

# ТОШКЕНТ ОҚШОМИ



Газета 1966 йил  
1 июлдан  
чиқа бошлаган

ШАХАР ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ КУНДАЛИК ГАЗЕТАСИ

№ 242 (11.803)

Баҳоси эркин нархда

## ПОЙТАХТНИНГ БИР КУНИ



Ислоҳотлар оқимида

### ИЗЛАНИШЛАР САМАРАСИ

**Мамлакатимизда изчил олиб борилаётган иқтисодий ислоҳотлар самараси ўлароқ кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликнинг нуғузи ортиб бормоқда. Бугун бу соҳа вакиллари янги иш ўринларини яратиш, аҳоли бандлигини таъминлаш ва турмуш фарононлигини оширишда етакчи кучга айланаб үлгурди, дейиш мумкин.**

Маълумотларга кўра, мамлакатимизда иш билан банд бўлган аҳолининг кўп қисми айнан кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик йўналишида меҳнат қилаётir.

2001 йилдан бўён фолият кўрсатадиган «Махсус мебель» хусусий корхонаси мебели жиҳозларни тайёрлаш ва етказиб бериш бўйича етакчилар сирасида киради.

— Авваллари мебели ишлаб чиқариш корхоналари хом ашёни тўлаплига хориждан харид киларди. Хозирда шарот мустлақо ўзгарди, — деди корхона раҳбари Қаюн Зоҳидов, — Биз маҳаллий хом ашёга таяниб, ўзимизда етиширилаётган ёнғоқ, чинор, қайроғч, тол дарахтларидан фойдаланамиз.

Хозирда корхонада ички ва ташки бозорни чукур ўрганиш асосида ишлаб чиқарилаётган кенг турдаги стол, стул ва кресло, шунингдек ётоқона, ошхона, меҳмонхона,офис мажмуалари харидор талаб ва этижени қондириб, хорижники билан дизайн жиҳатидан бемалол ракобатлашади. Ўқув юртлари учун ҳам барча турдаги жиҳозлар бўйротиб бўйича тайёрланмоқда. Корхона маҳсулотлари мувофиқ сертификатига эга бўйлаб, давлат стандарти талабларига тўлиқ жавоб беради.

Янги лойихалар, ҳамкорлар топиш устида изланишлар давом этмоқда. Юртимизда анъанавий тарзда ўтказилётган кўргазмалар ва кўрик-тапловлар «Махсус мебель» корхонаси буортматчилири сафини ҳам кенгайтириша кўл келмоқда. Жорий йил якунига қадар 250-300 миллион сўмлик мебель ишлаб чиқариш режалаштирилган. Янги истиқболда эса ички бозор билан чегараланиб қолмай, экспортни йўлга кўшиш ҳам максад қилинган.

Муҳаббат ҲАБИБУЛЛАЕВА  
Ҳакимжон Солихон олган сурат

### Қарор ва ижро

### ТАДБИРКОРИК РИВОЖИДА ҲАҚИҚИЙ МАДАДКОР

**Мамлакатимиз Президенти томонидан Кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик илии деб ёълон қилинган 2011 йилда тижорат банклари ушбу соҳа вакилларига икки баравар кўп кредит ажратишни кўзда тутмоқда.**

Бу ҳақда куна кечада Ўзбекистон банклар асоциациясида ўтказилётган кенгайтирилган семинар-ифтилишда маълум қилинди. Давлатимиз раҳбарининг «Мамлакатимизда демократик ислороҳотларни яна-

да чукурлашиби ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси» мавзусидаги маъruzasidan келиб чиқадиган вазифалар хамда 2010 йил 26 ноябрдаги «2011-2015 йилларда Республика молия-банк

### ҚИСҚА САТРЛАРДА

Тошкент шаҳар хокимининг Ахборот хизмати ва ўз мухbirларimiz xabarlarimizdan.

✓ **БУГУН** ҳалқ депутатлари Тошкент шаҳар Кенгашининг ижтимоий-маданий ривожлантириш масалалари бўйича доимий комиссиясининг йиғилиши бўлиб ўтди.

