «Дебат-мунозара» мавзуларида қатнашчиларни фаол жалб этган ҳолда тренинглари ташкил этилишини ҳам семинарнинг катта ютуғи сифатида баҳолаш мумкин.

Аёлларнинг ҳуқуқий саводхонлиги, фаоллигини ошириш, давлат етакчилиги фазилатларини шакллантиришга бағишлаб ўтказилган савол-жавоб, баҳс-мунозараларга бой тарзда ўтган семинар давомида унинг иштирокчилари қўлпа янгилеклардан воқиф бўлдилар.

(Ўз мухбиримиз)

Бу тушунчалар Ўзбекистон давлатининг дунёвий характерда эканлигини кўрсатади. Яъни, жамиятда бирор дин устун мавқега эга эмас. Шунингдек, бу ўринда «давлатнинг диндан ажратилиши» ибораси йўқ. Демак, дин давлатдан ажратилган, динлар қонун олдига тенг, динлар фаолиятида эркин, лекин жамият диндан ажратилмаган. Жамият динга эътиқод ва қадрият сифатида қарайди, ўз муаммоларини ҳал қилишда дин имкониятларидан фойдаланади. Шу маънода давлат диний фаолиятни бошқа ижтимоий ҳаракатлар сингари қонуний асосда тартибга солиб туради.

Бугунги кунда барча фуқароларимиз учун миллати ва этноқолидан қатъи назар, сиёсий жараёнларда фаол қатнашиш учун ҳуқуқий асосларнинг яратилгани, мулкий муносабатларда бундай иштирок этиш учун асосий тизим мавжудлиги, ягона Ватан гоёсининг шаклланаётгани ҳам бирлаштирувчилик ролини ўтамоқда.

Шундай экан, диний бағрикенглик тушунчаси чуқур маънони аниқлатади ва у бир Ватанда турли диний эътиқодлар билан ҳамкор ва ҳамжиҳат яшаш, жаҳон динлари гоёларини бир бутун билиш инсон дунёқарашини, ҳаёти ва ҳаракатининг муътадил бўлишига олиб келади. Диний бағрикенглик гоёси ижтимоий ҳаётнинг юксалишига таъсир этувчи омиллардан биридир.

Фахритдин САГДУЛЛАЕВ,
Ўзбекистон Республикаси
Президенти ҳузуридagi
Давлат ва жамият қурилиши
академияси тинловчиси

Шарқ дурдоналари

**Оз-оз ўтганим
Домо бўлур...**

• Мунофиқ дўст мунофиқ кариндошдан яхши. Бир киши бир улуг одамдан сўради:

— Ака-ука дилга яқинми ёки дўст?

У жавоб берди:

— Ўз ака-укам садоқат йўлини тутгандагина дилимга яқин.

Байт:

**Дўст бўлмаса
яқинларинг кечгин
улардан,
Бегоналар меҳр**

**килса, дўст тут
уларни.**

• Ҳикмат. Ҳисоб ва сарф муомала учун, кўмак, уэр ва ихлос дўстлик ва муҳаббат учундир.

Байт:

**Хар кимсага таъна
тошни отма,
Гарчи бўлса ҳамки**

**қайсар ёки шум,
Айбсиз дўстларни**

**топмоқ муаммо,
Айтчи хатолардан**

**ким поку масъум,
Хар ким дўстларига**

**хушфёл бўлмаса,
Дўстлик иззатидан**

бўлади махрум.

• Айбиндан хабар топиб, уни бировларга ошкор қилмайдиган, сенга яхшилик қилса, уни таъна қилмайдиган, унга яхшилик қилсанг, асло унутмайдиган одам билан дўстлик ипини боғламоқ керак.

Байт:

**Кўп ҳолатнинг бўлдим
шоҳиди,
Айб қидирган бўлди**

**айбдор.
Кимнинг бўлса юраги**

**тоза,
Ўзга айбин қидирмас**

**зинҳор.
Дўст айбини бекитар**

**доим,
Фазилатин мактайд**

**такрор,
Яхшилигинг улуг деб**

**билмас,
Ўзингни ҳам тутмас**

**асло хор.
Шундай дўстга дуч**

**келсанг агар,
Кўлларингдан чикарма**

зинҳор.

• Ҳикмат. Бир улуг киши ўз укасига насихат қилиб дерди:

— Дўст жафо билан душманга айланади. Душман эса, эҳсон билан дўстга. Агар душманни эҳсон ва ҳада билан дўст қаторига киргаза олмаган жафо билан душман қаторига киргизма.

**Одам яхшиликка
бандадир доим,
Мангу дўстлар ҳам**

**барибир одам.
Хар кимнинг дилига**

**оғир келмайди,
Душман меҳр билан**

дўст бўлганидан.

