

Оиланинг мустаҳкамлиги кўп омилларга боғлиқ. Она ва боланинг саломатлиги айниқса аҳамиятга эгадир. Она соғлом бўлса, ундан жисмоний ва ақлий жиҳатдан соғлом фарзанд дунёга келади.

Репродуктив саломатликкүнчига тизимни камради.

Репродуктив саломатликкүнчига тизимни камради.

Мамлакатимизда ёшларнинг турмуш куриши учун Оила кодексига асосан эркаклар учун 18 ёш, аёллар учун 17 ёш белгиланган. Тибиёт хулосалари бўйича оила куриш учун энг кулагай давр қизлар учун 20-22 ёш, йигитлар учун - 24-26 ёш. Оралиқдаги фарқ 3-6 ёшга чекувчи ва гиёвандликка туғилиши мумкин. Шунингдек спирти имчилклар истемол қиласидаги, тамаки чекувчи ва гиёвандликка туғилига хавф солиши мумкин. Маълумки, 16-17 ёшгача қизлар тўлишиб, бўйлари чўзилади. Аммо бу ҳали

кузатув олиб борилади. Аёл ва бўлажак фарзанднинг ҳомиладорлик ва ундан кейинги даврда соғ-саломат бўлиши учун оила аъзолари жавобгарликни хисқилиши керак.

Ҳомиладорлик даврида аёллар балиқ, гуруч, нон,

риш ва иситиш талаб қилмайдиган тайёр озука хисобланади. Турли касалликларни чақирувчи вирус ва микробларга карши курашувчи моддаларга бой бўлади. Она сутидан озукланган бола тетик ва касалликка кам чалинадиган бўлади, барвақт онани таний бошлайди, онага интилади. Она сути болада илмехр куртакларни ўйтотади. Она ўз фарзандига табиатнинг мўжизаси — сут орқали бутун борлигини беради, экан, бунинг она саломатлигига ҳам ижобий таъсири бордир. Эмизиликни оналарда модда алмашинуви анча жадал кечади, бу эса иштаҳани яхши бўлишига, кайфиятнинг кўтарилишига олиб келади. Ўзида руҳий енгиллик сезади, оила аъзоларига нисбатан аҳиллиги ортади. Она сути билан бокши бола соғлиғи ва унинг баркамол инсон бўлиб ўсиши учун зарурди.

Оила — муқаддас даргоҳ экан, хонадонимиз тинч-тотув, фаровон бўлса, демак жамиятимиз тараккиёти ҳам шунчалик юксалиб боради.

**Раъно НОСИРОВА,
Яккасарой тумани
тиббиёт бирлашмаси
бош шифокори
ўринбосари**

Соғлом она — соғлом бола

ОИЛА — ЖАМИЯТ ПОЙДЕВОРИ

руку кўйган оиласарда тұғма нұқсонли ва ақли заиф фарзандларнинг дунёга келши эҳтимоли катта.

Вазирлар Мажхамасининг 2003 йил 25 августандаги «Нижахланувчи шахсларни тиббий кўридан ўтказиш тўғрисида» ги юзарига асосида николаевчилар ФХДЕ бўлимига ариза бергандан сўнг руҳий, гиёвандлик, сил, жинсий ўйлор орқали юқадиган касалликлар, ОИТСга оид текширувлардан ўтади. Текширувлар яшаш жойдаги поликлиниклар орқали иккى ҳафта муддат ичидан амалга оширилади. Тиббий текширувлар никохланувчилар учун бепул ўтказилади.

Айтиш жоизки, эрта ёшда ҳомиладор бўлиш туғиш жаҳёнини ҳам асоратлади. Ҳомиладорлик даврида тиббий

уларни она бўлиши учун етилганликларни билдирилади. Кизлар 20 ёшдан кейин жисмонан ва руҳан она бўлишига тайёр бўладилар.