✓ **186-МАКТАБДА** таникли ва ёш қаламкашлар иштирокида ижодий кечада уштирилди.

✓ **МИРОБОД** туманинг Faufur Fulyom nomli madaniyat uyiда бадиий ҳаваскорлик

тизимини янада ислор қилиш, унинг баркорорлигини ошириш ва юқори кўрсаткичларга эришишининг устувор ўналишлари тўғрисида»-ги Қарор ижросини таъминлаш юзасидан ташкил этилган ушбу

жамоалари, тўғарақлар ва студияларга аъзо бўлган ёшлар ташабbusi билан «Санъатга ошно кўнгиллар» шори остида театрлашибиришган концерт дастури намойиш этилди.

✓ **ЎЗБЕКИСТОН** давлат консерваториясида янги чоп этилган «Сурхон рақс мактаби» китобининг тақдимоти ўтказилиши кутилмоқда.

### XXI садоси аср

БАРЧА МАНБАЛАРДАН  
ОЛИНГАН СҮНГИ ХАБАРЛАР

### МАМЛАКАТИМИЗДА

• Тошкент вилоятининг «Ёшлик» соғломлашибириш мажмусида «Келажак овози» ёшлар ташабbuslari маркази томонидан «Ёш тадбиркорларни кўллаб-куватлаш» дастури доирасида бўлажак тадбиркорлар учун машгулотлар ўтказилмоқда. Семинарлар якунидаги ҳар бир иштирокчи ўз лойиҳаси тақдимотини ўтказади. Ҳакамлар томонидан «Энг яхши бизнес лойиҳа» деб топилган ишларга юртимизнинг етакчи банкларидан кредит олиш учун тавсиялар берилади.

• «Зарафшон-караван» масъулияти чекланган жамиятияга нон ва қандолат маҳсулотлари ишлаб чиқариш мўлжалланган 117,6 минг АҚШ долларлики замонавий технологиялар олиб келиб ўрнатилди. Ҳозир бу ерда бир кечакундузда ўртача 1,5 тонна нон, 1 тоннага яқин шинринг маҳсулотлари тайёрланмоқда.

• Вобкент туманинг иқтисодиёт касб-хунар коллежи «Йилнинг энг намунивий маҳсус касб-хунар таълими» танлови галиби бўлди. Таъкидлаш жоизки, коллеж мазкур танловда иккича бор галиб деб топилди.

• «Ўзсаноатқурилишбанк» томонидан ажратилган 750 миллион сўмлик кредит хисобига Гулистан шаҳридаги «Савдо ҳарид Файз» хусусий корхонасида колбаса маҳсулотлари ишлаб чиқариш йўлга кўйилди. Ҳозир 10 киши меҳнат қилаётган корхонада кунига б турдаги иккича тонна колбаса маҳсулотлари тайёрланни, аҳоли дастурхонига етказиб берилмоқда.

• Шоғиркон туманинг «Ҳикмат-Ҳасан» фермер хўжалиги қошида 250 миллион сўмлик маблаг эвазига иссиқхона бунёд қилинди. Хитойлик мутахассислар кўмагида курилган ушбу мажмуда кўёш ҳарорати билан иситилади. Биргина шунинг ўзиёқ фермерга мавсум мобайнида 40 миллион сўмлик энергияни тежаш имконини беради.

• Андиконда 40,3 километр масофага сув қувури тортилиши натижасида вилоятдаги тўртта худудда истиқомат қуливи аҳолининг сув таъминоти яхшиланди. Бу маҳсадлар учун 621 миллион сўмлик маблаг сарфланди.

• Кармана туманинда замонавий «Баҳт ўйи» мажмуси курилиб, фойдаланишга топширилди. Барча қуляйликларга эга ушбу иккича каватли кошонани бунёд этиш учун 360 миллион сўм маблаг сарфланди.

• Андикон шаҳридаги Олимпия заҳиралари коллежининг гимнастика мактаби қайта таъмирланиб, унинг таркибида янги бадиий гимнастика зали фойдаланишга топширилди.