• Ёшлик онларимда дадамдан: «Муҳаббат даъвосини қилиб, ака-укаликдан дом урган кишиларнинг ўз сўзида содиқ ва қалби мустаҳкам эканлигини қандай билса бўлади?» — деб сўрадим. Дадам: «Ўз бахти ва улушини сенга таклиф қила олиши билан» — деб жавоб берди.

Байт:

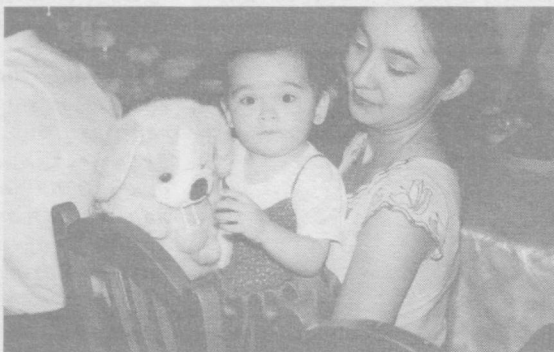
**Хар ким ўз нафсининг
куйда гирён,
Даъвойи дўстлиги дуч**

ила ёлгон.

Болажон халқмиз. Дунёда ҳеч қайси миллат бизча-лик фарзандини оқ ювиб, оқ тарамайди. Фарзандлари-мизнинг эртага қандай одам бўлишини, эл-юртга, Ватанга қандай нафи тегишини ўйлаймиз. Бу масъулиятни ҳар қадамда ҳис этамиз. Шунга ҳамоҳанг Халқаро болаларни ҳимоя қилиш куни ҳам бизнинг менталитетимиз ва дунёқарашимиздан келиб чиққандек, гўё.

2004- Меҳр ва муҳаббат йили

**БОЛАЖОНЛАР
ХУШНУД БЎЛИШДИ**



Юртимизнинг турли бурчақларида мазкур айём муносабати билан бўлиб ўтаётган тантаналар шуқуҳи ҳали ҳам сўнгани йўқ. Жамоат ташкилотлари,

куни муносабати билан ўтказилган тантаналарда айниқса яққол ҳис этдик. «Адолат» СДП Сиёсий Кенгаши котиби, Олий Мажлис депутати, «Фар-



муассасалар бу тadbирларни ўзига хос тарзда ўтказишда ҳомийлик қилиб савобга қолишмоқда. Жумладан, Ўзбекистон «Адолат» социал-демократик партияси ушбу санага бағишлаб қатор тadbир ва анжуманлар ўтказди. Яқинда биз бунини шу партия ташаббуси билан Акмал Икромов туманида Халқаро болаларни ҳимоя қилиш

муассасалар бу тadbирларни ўзига хос тарзда ўтказишда ҳомийлик қилиб савобга қолишмоқда. Жумладан, Ўзбекистон «Адолат» социал-демократик партияси ушбу санага бағишлаб қатор тadbир ва анжуманлар ўтказди. Яқинда биз бунини шу партия ташаббуси билан Акмал Икромов туманида Халқаро болаларни ҳимоя қилиш муносабати билан ўтказилган тантаналарда айниқса яққол ҳис этдик. «Адолат» СДП Сиёсий Кенгаши котиби, Олий Мажлис депутати, «Фар-

мел» хусусий фирмаси раҳбари Дилором Тошмухамедованинг ҳомийлигида 200 нафардан зиёд кам таъминланган оилаларнинг фарзандларига, етим-есир болаларга совға-саломлар улашилди. Шунингдек, «Камолот» ёшлар ғитимоний ҳаракати Акмал Икромов туман бўлими ва туман хотин-қизлар кўмитасининг совға-саломларини ҳам болалар мамнуният билан қабул қилиб олишди. Ҳомийларнинг болаларга бўлган беқиёс эътибори уларнинг ўқсик қалбларини тоғдек кўтарди. Шу куни «Хумо» халқ ашула ва рақс ансамбли хонанда ва раққосалари байрамга кўтаринки кайфият бағишладилар.

Вилоят ШОДИЕВА

СУРАТЛАРДА: байрам тadbиридан лавҳалар.

Козим Ўлмасов олган суратлар.

Анжуманда сиёсий партиялар фаолиятида атроф-муҳит муҳофазасига бағишланган масалалар муҳокама этилди. Партиялар раҳбарларининг экологияга оид дастурий ғояларини ҳаётга татбиқ этиш, минтақавий ва маҳаллий экологик дастур, лойиҳа, режа, қарорлар қабул қилинишида ҳамда уларнинг ижросини таъминлашда олиб бораётган ишлари ҳақида маърузалар тингланди.