Аёллар учун фарзанд кўришининг энг кулагай даври 20-30 ёш оралиги хисобланади. Ёши 35 ва ундан юзори бўлган аёллардаги ҳомиладорликлар нафакат аёлларнинг саломатлиги, балки тугилажак фарзандлар учун ҳам хавфлидир, чунки ушбу ўтказига ички аъзоларнинг касалликлари (камқонлик, эндокрин, юрак-кон томир касалликлари, бўйрак аъзолари ва х.к.) кўп учрайди. Бу эса нафакат ҳомиладорлик даврини, балки тургук жараёнини ҳам асоратлади. Ҳомиладорлик даврида тиббий

мева-сабзвотлар, сут-қатик, пишлок, гўшт, тухум, ёнгок, дон ва дуккакли маҳсулотларни истеъмол қилиб туриши керак.

Фарзанд ота-онанинг эзгу орзуси, кувончи, бахти. Ҳар бир она фарзанднинг соғлом, зуваласи пишик, баҳтили-саодатли бўлиб ўсиб-улгайши учун қайғуради ва қаҷалок түғиласидан туруб шунга тайёргарлик кўради. Она сути боланинг соғлом ва бақувват ривожланиши учун ёнг мумкин озука. Она сути таркибида бола ўсиши ва ривожланиши учун керакли барча моддалар мукаммалдир. Она сути суюк, енгил ҳазм бўлувчи ва етарли калорияга эга бўлган, турли микроблардан холи, пиши-

кузатув олиб борилади. Аёл ва бўлажак фарзанднинг ҳомиладорлик ва ундан кейинги даврда соғ-саломат бўлиши учун оила аъзолари жавобгарликни хисқилиши керак.

Ҳомиладорлик даврида аёллар балиқ, гуруч, нон,

риш ва иситиш талаб қилмайдиган тайёр озука хисобланади. Турли касалликларни чақирувчи вирус ва микробларга карши курашувчи моддаларга бой бўлади. Она сутидан озукланган бола тетик ва касалликка кам чалинадиган бўлади, барвақт онани таний бошлайди, онага интилади. Она сути болада илмехр куртакларни ўйтотади. Она ўз фарзандига табиатнинг мўжизаси — сут орқали бутун борлигини беради, экан, бунинг она саломатлигига ҳам ижобий таъсири бордир. Эмизиликни оналарда модда алмашинуви анча жадал кечади, бу эса иштаҳани яхши бўлишига, кайфиятнинг кўтарилишига олиб келади. Ўзида руҳий енгиллик сезади, оила аъзоларига нисбатан аҳиллиги ортади. Она сути билан бокши бола соғлиғи ва унинг баркамол инсон бўлиб ўсиши учун зарурди.

Оила — муқаддас даргоҳ экан, хонадонимиз тинч-тотув, фаровон бўлса, демак жамиятимиз тараккиёти ҳам шунчалик юксалиб боради.

**Раъно НОСИРОВА,
Яккасарой тумани
тиббиёт бирлашмаси
бош шифокори
ўринбосари**

«ЙИЛНИНГ ЭНГ ЯХШИ ПЕДАГОГИ»

Таълим самарадорлигини таъминлашда педагогнинг касб маҳорати, унинг билим ва кўниумаси мухим омил саналади. Халқ таълими вазирлиги томонидан педагоглар малакасини оширишга ётибор қаратилиб, олий тоифали мутахассислар сафини кенгайтириш борасида изчил ислоҳотлар амалга оширилмоқда.

Фан ўқитувчилари ва педагоглар ўтасида ўтказилётган «Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси-2010» кўрик-тандови ҳам шулар жумласидандир. Куни кечга ушбу танловнинг республика босқини ўтказилди.

Танлов шартига кўра, педагоглар дарс жаҳёнини ўз тажрибасини намоён этиб, янги технологиялар асосида очик дарслар ва кизикларни ўйинлар ўтказиши.