 **ЖАҲОНДА**  
• Кеча Брюсселда бўлиб ўтган Европа Иттифоқи саммитида ушбу иттифоқга аъзо мамлакатлар евро валютаси ва мамлакатлар иқтисодиётини барқарорлигини кўллаб-куватловчи доимий фаолият кўрсатувчи жамғармани тузишга келишиб олинди. Бунинг учун келгусида Лиссабон шартномасига айрим кичик ўзгаришлар киритишга тўғри келади.

• Испания парламенти авиадиспетчерларнинг иш ташлашлари муносабати билан 4 декабря жорий этилган ҳаво транспортида фавкулодда ҳолатни 18 январга қадар узайтиришга қарор қилиди.

• Кечада Кот-д' Ивуарда президент тараждорлари ва муҳолифатчилар ўтасидан 11 киши ҳаётдан кўз юмди.

• Халқаро валюта жамғармаси Ирландияга 22,5 миллиард евро миқдорида молиявий ёрдам ажратилишини маъкуллади.

• Германиянинг Франкфурт шаҳри аэропортида қалин қор ёғиши муносабати билан юзта авиарейс бекор қилинди.

• Кечада Перуда йўловчи автобуснинг жарга қулаши натижасида 15 киши ҳалок бўлди.

• Непал шаҳрида «Tara Air» авиакомпаниясига қарашли кичик самолётнинг халокатга учраши оқибатида унинг бортида бўлган 22 нафар одам ҳаётдан кўз юмди.

• Буюк Британия Буш вазири мамлакат ҳарбийларини Афғонистондан олиб чиқиши 2011 йилдан бошланишини маълум қилиди. Ҳозир Афғонистондан мазкур давлатнинг тўқиз мингдан кўпроқ ҳарбийси аксилтеррор амалиётларида иштирок этмоқда. Уларнинг аксарияти «Толибон» гурхига ҳарорати анча фаол бўлган Хелманд ва бошқа жанубий музофотларга жойлашибирилган.



# ФАЙЗЛИ ОҚШОМЛАР

Тиббиёт оламида

## ОГРИҚЛАРГА ҚАРШИ – ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Яқин-яқынларгача бўғимлардаги огриқлардан азият чекувчиларга ёрдам беришда шифокорлар жуда кам усуллардан фойдаланиб келган. Булар ялигланишга қарши, огриқни колдирувчи ва гормонал дори-дармонлар бўлиб, сунгти чора сифатиди жаррохик мулажасига мурожаат қилишига тўғри келарди. Лекин операциядан ташкири, барча усуллар муммони бутунлай хал эта олмас, уларнинг таъсири вақтина, кўпинча эса қиска муддатли бўларди.

Албатта, операция муммони хал эта-да, у, биринчидан, жуда жароҳатли усул, иккичандан эса ҳатто операция ҳам тўла кафолат беролмайди – мувффакиятсизликлар бавзан бўлиб туради. Тиг остига ётиш ёки бутун умр огриқни колдирадига доро-дармонларга таъниб яшаш истикбли кимга ҳам ёқарди.

Бахтимизга тиббиёт ва тиббиёт фани олга қараб кетмоқда ва эндилика бундай бериладига ёрдам берининг замонавий, жароҳатлариз сарвалари воситалари вуҳудга келди. Шундай усуслардан бирни бўғимга сунъий суртма дорини пуркашдан иборат. Бу восита бир неча ойдан бир неча йилларгача огриқни енгиллаштириди. Бунда огриқни колдирувчи дори ёки гормонал воситалар билан эмас, табиий суртма дори – гиалурон

кислотаси кўмагида бўғим томайнинг ишқалиниши камайтириш ҳисобига таъсирчан натижада ёрдамнида.

«Бўғимларни мойлаш» тоғайнинг огриқли ишқаланишини ва «пайларнинг тиришиб колиши»ни йўқотди ва бўғимларнинг ҳарачтанигини оширади. Натижада бўғимларнинг нормал ишлаш муддатини табиият йўл билан узайтириша ёрдамнида.