Сиёсий партиялар мамлакатимизда экологик вазият-ни яхшилашга, уни асраб-авайлашга жамоатчиликни

«Экосан» халқаро жамғармасида «Сиёсий партиялар фаолиятида атроф-муҳит ва барқарор ривожланиш масалалари» мавзусида анжуман ўтказилди.

**ЭКОЛОГИЯ ВА СИЁСИЙ
ПАРТИЯЛАР**

жалб қилишга ҳаракат қилмоқда. Улар атроф-муҳит муҳофазасига оид дастурий ғояларни ҳаётга татбиқ этиш учун ўз матбуот нашрлари орқали тарғиб этмоқда. Партияларнинг депутатлари экологияга тааллуқли қонунчилик ҳужжатларини давлат идоралари ва турли нодавлат

Анжуман иштирокчиларининг таъкидлашича, мавжуд экологик вазиятни инобатга олган ҳолда сиёсий партиялар фаолиятининг муҳим йўналишларидан бири — экологик сиёсатнинг тўлиқ тизимини яратилишидадир. Ушбу сиёсатнинг устувор йўналишлари табиий заҳиралардан самарали фойдаланиш, атмосфера ҳавосини муҳофаза қилиш, чиқиндилар муаммоси, биохилма-хилликни сақлаш муаммоларини ҳал этишдан иборат.

Алоуддин ҒАФФОРОВ,

«Туркистон-пресс»

**ЖАЖЖИ ҚАЛБДА
ДУНЁ АКСИ**

Ўзбекистон Бадий Академиясининг Марказий кўرғазмалар залида «Ер кўррасида тинчлик» мавзусида республика болалар кўрғазмаси бўлиб ўтди.



«Соғлом авлод учун», «Сен ёлғиз эмассан», «Болалар» жамғармалари ҳамда Тошкент шаҳар ҳокимлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ташаббуси ва ҳамкорлигида ўтказилган ушбу расмлар танловидан асосий мақсад соғлом авлодни ҳар жиҳатдан маънавий етук ва баркамол қилиб тарбиялаш, тинчликнинг нечоғлик

қадрли эканлигини уларнинг жажжи қалбларига янада чуқурроқ сингдиришдан иборатдир.

Танловда юртимизнинг барча туман ва шаҳарларидан 3 ёшдан то 15 ёшгача бўлган ўсмир ўзларининг ижодий ишлари билан иштирок этдилар. Ўзвилоят ва туманларида голиб бўлган болалар шаҳар финал босқичида қатнашиб, бахтли болалик, она юрт, дўстликни улугуловчи турли расмларини томошабинларга намойиш этдилар. Ёш расмолар танловида намойиш қилинган расмларда акс



этган болаларча бегуборлик кўпчиликнинг эътиборини тортди. Танлов ниҳоясида голиблар эълон қилинди. Биринчи ўрин ёш ҳамшаҳримиз Р.Рустамовага насиб этди. Шунингдек, танловда иккинчи ва учинчи ўрин соҳиблари ҳам аниқланди ва уларга ҳомий ташкилотларнинг эсдалик совғалари топширилди. **Орзугул РУСТАМОВА** СУРАТЛАРДА: танлов голиби Р.Рустамова; кўрғазмадан лавҳалар.

Бу — кизик

«...БИР ТУП ТУРП ТУРИПТИ...»

Турпни кўп ечими тагда балгамни даф килур, Гар йўтал бўлсанг

ўшанда дори бўлғай — наф килур.

Турп турпдошлар оиласига мансуб. Икки йиллик, ил-дизмевали, кўкат ўсимлиги дейишади ботаниклар. Унинг асл ватани Япония бўлиб, тақрибан 300 йил муқаддам

Ўрта Осиёга келиб экиладиган бўлинган. Аммо қарийб бир аср илгари у «Маргилон турпи», «Олтиариқ турпи» каби янги номлар олди.

Фарғона водийсининг ана шу ерларнинг турпоги ва суви турп этиштириш учун жуда мос келиб қолган: ҳосили ҳам яхши, энг муҳими таъми

лазиз, таъсирлиги ҳам, аччиқлиги ҳам мутлақо йўқ бўлиб, нозик эти совуқлик-кина, картиллама, ширин бўлади.

Пўночи яшил тусда, эти оч яшил, оқишроқ, хиди унча билинмайди, аммо қирганда ва қирққанда хиди сезилади, уни совуқ сувга ботириб, сўнг овиб юборилса, бу хид йўқолиб кетади.

Бундай турпни еган киши ҳузур қилади. Турпнинг ҳазм бўлиши ҳам унинг ёмон сифати ҳисобланмайди.