Айтиш жоизки, ил маротаба 2006 йилда ўтказилган «Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси» кўрик-тандови аянаваний тарзда изланувчан, интилувчан, ўз касбнинг устаси бўлган педагоглар аниқлаб, рағбатлантираёт. Жорий йилдан мактаб ўқитувчилари ўтасида ўтказилган мазкур танловнинг якуний босқичида «Йилнинг энг яхши педагоги» аниқланди. Унга кўра, тан-

ловнинг республика босқичида голиблини қўлга киритган 14 нафар ўқитувчи беллашди.

— Мамлакатимиз таълим тизимида узокни кўзлаб олиб борилётган ислоҳотлар бугун нафакат жамоатчиликимиз, балки ҳалқаро ётирофларга ҳам сазовор бўлмоқда, — дейди андижонлик биология фани ўқитувчиси Барнохон Муҳторова. — Бугун янгина киёфага эга, замон талаблари даражасида таъмирланган мактабларини кўрган ҳар бир киши бу ётибор ва фамхўрикдан миннадорлик хиссини туди.

Якуний натижаларга кўра, «Йилнинг энг яхши педагоги» номинациясида Яккасарой тумани 118-мактаб ўқитувчиси Бибисора Ҳасанова мутлақ голиб деб топиди.

«Туркистон-пресс»



Китобдан яхши дўст йўқ

МУНОСИБЛАР ТАҚДИРЛАНДИ

Ўзбекистон Миллий университетида «Аждодлар мероси — келажак пойдевори» кўрик-тандовининг республика босқичи бўлиб ўтди, деб хабар беради «Туркистон-пресс».

«Камолот» ёшлар акс эттирилган турли шартлар бўйича беллашди.

Танлов давомида ўқувчилар она юртимиз тархиҳи ҳақидаги билимни синовдан ўтказди, яшаб турган худудидаги аҳолининг ўрф-одатлари, машғулотлари ва этнографиясига бағишилаб чиқишилар қилди, дунё имл-фани ва тамаддунига муносиб ҳисса кўшган аждодларимизнинг ўлмас меросини моҳирона намойиш этиди.

Танловнинг туман, шаҳар ва вилоят босқичларидаги мамлакатимиздаги 9700 дан ортиқ мактабдан 40 мингга якин ўқувчи билимни синовдан ўтказди.

Танловнинг якуний босқичида «Ипак йўли», «Мерос», «Камолот», «Истиқлол умидлари», «Олтин месор», «Амир Темур», «Бо бур мирзо», «Комус», «Сурхон», «Темурйлар», «Берунийлар авлоди», «А. Темур», «Турон» ва «Баркамол авлод» гурухлари миллий анъана ва қадриятларимиз

Азима КИЁСОВА

Юртимизда ўсиб келаётган авлод тарбиясига давлат сиёсати даражасида катта ётибор қаратилаёттир. Бу борада вояга етмаганлар орасида ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш масаласи ҳам алоҳида ўрин тутади.

Тадбирлар

ЁШЛАР ВА ҚОНУН

Республика Болалар кутубхонаси қошидаги «Ёшлар ва қонун» клубида ўтказилган давра сухбатида айни шу масала юзасидан атрофлича фикр-мулҳозаласидаги билдирилди.

Мирзо Улугбек туманинг 64-мактаб ўқувчилари иштирок этган ушбу тадбирда Ўзбекистон Бош прокуратураси масъул ходимлари томонидан ўтказилган.

Давра сухбатида таъкидлаб ўтилгандек, одатда ўсмири хуқуқбузарлик содир этганда, сабаби у таълим олаётган мактаб ва оила миқёсида қидирлиди. Бир жиҳатдан бу тўғри. Аммо айтиб ўтиш жоизки, яшаб турган худудидаги аҳолининг ўнглини кўрган ҳар бир киши бу тўғри. Аммо айтиб ўтиш жоизки, яшаб турган худудидаги аҳолининг ўнглини кўрган ҳар бир киши бу тўғри.