Бўғимлардаги огриқларга қарши курашнинг яна бир юқори технологияси усул – «радиал тўлқини терапия» ҳисобланади. Одатид даволаш усуслари (гормонал, физиотерапия ва ялигланишга қарши дорилар) кутилган натижани бермagan, ортопедлар ҳам умидни узиб, операцияни тавсия этишига маъбар бўлган холларда бу усусларни фойдаланилди. Радиал тўлқини терапияда зарарланган тўқималар юқори энергетик тебризнишларга дучор килинади ва бу холат махаллий кон айланишини яхшилади. Натижада огриқлар тўхтаби, бўғимларда ҳаракатлар кўлами тикиланиди ва уларга тушадиган юкларни кўтариши кобилияти ортади. Бир неча мулоджадан кейин михоз ишга тушиши, спорт билан шугуљаниши мумкин, яъни огриқлариз, нормал ҳаётта қайтади.



## САРАТОННИ АНИҚЛАШДА ОСОН ЙЎЛ...

Британиялик шифокорлар ва Ноттингем университети олимлари ишлаб чиқсан янги усул саратон касаллигини у зини намоён этишидан анча оддин аниқлаш имконини беради. Бунинг учун коннинг махсус таҳлилинг ўзи кифоя қиласди.

Усмита пайдо бўлишига мўйиллиги бўлган кишиларнинг қонида саратон симптоми билан боғлиқ, бўлган специфик иммунал жавобни аниқлаш мумкин. Мазкур усусларни ўзок муддатли таҳриба синонвалрида 8 мингга яқин киши

катнашган. Усмита пайдо бўлишидан 5 йил оддин саратонни аниқланган холатлар бўлган.

Ушбу ташис усули даво-лашни осонлаштириб, кўлпаб ва яна кўлпаб бе-вақт ўйларнинг оддини олади. Саратон 4-боскичадагина ўлим ҳолатига олиб бориши мумкин. Бирок ҳозиргача уни вакти ўтказмай аниқлаш жуда мурракаб

эди.

## Турфа олам

### ТОМОШАБИНЛАР ФАЛАБАСИ

Хитой мамлакати марказий телестудияси дастурининг 84 фоизини кўрадиган томошабинлар сони 900 миллион аҳолини ташкил қилинган қизиқарли ягона дастурни дариди.

Кин Вен Лянбо дастури қизиқарли янгиликларини эса 315 миллион телетомошабин кўрар экан.

### ЭНГ КАТТА ХАРАЖАТ

Хар бир Япония фуқароси телевизорларга ўртacha ҳисобда йилига 43,66 доллар сарф-харажат қилас экан.

### ТЕЛЕВИЗОРЛАР МАМЛАКАТИ

Хитойни «ойна жаҳон мамлакати» деб аталишига сабаб 227,5 миллион оиласда телевизор мавжуд экан.

Турсунхўжа АЗЛАРХОНОВ тайёрлади

### Жаҳоннинг энг кекса кишилари

Франция – Арледа 1997 йил августида 122 яшар Жанна Луиза Кальма вафот этган, у 1875 йил 21 февраль куни түғилган экан. Ҳозирги кунга Канаданинг Квебек шаҳрида истиқомат қиливчи Мария Луиза Феброн-Мейлер жаҳоннинг энг кекса кишиси ҳисобланади У 116 ёшда.

### Энг кўп насл қолдиргандар

Кўпхонинлик рухсат этилган мамлакатларда одамлар жуда кўп фарзанд кўриши мумкин. Айтишларни, Марокка сultonини Мулагъ Исломи (1672-1727) 1723 йилга бориб 525 ўғил ва 342 қиз фарзанд кўрган экан. 1721 йили 49 ёшида эса, у 700-фарзанднинг отаси бўлган.