Бу унинг таркибида ифори мойлар борлигидан дарақдир. Глюкозидлар билан бир-лашган ифори мойи турпни ўзига хос мазасини билдиради.

Энди Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунларида» мурожаат қилсак, унда аллома ёзади: «Турпнинг сиқиб олинган суви ва уруғининг ёки кулоқдошга (бод)га жуда фойда қилади. Суви кўзга томизилса, тозалайди. Турпнинг қайнатилгани эски йўталга ва кўкракда тўпланган куюк қаймулга фойда қилади.

Турп овқатдан кейин ейилса ичми юмшатади. «Ибн Сино турпни заҳарларга қарши дори эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтади.

«Турп афо илони чаққанда фойда қилади. Агар турпни қириб чаённинг устига қуйилса, чаён ўлади. Турп суви синая кўрилганда бу жихатдан яна қулироқ бўлиб чиқди.

Турпни еган киши чаён қақиб олса зарари унга бўлмайди. Турпнинг бу хусусияти нимада эканлигини Ибн Сино фақат тажриба қилиб билган, бироқ чаённи ундаги қайси модда ўлдирди, буни билмаган. Эндиликда машҳур олим П.Токин турп таркибидаги бундай модда фитонцид эканлигини аниқлаб берди.

Турпнинг ҳосияти жуда кўп. Унинг бошқа томонларини қадимги табилардан Юсуф ибн Муҳаммад Юсуфий ҳам синая кўрган. У ўзининг «Яхши нарсаларнинг фойдалари» номи тиббий рисолада сундай ёзади.

Турп есанг йўталга яхши даводир, Пешоб равон бўлар, кўз эса равшан. Белга куч-қувват ато қилади, Мум бўлсанг, гўёки бўласан оҳан.

«Алоқабан» акциядорлик-тижорат банкининг 74-сонли 00401 код рақамли штампи йўқолганлиги сабабли бекор қилинади.

Кунни кеча Ўзбекистон Республикаси Давлат болалар кутубхонасида Мехр ва мурувват йили ва Халқаро болаларни ҳимоя қилиш кунига бағишланган «Ҳар бир фарзандга — меҳр, эътибор» деб номланган хайрия тадбири ва «Дунё болалар нигоҳида» мавзuida болалар ижодиёти кўргазмаси бўлиб ўтди.

Тадбирлар

ҒОЛИБЛАРГА СОВҒАЛАР ТОПШИРИЛДИ

Тадбирга «Sanvikt» Тошкент ногирон болалар илмий тадқиқот бадийи маркази, 21-Меҳрибонлик уйи тарбияланувчилари таклиф этилди.

Тадбири Ўзбекистон Болалар кутубхоналарини ривожлантиришга кўмаклашувчи хайрия жамғармаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат болалар кутубхонаси, Ўзбекистон Болалар жамғармаси,

Ўзбекистон Республикаси Қизил Ярим ой жамияти Марказий Кенгаши ҳамкорликда ўтказилди.

Кечани кутубхона директори Фотима Бухарова кириш сўзи билан очар экан, болажонларни байрам билан табриклаш баробарида уларга энг эзгу ниятлар йўлдош бўлишини тилади.

Шунингдек, кечада Сирдарё вилоят

«Фунча» болалар театри жамоаси ўзининг дилрабо куй-қўшиқ ва рақслари билан болажонларнинг кўнглини хушнуд этди. Ўзбекистон Ешлар театри актёрлари эса кизиқарли чиқишлари билан уларга бир олам қувонч улашдилар. Шундан сўнг Ўзбекистон Болалар жамғармаси раиси Т.Юсупова сўзга чиқиб болажонларни байрам билан табриклади ва уларга ажратилган совғаларни топширди.

«Дунё — болалар нигоҳида» номи тадбир доирасида асфальтга расм чишиш бўйича танлов ва спорт мусобақалари ҳам бўлиб ўтди. Ғолиблар аниқланиб, уларга ҳомий ташкилотлар ўз совғаларини тақдим этдилар.

Кеча сўнггида Республика Болалар кутубхонаси жамоаси томонидан болаларга байрам дастурхони тузалди.

Гулчеҳра ДУРДИЕВА

ТИЖОРАТ ХАБАРЛАРИ ВА ЭЪПОНЛАР

Ҳурматли ишбилармон ва тадбиркор жаноблар!