— Бугунги ёшларимизнинг хуқуқий онги анчагина юксалган,— дейди кутубхона

бўлими бошлиғи Ш. Алихўяева. — Бу шунда кўринадики, бизга мурожаат этувчи ўғил-қизларимиз мамлакатимиз қонунчилиги, хуқуқ ва суд амалиётига оид манбаларга қизиқади.

Давра сухбатида таъкидлаб ўтилгандек, одатда ўсмири хуқуқбузарлик содир этганда, сабаби у таълим олаётган мактаб ва оила миқёсида қидирлиди. Бир жиҳатдан бу тўғри. Аммо айтиб ўтиш жоизки, яшаб турган худудидаги аҳолининг ўнглини кўрган ҳар бир киши бу тўғри.

— Бугунги ёшларимизнинг хуқуқий онги анчагина юксалган,— дейди кутубхона

Хидирали ПАНЖИЕВ

БОЛАЛИКДАГИ ОРЗУЛАР РЎЁБИ

Ўзбекистон Тасвирий санъат галереясида голланд мўйқалам устаси Рональд Кляйернинг кўргазмаси бўлиб ўтмоқда.

Айтиш керакки, Марказий Осиёнинг ўзига хос ҳаётни ва анъаналарни ўрганиши ҳамда тасвирий санъати голланд мўйқалам устаси Рональд Кляйернинг кўргазмаси бўлиб ўтмоқда.

«Пахта даласи», «Натюроморт: зираворлар», «Буҳоро юраги», «Шарқ доинишмандлиги», «Нонлар» каби асралар юзага келди.

Бир сўз билан айтганда, мусаввир ўзининг бетакор суратлари орқали мухлисларга мушҳадали таассурларини ҳадя этади.

(Ўз мухбиримиз)



Менинг кўшним бизнинг норози бўлганимизга қарамади, баланд килиб уй-жойини кўтариб олди. Шунинг хисобига бизнинг уйга кўш нури тушиб майсан бўлиб колди. Айтингиз, ўзбешимчалик билан курилган уй-жой учун ҳам жавобгарлик борми?

Ш.Халилова,
М.Улугбек тумани

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришганда сўнг жисмоний ва юридик шахсларнинг ерга ва хусусий мулкка бўлган хуқуқ ва бурчлари янада кўришиб токомиллашиб бормоқда. Натижада аҳолининг турмуш тарзи яхшиланмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти, Вазирлар Мажхамасининг таълими тарзи ўзининг тарзи яхшиланмоқда. Натижада аҳолининг турмуш



Саломатлик — туман бойлиқ

ҮҚУВЧИ-ЁШЛАР ИШТИРОК ЭТДИ

Кейинги пайтларда юртимизда оммавий спорт мусобақаларыга үқувчи-ёшларни көнгү күләмдә жалб этиш ишларига ҳам муҳим әтибор қаратылмоқда. Бу борада куни кече яна бир ибратли тадбир үтказилди.

Ешларнинг соғлом ва бақувват холдаси, соғлом түрмуш тарзини тарғиб этишдек хайрли мақсадларни күзләгандар холда «Олимпия шоншұхрат» музейи атрофида оммавий қоюрыши мусобақалары үтказилди. Үнда Тошкент Давлат юридик институты, Тошкент Педиатрия-тиббиет институты, Тошкент Молия институты ва Тошкент Ахборот технологиялары университети талабалари, Юнусобод

туманинде үн битта ўрта маҳсус үқув юрти, киңкта мактаб үқувчилари қатнашды.

Тадбир давомида ёшларни үқув мусассалары жамоалари күлләб-куваттаб, фалаба сари рухлантириб турди.

Мусобақа якуннан тумандаги иктидорлы үқувчи-ёшларнинг бадий чиқышлары ийғилгандарында үшіншінде әтишті.

Әнг фаол қатнашчилар болалар



спортының ривожлантириш жамғармаси шаҳар филиали, «Ватанпарвар» ташкилоти, «Камолот» ЕИХ, Маңнавият тарғибот марказы туман бўлимлари томонидан дипломлар ва эздалик совғалари билан тақдирланди.