1992 йил октябрьда 96 ёшида вафот этган кунида АҚШ, Пенсильвания штати

### ГИННЕС РЕКОРДЛАР КИТОБИДАН

Фрайбергер шахрида Сэмюэл С. Маёт умумий ҳисобда 824 тирик авлодларига эга бўлган: унинг 11 фарзанди, 97 набираси, 634 нафар абираси ва 82 нафар чевараси бўлган.

### Энг кўп барҳаёт аждодлар эгаси

АҚШ Мэн штатидан Бар-харборлик қизица Меган Сью Остин 1982 йили дунёнига келганида юқорига қараб, 19 нафар бобо-бобаконларни бувиларига эга бўлган. Улардан бувалари ва бувилари, ҳар иккиси томондан уларнинг отоналари, бобаконларни ва бувиларига алоқадор яна беш нафар қариндошлари ҳаёт бўлган.

## Дам олиш соатларида

Жуссаси қандайлигидан қатъи назар, ҳар қандай болакай жуда кичиклигидан раксни ўрганиши мумкин. Бунинг учун биргина шарт – гўдакнинг ҳоҳишигина керак бўлади, холос. Мабодо, жажки ширинтойлар мусиқага мослаб ҳаракат қилишдан қайсалик билан бosh тортишса, уларни зўрламанг. Завқ-шавксиз ишод билан шугуљанишдан маъно йўқ.

Икки-икки ярим ёшидан рақс билан мунтазам шуғулланган болакайнинг беш ёшга боргандага тенгдошларни кига ўҳшаб сукяларни котиб қолмайди, балки гўдаклигидаги қайшишқоқлигини сақлаб қолади, каддикомати ростланиб, хушбичим бўлади ва ҳаракатларини бемалол бошқара олади.

Лекин рақс гўдакни фақат ҳаракатлар нағислигигина ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

марта 30 дақиқалик муддатдан ошмайди. Кичкингай баражида болаларга фақат ҳаракатларнинг ўзини кўлмайди, масалан, товусдел колланниши ёки «лазги»га ҷақон қадам ташлаётган рақкосдек хис этишига ёрдам берилади.

Санъатнинг бу турига фарзандингиздаги қизиқини ривожлантироқи бўлсангиз, юкоридаги мулоҳазаларни назарга олиб, болакайнин профессионал хореографик студияларга беринг. Бунда албатта болангиз рақкос ёки «лазги»га ҷақон қадам ташлаётган рақкосдек хис этишига ёрдам берилади.

Санъатнинг бу турига фарзандингиздаги қизиқини ривожлантироқи бўлсангиз, юкоридаги мулоҳазаларни назарга олиб, болакайнин профессионал хореографик студияларга беринг. Бунда албатта болангиз рақкос ёки «лазги»га ҷақон қадам ташлаётган рақкосдек хис этишига ёрдам берилади.

Маъмурда ЗАРГАРОВА

агар хореографик кўнкималари бўлмаса, гўдак билан рақс борасида профессионал тарзда шуғулланома олмаслиги аниқ. Лекин шунга қарамай, навҳонларнинг қизиқувчан ҳаракатларини рагбатлантириб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

Хореографик студиялар болакайларни икки ёшдан қабул қиласди. Сабоқлар маҳсус дастурлар асосига курилади ва ҳафтасига бир-икки

дастлаб болакайларга «там-тум» кўринишидаги энг оддий ҳаракатлар ўргатилиб, кейинчалик улар асосига дастлаб рақсларни тузиди чиқиши мумкин бўлади. Бунига пирамидачаларни ўргатиб берган маъкул. Яхшиси у билан рақсга тушиш керак.

</

Пойтахтимизда экологик таълим бериш орқали имконияти чекланган болаларга инклузив ёндашув масалаларига бағишингандан конференция бўлиб ўтди. Унда Республика Болалар ижтимоий мослашуви маркази, Халқ таълими вазирлиги, «Bioekosan» ёшлар ўқув-услубий мажмуаси, шунингдек, жамоат ташкилотлари вакиллари, педагоглар ва психологлар иштирок этди.