«ТОШКЕНТ ШАҲАР МУНИЦИПАЛ БИРЖА МАРКАЗИ»

Сизларни биржа савдоларига таклиф этади

Биржа савдоларига «Автоматон» савдо-ярмарка мажмуаси шўъба хўжалик жамиятининг Тошкент шаҳар, Сергели тумани, Янги Сергели кўчаси, 3-уйда жойлашган автомажмуа ҳудудидаги майдони 18 кв.метрдан бўлган қуйидаги товар турлари сотиш учун мўлжалланган тургун савдо дўконлари қўйилган:

қийим-кечак ва пойабзал моллари; газмоллар; канцелярия моллари; электр ва хўжалик моллари;	маиший кимё тозалаш моллари; озик-овқат моллари; «DAEWOO» авто-эҳтиёт қисмлари; авто улов аксессуарлари;	чет-эл авто улов эҳтиёт қисмлари; «ГАЗ», «ВАЗ» ва «Москвич» авто-эҳтиёт қисмлари; авто лак-бўёқ маҳсулотлари; автошина ва гилдираклар.
---	---	---

Ҳар бир савдо дўконининг бошланғич баҳоси — 3 000 000 сўм.

Ҳамда қуйидаги объектлар:

Тошкент шаҳар, М.Улуғбек тумани, Ҳ.Олимжон кўчаси, 11-уйда жойлашган, майдони 1 642 кв.метр бўлган «Нур» мажмуаси;
Бошланғич нархи — 750 000 000 сўм;

Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани, И.Франко кўчаси, 38а-уйда жойлашган «O'zdavlatla'limloyihaqurilish» МЧЖнинг 90 фоизлик давлат улуши;

Бошланғич нархи — 1 514 250 сўм;

«Руслан Шамшад» хусусий корхонаси балансида бўлган қуйидаги дастгоҳлар:
— СМЖ-357 дастгоҳи, бошланғич нархи — 1 400 221 сўм,
— Токарлик-револьверли П 340 П дастгоҳи, бошланғич нархи — 5 338 396 сўм.

Биржа савдоларининг савдо сессиялари ҳафтаниннг ҳар иш кунинида соат 11-00 дан 12-00 гача ҳамда 16-00 дан 17-00 гача «Тошкент шаҳар муниципал биржа маркази»да бўлиб ўтади.

Мурожаат учун манзил: Тошкент шаҳри, Мовароуннаҳр кўчаси, 16а-уй.
Телефон: 132-25-51, факс: 133-20-74.
Сайт: www.tshmbm.uz; Эл.почта: info@tshmbm.uz ва Birja@mail.tps.uz

• кенг ассортимент • арзон нархлар •

КАНЦТОВАРЛАР ҚОҒОЗ ВА БЛАНКАЛАР

биринчи қўлдан!!!

OFFICE X TRADING

199-42-22, 199-43-33

www.officetrading.com

• Улғуржи мижозларга Тошкент шаҳри бўйича БЕПУЛ etkazi бериш •

«Меҳрли савдо» давлат корхонаси 2004 йилнинг III чорагида қуйидаги озик-овқат маҳсулотлари харид қилиш учун тендер савдолари ўтказилишини маълум қилади:

- шакар;
- сарёғ;
- музлатилган I тоифали мол гўшти.

Тендер таклифларини қабул қилиш ва тендер ҳужжатларини бериш ҳар кунни соат 9.00 дан 17.00 гача қуйидаги манзил бўйича амалга оширилади:

Тошкент шаҳри, 700000, Мирзо Улуғбек тумани, А.Икромов кўчаси, 27. Телефонлар: 137-14-59, 137-45-15, факс 137-14-92.

Таклифларни қабул қилишининг охириги муддати: 2004 йил 17 июнь, соат 17.00 гача.

Танлов асосида қуйидагиларни харид қиламиз:

- Ҳар хил турдаги дуккақиллар, жумладан:
- гуруч, нўхот, перловка, гречка, сўк, ловия, мош;
- қишлоқ хўжалик маҳсулотлари;
- ўсимлик мойларидаги балиқ консервалаш;
- мева ва сабзавот консервалари.

«ИШЛАБ ТОП!»

Жаноб тадбиркорлар ва муҳтарам корхона раҳбарлари!

Биз наварин, иқтидор, гайратга тўла ёшларимиз. Бизга фақат Сизнинг тажриба ва кўмагингиз етмайди.

Гайрат ва тақриблик бирлаштириш вақти келиди. Чунки бу — муваффақиятга олиб борувчи энг қисқа йўл.

TOSHKENT SHAHAR BO'LIMI

AMOLOT

Тошкент шаҳар «КАМОЛОТ» тадбиркорларга «Ишлаб топ» ижтимоий акциясида фаол иштирок этиб, ёшлар учун мавсумий иш ўринларини тақдим этишини таклиф қилади.