(Ўз мұхбириимиз)

СУРАТЛАРДА: саломатлик югуришидан лавҳалар.

Козим Ўлмасов олган суратлар

«Ёшлик» талабалар шаҳарчасида Ўзбекистон ҳалқ шоири Муҳаммад Юсуф таваллудига бағишилган «Халқ қалбыда яшар асп шоирлар» мавзууда бадий-музықий тадбир үтказилди.

ШОИР ТАВАЛЛУДИГА БАҒИШЛАНДИ

Тадбирда фалсафа фанлари доктори, профессор Нажмиддин Комилов, Муҳаммад Юсуф номидаги ижтимоий фонд вакиллари, олий ўқув юртлари профессор-ўқитувчилари ва талаба ёшлар иштирок этди.

Шундай ижодкорлар борки, улар доим ҳалқ билан яшайды, – дейди ЎзМУ талабаси Кундузой Ҳусанбоеva. – Уларнинг ижоди, ранг-баранг шеъру асалари йиллар ўтсада, эл назаридан тушмайды. Ана шундай ижодкорлар қатоғига Муҳаммад Юсуфни күша оламиз. Шоирнинг шеърлари барчага бирдай манзур бўлади. Чунки уларда соддадлик ва самимийлик мезонлари устун.

Ўзбекистон Миллий университети, Тошкент Давлат техника университети талабалари, Тошкент Маданият коллежи, Глизер номидаги мусиқага ихтиосластирилган лицей үқувчилари Муҳаммад Юсуф шеърларидан намуналар ўқиб, ижодига бағишилган саҳна кўринишлари намойиш этиши.

Эл сўйған хонандалар ижросидаги куй-қўшиқлар ийғилгандарда катта таассурот қолдириди.

“Туркестон-пресс”

Қатралар

ГУЛИГА ҚАРАБ

Кўп қаватли бино ёнидаги мевали дарахт бодрекдек гуллари. «Шукр, мева мўл бўларкан. Бола-чақа, ўтган-кетгандар ундан тоғиши, савоби тегади менга», соҳибининг ҳаваси келди гулларга.

Дарахт гуллари мева туга олмай дув-дув тўклиди. Тагига гўй гули кўрла тўшалгандан бўлди.

— Ширин-шакар мева бўлиб тўклиганинг да қандай яхши бўларди, гулларжон! — тўклида итилди.

— Этироизинг ўрнини, — деба силкинди дарахт. — Бағримга шамол, офтоб тегмай, ишим зардобга тўла, касалман. Гуллайманку, мева туголмайман.

Баъзилар меваларнинг яшаш тарзини тўлиқ англомлай, гулига қараб баҳо беришади.

АРИҚ ВА СУВ

— Ҳадеб оқаверасан, оқаверасан. Тиниминг йўқ. Тўлқинларинг зарбидан танамда бехисоб ўйдим-чукур чўтилар. Мени бирор тинч кўй, — сувдан зорлардан ариқ.

— Вакт йўқ. Долзарб кунда ҳар катрам азиз. Ҳосил мўл бўлса, савобига сен ҳам шериссан. Янгисанда, ўзингни маҳкам тутолмайсан, сабр кил, кўнишиб қоласан, — дейди сув тўлқинланиб.

Ариқнинг сабри кам, бўшигидан одамлар хавотидра. Ниҳоят сувни янги қазилган ариқка буриб тинчишид. Бўм-бўш, сувсиз ариқда осойишталик ҳукмрон. На шов-шув бор, на ҳаракат. Сукут ариқнинг файзу тароватини домуға тортиб боради. Қараб, увадаси чиқаётган соҳидалари ўт-ўлалнлар майос, заъфарон.

Янги ариқ сувга: «Тўлқинларингдан ўйдим бўлсам ҳам майли. Ўзингни бағримдан дариф тутма», деб ёлворда.

ДАЛА-ШИФОХОНА

Ишқомас бир одам кекса дехқоннинг соғлиғига ҳавас қилиб, ундан:

— Ҳеч дўйтирга борганимисиз? — деб сўради.