## ЭКОЛОГИК ТАРБИЯ ВА ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ

Конференцияда Ўзбекистон халқ таълими вазири ўринбосари А.Холбеков, Республика болалар ижтимоий мослашуви маркази директоринири ўринбосари Ж.Фозилов мамлакатимизда Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида ёшларнинг экологик билим ва маданийини муттасис юксалтириш, уларда она табиатни асрар-авайлаш, унинг неъматларидан оқилона фойдаланиш кўйнамаларини мустаҳкамлаш борасида кенг кўламли иш-

лар амалга оширилаётганини таъкидлади. Бу жараёна мактабдан ташқари таълим муасасаларининг ҳам муносиб хиссаси бор.

Бугун Республика ёшларининг «Bioekosan» ўқув-услубий мажмуасида бир қатор вазирлик ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда «Имконияти чекланган болаларга экологик таълим орқали инклузив ёндашув» лойиҳаси муддатида оширилмоқда. Лойиҳа доирасида «Табиат қўйнида таълим»

тўгараги машгулотлари пойтахтимиздаги умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчилири ва маҳсус мактаб-интернатлар, Мехрибонлик учлари тарбияланувчилари билан биргаликда олиб борилади. Тўгарак машгулотлари гоғлом болалар ҳамда эшиши, кўриш, таянчахаракат тизимида нұксони бўлган ўқувчилирнинг кенг жалб этилиши имконияти чекланган болаларнинг жамиятга фаол интеграциялашуви, фанларни тез ва осон ўзлаштириши, ўқувчилирнинг бўш вақтини тўғри, унумли ва сермазмун ташкил этиш борасида муҳим аҳамияти касб этмоқда.

Конференцияда, ўзА хабарига кўра, экологияга оид маърифий-тарбиявий чора-тадбирлар ва ўқув машгулотларини янада самарали олиб бориш, уларга имконияти чекланган болаларни кенгрок жалб этишининг истикобларига оид масалалар мухоммади қилинди.

Назокат УСМОНОВА

**Юнусобод тумани  
ҳокимлиги, Болалар  
спортини ривожлантириш  
жамғармасининг Тошкент  
шаҳар филиали  
ташаббуси билан ёшлар  
ўртасида соғлом турмуш  
тарзини тарғиб этиш, бўш  
вақтини унумли  
уюстириш мақсадида  
миллий ва белбоғли  
кураси бўйича  
мусобақалар ўтказилди.**



## ЁШ КУРАШЧИЛАР БАҲСИ

327-мактабда ташкил этилган турнирда 15 та мактабдан 64 нафар миллий спорт турлари бўлмиш курашга ихлосманд ўқувчилири иштирок этиб, ўз маҳоратини кўрсатди.

Саккизга вазн тоифасида ўқазилган беллашувлар натижасига кўра, «майдон эгалари»нинг уч нафар ўқувчилиси — Баҳром Тоҳиров, Абдулазиз Ниёзов, Шавкат Аҳмедовлар ҳурмат шоҳсупасининг энг юкори погонасидан ўрин олди. Колган вазнларда Миршоҳид Миробидов, Равшан Зокиров, Ақмал Йўлдошев ва Кудрат Раҳимхўяевлар голиб чиқди.

Голиб ва совирндорларга совғалар ва дипломлар топширилди.

**И.ДИЛШОДОВ  
Козим Ўлмасов олган сурат**

Бундай хасталикларга ту́мов, грипп, ангини, фарингит, бронхит, зотилжам каби бир қатор касалликларни қиритиш мумкин.

Одатда киши тумов ёки грипп дардига йўлиққанда, томоқ қирилиши, акса уриши, бурун оқиши, бошнинг изтиробли оғриши, гангиш, зўраки йўталиши, гоҳ кўз мижхаларининг қирилганцек азоб бериши, ёшланиши ҳолатлари кузатилади.

Аввалинч бундай хасталикнинг дастлабки белгиларида ёки шифокор кўригига белганинг яхши. Факат шифокоргина беморнинг ҳолатини атрофлича ўрганингдан сунгтина у ёки бу дорилардан фойдаланиши, лозим кўриладиган мулажа тадбирларини белгилана мумкин.