Қўшимча маълумотларини

137-72-20, 137-72-21

телефон рақамлари орқали алоқа марказидан олишингиз мумкин. Ёки ушбу вебсайтлардан акция ҳақидаги ахборотга эга бўлишингиз мумкин:

www.tashkentkamolot.uz
www.2oxygen.com
www.kvn.uz

Акцияда қатнашган тадбиркорларга «Тасвир» нашриёт уйининг барча нашрларида реклама жойлаштириш учун имтиёзлар берилади.

Спорт

**ПОЛВОНЛАР
ГИЛАМГА
ЧИҚИШДИ**

Фаргона вилояти-нинг Водил қишлоғида кураш бўйича Ҳамид полвон ва Темир полвон хотирасига бағишланган халқаро турнир бўлиб ўтди.

Тошкент шаҳри ва пойтахт вилояти, Фаргона, Самарқанд, Андижон, Хоразм, Бухоро, Сирдарёдан келган 200 нафар полвонлар билан бирга қўшни Тожикистон ҳамда Қирғизистон Республикалари вакиллари ҳам мурасасиз беллашуларда ғолиблик учун кураш олиб боришди. Халқаро турнир иштирокчилари орасида бир қатор жаҳон ва Осиё чемпионларининг ҳам қатнашганлиги мусобақа нуфузини оширди.

Шуниси қувонарлики, мурасасиз ва кизикарли кечган баҳслар якунида турнир шохсупасининг тўридан фарғоналик Ш.Рустамов, андижонлик Ш.Файзуллаев, хоразмлик М.Рўзметов, А.Курёзов, бухоролик Х.Шумаев, Тошкент вилояти вакили А.Муродиллаев билан бирга пойтахтимиз полвонлари О.Рахшанов, Х.Қудратов, З.Бозоров, Ш.Тўраев, А.Йўлдошев, С.Асылвалларнинг ҳам жой эгаллашганлиги Тошкентда иқтидорли полвонлар сафи кўпайиб бораётганлигидан далолатдир.

Шунингдек, ушбу турнирнинг белбоғли кураш йўналиши бўйича уюштирилган мусобақаларда ҳам спортчилар қизгин кураш олиб боришди. Хаяжонли дақиқаларга бой кечган беллашулар якунида ўз вазн тоифаларида фарғоналиклар Қ.Умрзоқов, Х.Узоқов, В.Каримов, У.Баратов, У.Маматов, З.Эгамбердиев, Ф.Болтабоев, андижонлик М.Салаев, И.Эгамов, наманганлик Р.Умеров, У.Мирзаев, самарқандлик А.Миркомиллов, О.Хошимовлар билан бирга тошкентлик полвонлар А.Хусниддинов, А.Эгамбердиев ва Ш.Мирхонвалар ҳам биринчи ўринни эгаллаганликлари юқоридаги фикримизни исботлайди.

Кизикарли кечган турнир якунида ғолиб ва совриндорларга совринлар, эсдалик совғалари тўхфа этилди.

(Ўз мухбиримиз)

Ўзбекистон Бадий академиясининг Замонавий санъат маркази, «Соғлом авлод учун» Халқаро хайрия жамғармаси, Тошкент шаҳар ҳокимияти, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, Тошкент шаҳар Касаба уюшмалари Кенгаши, ўрта ва кичик бизнес вакиллари ҳамкорликларида Оксана Бедрицкаянинг «Мен пластилин билан расм чизаман» номли шахсий кўрғазмаси очилди.

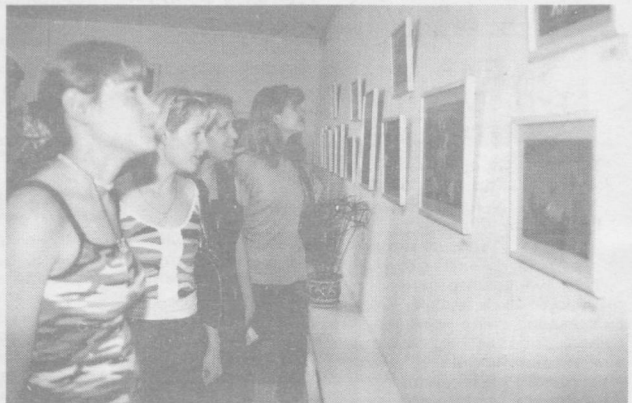
Кўрғазмалар

**САРА АСАРЛАРИ
ЎРИН ОЛГАН**

Оксана бадий ижодиёт асосларидан «Темирийўлчи» маданият саройи қошидаги тасвирий санъат студиясида В.Назаров раҳбарлигида ҳамда Ўзбекистон Республикаси Бадий академияси қошидаги «Радуга» тасвирий санъат студиясида О.Николаева раҳбарлигида таҳсил олиб келмоқда. Шунингдек, 110-мактаб ўқувчиси О.Бедрицкая 2001 йили шаҳар касаба уюшмалари Кенгаши тadbirkорлар ташкилоти томонидан ўтказилган кўрғазма ғолиби, «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси, Бадий академия, Ўзбекистон Болалар жамғармаси томонидан ташкил этил-