— Йўқ. Аллоҳга шукр, дўйтирга мухтох эмасман. Дала деган беминнат шифохона бор. Тоза ҳаво, чирошли манзарасини аямай, кувватимга кувват, яхши қайфир, соғлик ато этади. Бахоли кудрат ишлаб терпайдарман. Енгил тортаман.

— Үндай бўлса, далага мени ҳам олиб боринг. Ланжман. Оғир тортиб кетяпман, — илтико билан деди ҳалиги одам.

— Олиб бораман-у, — ҳазил арашал жавоб берди дехқон, — дала-шифохона сизни қабул қиласмикин?

— Нега қабул қиласм экан?! — ажабланди у.

— Дала тушмагур файратли одамни ўқтиради-да. Кошикди сиз ҳам баҳоли кудрат тер тўкиб ишласангиз, шифоли неъматини сиздан ҳам аямасди. Ўзингизни күшдек ингил ҳис қиласар эдингиз...

Фани АБДУЛЛАЕВ



МУАССИС: ТОШКЕНТ ШАҲАР ҲОКИМЛИГИ

Бош мұхаррир
Акмал АКРОМОВ

Манзилимиз: 100029,
Тошкент шаҳри,
Матбуотчилар кўчаси, 32



МАШРИҚЗАМИН — ҲИКМАТ БЎСТОНИ РОСТЛИК ВА ТЎФРИЛИК ҲАҚИДА

Ҳар кишига ростлиғ ороми дил,
Ростлиғ икки жаҳонда
доми дил.

Ранги шак чун ранги
куфр ҳам нифок,
Эй биродар, тез бўл
шакдин йирок.

Рўзу шаб андеша бирла
туша қил,
Одам эрсанг ростлиғни
пеша қил.

Ҳар неча қилдим бу йўл
андешалар,
Тобмадим бу ростлиғдек
тушалар.

Эътиқоду сидку ихлоси йўқдин,
Ушбулар айлар сани
ғамдин эмин.

Ушбулар бир қалъайи
маҳкам эрур,
Бўлса ким бу қалъада
маҳкам бўлур.

Йўқ турур бу қалъадек
Шому Ирок,
Лашкари нафсу ҳаво
андин йирок.

Шарқдин, фарбу заминдин
то фалак,
Йўқ манга бу қалъадин
эмин бўлак.

Гар киши бу қалъага
дохил эмас,
Ул кишиидин аҳлиға
шомил эмас.

Кир маконни қалъага
лашкар олур,
Лашкари кофир ани
мальян қилур.

Ҳар кишиким ростлиғ
давлатда йўқ,
Ул киши ҳеч мазҳабу
миллатда йўқ.

Бўлса “дол”дек кам киши
хавф иҷрадур,
Ким “алиф”дек рост ул
жон иҷрадур.

Эй биродар, истагилу истагил,
Зоҳиру ботинда
ростлиғ истагил.

Кимки зоҳир,
ботини яксон эрур,
Икки олам мушкили осон эрур.

(Давоми бор)
Махмуд ҲАСАНИЙ ва
Мавжуда РАЗЗОКОВА
тайёрларан

Нашни етказиб бериш масалалари бўйича
турар жойлардаги почта бўйимларига ёки
«Тошкент почтамтига» — 233-74-05 телефонига
мурожаат килишингиз мумкин.

Газета Тошкент шаҳар
Матбуот ва ахборот
бошқармасида 02-1-рекам
билин рўйхатга олинган.

Ҳажми — 2 босма табоб,
оффсет усулида босилиди.
3973 нусхада босилиди.
Коғоз бичими А-2

ТЕЛЕФОНЛАР:
Эълонлар: 233-28-95,
236-57-65. факс: (371) 232-11-39.
Душанба, сешанба, чоршанба, пайшанба
ва жума кунлари чиқади.
Нашр кўрсаткичи — 563

ISSN 2010-9229