Куйида халқ табобатида фойдаланиладиган, умуман асоратсиз табиии воситалар билан даволаниши амаллари ҳақида маълумотлар келтирилмоқда.

● Шивит (укроп) ёки ар-пабодиён (анис) ургулари асосида тайёрланадиган дамламалар томоқнинг қирилиб оғришига тасалли беради, балғани осон кўчиради. Бунинг учун ургулардан бир чой кошиқ миқдори мўъказ чойнекка солиниб, устидан қайнок сув кўйилади. Дамлама ўз тағти билан совугач, дока воситасида сузилиб, осон қишида кунига уч-турт юлаҳи ичилади.

● Ёғи олинмаган қайнок сутга бироз сариёв ва бир чой кошиқ асал аралаштирилиб ичилса, йўтални қолдириб, овоз равон бўлишига ёрдам беради.

● Янги оқбош карам шарбатининг шакар билан аралашмаси балғам кўчириши ҳамда томоқ хириллашини даволаш хусусиятига эга. Карам сувини асал билан қайнатиб исъетмал килинади. Кўракка босилган аралашмани даволаб, изтиробли йўталга барҳам беради.

● Янги оқбош карам шар-

батининг шакар билан аралаш-

маси балғам кўчириши ҳамда

томоқ хириллашини даволаш

хусусиятига эга. Карам сувини

асал билан қайнатиб исъетмал

қилинади. Кўракка босилган аралаш-

мани даволаб, изтиробли

йўталга барҳам беради.

## Халқ табобати

### ЎТКИР ТУМОВНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

**Совуқ түшиб, инсон организмни об-ҳаво  
муҳитига ҳали мослашмаган бир пайтда  
кўпчилик шамоллаш билан боғлиқ  
дардларга чалиниши кузатилади.**

Қайнок сутга ярим чой қошиқ сода эритилиб, қултумлаб ичилади.

● Орасига думба бўллаги-ни кўйиб, ошда пиширилган беҳи ёки шолғом ҳам кўкракда кигиздек ёпишиб турган балғами кўчиришига, йўтал азобдан кутилишга омилкорлик қиласи.

● Анхиринг сархил мева-си ёки унинг қоюси асосида тайёрланадиган дамламалар томоқнинг қирилиб оғришига тасалли беради, балғани осон кўчиради.

● Картотшка туганагини пўстси билан қайнатиб, сўнг я-шилаб эзилади ва унга 1 ош қошиқ ўсимлик мойи, 2-3 томчи йод кўшиб аралаштирилади. Бундай аралашмани ис-силигига бирорта матога кўйиб, кўкракдан томоқка кадар босилади. Устидан бозиллатма (компрес) сифатида ўралади. Бундай мулажа одатда кечаси килинади.

● Мулажа босилганда бирорта матога кўйиб, кўкракдан томоқка кадар босилади. Устидан бозиллатма (компрес) сифатида ўралади. Бундай мулажа одатда кечаси килинади. Кўракка босилганда бирорта матога кўйиб, кўкракдан томоқка кадар босилади. Устидан бозиллатма (компрес) сифатида ўралади. Бундай мулажа одатда кечаси килинади.

● Янги оқбош карам шар-

батининг шакар билан аралаш-

маси балғам кўчириши ҳамда

томоқ хириллашини даволаш

хусусиятига эга. Карам сувини

асал билан қайнатиб исъетмал

қилинади. Кўракка босилган аралаш-

мани даволаб, изтиробли

йўталга барҳам беради.

нафас йўлларининг шамоллашида иштироқ беради.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Сурункасига қийнайдиган йўталга чек кўйиш учун қайнок сутга ичимлик содасини эритиб ичиш тавсия этилади. Бунинг учун 1 стакан

нафас йўлларининг шамоллашида иштироқ беради.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Бирорта матога кўйиб, кўкракдан томоқнинг қирилиб оғришига тасалли беради.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

● Шамоллаш, гриппнинг дастлабки белгиларида ёки кийнокли йўталга малҳамлик киласи.

</div