ган «Ер кўррасига тинчлик» кўрик-танловининг ғолиби, 2002 йилда «Танловнинг энг яхши очилиш мавзуси» бўйича гувоҳнома ва 2003 йилдаги мазкур танловнинг биринчи даражали гувоҳномаси билан тақдирланган. Шунингдек, Украинанинг Харьков шаҳрида ҳар йили ўтказиладиган еттинчи болалар ижодиёти фестивалининг «Қора чизгиларсиз ҳаёт» мавзусидаги Интернет-танлов-2003нинг ғолиби бўлган.

«Мен пластилин билан расм чизаман» деб номланган мазкур кўрғазма О.Бедрицкаянинг



биринчи шахсий кўрғазмасидир. — Устозларим берган таълимлари, хусусан Б.Виноградов томонидан таклиф этилган рангли пластилин аппликацияси бўйича ижод қиламан. — Ушбу санъатнинг кенг қамровлигига янги яратган асарларим орқали гувоҳ бўляпман. Келажакда устозларим сингари истеъдодли рассом бўлишни орзу қиламан, — дейди Оксана Бедрицкая.

Мазкур кўрғазмада ёш ижодкорнинг 50 га яқин асарлари намойиш этилмоқда.

Юлдуз УСМОН

СУРАТЛАРДА: иқтидорли ёш мусаввир Оксана Бедрицкая; унинг шахсий кўрғазмасида ўрин олган асарлар.

Владимир Гранкин олган суратлар.

Инсон ҳаёт кечирар экан, унинг яшаши жараёнида аззои-раисаларини маълум миқдордаги ҳаётбахш омиллар билан таъминлаиб туриши лозим бўлади. Овқат инсондаги барча органларнинг ишлаш қобилиятини сақлаб туради.

Билиб қўйган яхши

«С» БЕЛГИЛИ ДАРМОНДОРИ

Бу борада таом сифатида истеъмол этиладиган озиқ-овқат моддалари таркибида мавжуд бўлувчи дармондорилар — витаминлар киши организми учун ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Дармондориларнинг етишмаслиги ёхуд бўлмаслиги одамни қатор хасталиқларга олиб келиши мумкин. Чунки улар киши аъзоларида содир бўладиган энг зарур биокимёвий жараёнларда фаол қатнашадиган омиллардир.

Ҳозирги вақтда витаминларнинг қимёвий тузилиши аниқланган бўлсада, ҳамон витамин сўзи лотин алфавитининг бош ҳарфи билан белгиланади.

Киши организми витаминлар — дармондорилар билан тегишли миқдорда таъминланиб туради экан, унинг саломатлиги яхши, рисоладагидек бўлади.

Одатда витаминлар сувда эрийдиган ҳамда ёғда эрийдиганларга ажратилади. Сувда эрийдиган витаминлар орасида С дармондориси ўзининг биологик аҳамияти жиҳатидан ажралиб туради. У орган ва тўқималарнинг доимий таркиби ҳисобланади.

Мабодо организм С дармондорисига узоқ вақтгача ёлчима-са, мазкур витамин етишмаслиги авж олиши мумкин. Бу узоқ вақт мобайнида сифатли овқатлар билан таъминланмаслик натижасида С гиповитаминози ёки С авитаминози кўринишида намоён бўлади.

Геморрагик диатез аъзоларида С дармондориси етишмаганида юз берадиган патологик ҳолатлардан бири ҳисобланади. Бунда қилтомир-капиллярлар левониннинг ўтказувчанлиги ошиб кетиши оқибатида тери юзасида нуқта-нуқта қон қуйилишлар содир бўлади. Геморрагик жараёнлар қаторида лавшага хос гингивит, яъни милк қонаши авж олади.

С дармондориси етишмаслигининг дастлабки аломати мушакларнинг, айнқиса оёқлар, болдир мушакларининг оериши, тинка қуриши, беҳошлик, руҳан эзиллиш ва ланжлик ҳисобланади. Беморлар камқонлик касаллиги авж олишига мойил бўлади. Юрак-томирлар тизимида юрак ҳақиқирши, юрак атрофида оғрик туриши ва сиқилиши, артериал босимнинг пасайиб кетиши кузатилади.

С дармондориси етишмаганида меъда-ичак шиллиқ қаватларининг яллиғланиши авж олади, меъданинг шира ишлаб чиқариш ва ҳаракат фаолияти ўзгаради, ичакларнинг иши бузилади, организмнинг юқумли касалликларга, шунингдек шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларга, тери ва тери ости тўқималарининг йирингли касалликларига чидамай пасайиб кетади. Мазкур дармондорининг етишмаслигининг характерли белгиларидан терининг рангсизланиши, лабларнинг қўқ туста

кириши, тери қуруқлашиб, пўст ташлаши каби ҳодисаларни айтиб ўтиш мумкин.

Ҳозирги вақтда С дармондориси етишмаслигининг яширин тури анча тарқалган. Бунда иш қобилияти, умумий тонус пасайиб кетади, беҳошлик, тез чарчаб қолиш кабилар кузатилади. С дармондориси етишмаслигининг яширин тури атеросклерознинг авж олишига олиб келувчи омиллардан ҳисобланади. Бунда қон томирлари маълум даражада атеросклеротик ўзгаришларга берилувчан бўлиб қолади.

Шунингдек этиб ўтиш керакки, С дармондориси киши аъзоларида ҳосил бўлмайди. Шу туфайли витамин С дармондорисига бой таомлар ва нъмнатлардан тановул этиб туриш катта аҳамият касб этади. С белгили дармондорининг асосий манбаи ҳўл мева, сабзавот, резавор ва ошқўқлар ҳисобланади. Ўрни келганида ўз таркибида салмоқли миқдорда С дармондориси бўлган табиат нъмнатларини кўрсатиб ўтамыз. Чунончи, қизил қалампир (булғори) 200-300 мг фойзга қадар, қашнич — 120-150 мг фойз, янги картошка — 20 мг фойз, янги қарам — 50 мг фойз, шолғом — 20 мг фойз, мандарин — 38 мг фойз кабиларини санаб ўтиш мумкин.

Маннон НАБИЕВ, лоршунос

Мағбирлар

КИТОБИМ — ОФТОБИМ

Китоб маънавият сарчашмаси. Қалбларга ором ва зий тاراتувчи силри тилсимот. У инсонларни ёруғликка, ойдин умидларга ошно этади. Китоб кишиларга рағбат, яхшиликка муҳаббат, ёмонликка нафрат туйғусини бахш этади.

Кучи кеча Бобур номидаги маданият ва истироҳат боғида «Ватанинг тинч, сен тинч» мавзусида китобхонлар байрами ўтказилди.

Тадбирни Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси, Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги, Тошкент шаҳар ҳокимлиги ҳамкорликда ташкил этишди.

Кечани Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси раиси Абдулла Орипов кириш сўзи билан очиб, барча китобхон меҳмонларни байрам билан қутлади. Шундан сўнг Ўзбекистон халқ ёзувчиси Пиримуқул Қодиров, Ўзбекистон халқ шоирлари Омон Матжон, Жуманиёз Жабборов, Тошкент шаҳар Оқсоқоллар Кенгаши ва «Маҳалла» жамғармаси раиси Рихситилла Ақромов, «Гулистон» журнали бош муҳаррири Азим Суён ва бошқа халқ севган шоир ва ёзувчилар сўзга чиқиб, китобнинг асл моҳияти, ҳаётимиздаги муҳим роли, ёш авлодга маънавий таъсири хусусида сўзлаб, юракка яқин шеърларини кеча қатнашчиларига ўқиб бердилар.

Гулчехра САТТОР қизи



Муассис:
Тошкент шаҳар ҳокимлиги

**Бош муҳаррир
Ақмал АКРОМОВ**

Манзилимиз: 700000,
Тошкент шаҳри,
Матбуотчилар кўчаси, 32

ТЕЛЕФОНЛАР:

хатлар — 133-29-70;
эълонлар:
133-28-95, 136-57-65;
факс: (3712) 133-21-36.

Ҳажми — 2 босма табоқ офсет усулида босилади.
4273 нускада босилади. Қўзғиб чичири А-3

Газета Тошкент шаҳар Матбуот ва ахборот бошқармасида 02-1-рақам билан рўйхатга олинган.

Душанба, сешанба, чоршанба, пайшанба ва жума кўнлари чиқади.
Нашр кўрсаткичи — 563

Нашри етказиб бериш масалалари бўйича турар жойлардаги почта бўлиmlарига ёки «Тошкент почтамити»га — 133-74-05 телефонига мурожаат қилишнингиз мумкин.

Газета «Тошкент оқшоми»нинг компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

«Шарқ» нашриёт-матбуот акциядорлик компанияси босмаҳонаси. Корхона манзили: «Буёқ Турон» кўчаси, 41-ўй.