



Газета 1966 йил
1 июлдан
чиқа бошлаган

ШАҲАР ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ КУНДАЛИК ГАЗЕТАСИ

№ 143 (12.956)

Баҳоси эркин нарҳда

МУСТАҚИЛЛИК - INDEPENDENCE
24
ЎЗБЕКИСТОН

ПОЙТАХТНИНГ БИР КУНИ



Истиқлолдан олдин
оддий гугуртни ҳам
четдан олган
Ўзбекистон бугун дунё
мамлакатларига юзлаб
турдаги маҳсулотларни
экспорт қилмоқда.

ЎЗБЕКИСТОН — ШВЕЙЦАРИЯ САВДО- ИҚТИСОДИЙ ҲАМКОРЛИГИ ЯНАДА МУСТАҲКАМЛАНМОҚДА

Берн шаҳрида Ўзбекистон ва Швейцария ўртасидаги савдо-иқтисодий ҳамкорлик бўйича ҳукуматларaro комиссиянинг навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди. Унда икки мамлакат вазирлиқ, идора ва компаниялари вакиллари қатнашди.

Йиғилишда Швейцария томони Ўзбекистоннинг бугунги тараққиёти, макроиқтисодий кўрсаткичлари, республика ҳукуматининг саноат корхоналарини модернизациялаш ва технология қайта жиҳозлаш бўйича кўраётган чора-тадбирлари, сармоявий муҳитни янада яхшилаш ҳамда мамлакатдаги ижтимоий ва инфратузилмавий ривожланишга йўналтирилган давлат дастурлари ҳақидаги маълумотлар билан яқиндан танишди.

Учрашув томонларнинг савдо-иқтисодий ва сармоявий ҳамкорлигининг ҳозирги ҳолати, уни янада кенгайтириш истиқболлари юзасидан ўзаро фикр алмашувлари асосида ўтди. Йиғилишда икки томонлама иқтисодий алоқаларда улкан салоҳият мавжуд эканлиги қайд этилди.

Шу муносабат билан сармоявий йўналишдаги ҳамкорлиқни фаоллаштиришга йўналтирилган аниқ-равшан тадбирларни ҳаётга тадбиқ этиш юзасидан келишувга эришилди. Хусусан, яқин вақт ичида доридармон, тўқимачилик, озиқ-овқат, кимё, машинасозлик, электр техникаси ва бошқа соҳалардаги аниқ сармоявий лойиҳаларни биргаликда амалга ошириш масалаларини муҳокама этиш учун Швейцария компаниялари делегациясининг Ўзбекистонга сафари уюштирилди.

Йиғилиш натижалари бўйича комиссиянинг якуний протоколи ҳамда «Ўзбекистонда профессионал кўникмаларнинг ривожланиши, IV давр» лойиҳаси бўйича Ҳукуматларaro битим имзоланди.

Шунингдек, Цюрих шаҳрида бўлиб ўтган Ўзбекистон — Швейцария бизнес форумида Ўзбекистоннинг иқтисодий салоҳияти ва республика иқтисодиётининг етакчи тармоқларидаги истиқболли лойиҳалар тақдирини ташкил қилинди. Унда Швейцариядаги саноат компаниялари ҳамда банкларнинг 60 нафардан зиёд вакили иштирок этди.

Анжуманда сўзга чиққан Швейцария ишбилармон доиралари вакиллари Ўзбекистон иқтисодиётига изчил ўсувчанликка эга эканлиги, мамлакатда чуқур тизимли ўзгаришлар рўй бергани, саноатнинг юқори технологияга асосланган янги тармоқлари, қулай сармоявий муҳит яратилаётгани ҳамда муваффақиятли инвестиция фаолияти учун кенг имкониятлар мавжудлигини таъкидлашди.

Тадбир давомида тақдим этилган Хусусийлаштириш бўйича Дастур янги хорижий корхоналарни барпо қилиш асосида замонавий технологияларни қўлланган ҳолда экспортга мўлжалланган маҳсулотлар ишлаб чиқаришни қўллаган Швейцария компанияларида катта қизиқиш уйғотди.

Форум ниятида унинг айрим иштирокчилари «Жаҳон» ахборот агентлигига интервью берди.

Жумладан, «Nestle» компаниясининг Евроосиё минтақаси бўйича бошқарувчиси Марк Потаст куйидаги фикр-мулоҳазаларини билдирди:

— Йиғилишда «Nestle» компаниясининг Ўзбекистонда муваффақият билан фаолият кўрсатаётгани ҳақида сўзладим. Кутилганидек, мамлакатингизда хорижий бизнеснинг ривожланиши ҳақидаги маълумотлар Швейцария компаниялари ўртасида катта қизиқиш уйғотди.

Ишончим комилки, ушбу тадбир икки мамлакат ўртасидаги савдо-иқтисодий ва сармоявий ҳамкорлик қўламини янада кенгайтиришга қўмаклашди.

Мартин Эмх, «Confidentia Advisory Services» компанияси раҳбари:

— Ўзбекистон ва Швейцария ишбилармон доиралари вакиллари иштирокидаги ушбу бизнес анжуман жуда фойдали бўлди, деб ҳисоблайман. Биз унинг якунларидан қониқиш ҳосил қилдик. Чунки бу ерда маълум қилинган рақам ва далиллар Швейцария тадбиркорлари қизиқишига сабаб бўлди. Жорий йил бошида тузилган Ўзбекистон — Швейцария савдо-саноат палатаси Швейцариянинг фирма ва компаниялари ҳақида қўлаб зарур маълумотларга эга. Биз ўзаро алоқаларимизни янада кенгайтиришни истаймиз.

Клайд Изелин, банк соҳаси мутахассиси: — Бугунги анжуман якунларидан жуда мамнунман. Унда Швейцария фирма ва компанияларидан кўп сонли вакиллар қатнашгани Ўзбекистон билан ҳамкорликка нисбатан қизиқишнинг ошиб бораётганидан далолат беради.

Мамлакатингиз улкан иқтисодий салоҳиятга, жумладан, банк-молия соҳасидаги ҳамкорлиқни янада ривожлантириш имкониятларига эга.

МДХ ҳудуддаги қатор мамлакатларда беқарор конъюнктура сақланиб турган бир шароитда Ўзбекистон йилга 8 фоиз атрофида иқтисодий ўсишнинг барқарор суръатларини таъминлаб келаётгани алоҳида эътиборга моликдир. Бундай натижалар ва бошқа ижобий омиллар Ўзбекистон ҳамда Швейцария ўртасидаги ўзаро манфаатли сармоявий ҳамкорлиқни кенгайтиришга қўмаклашиши шубҳасиз.

«Жаҳон» АА



МАМЛАКАТИМИЗДА

• Наманганда муҳим ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳаларни тайёрлашда нодавлат нотижорат ташкилотлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларига услубий ёрдам ҳамда ахборот-маслаҳат бериш, уларнинг давлат гранти танловлари тўғрисидаги хабардорлигини оширишга бағишланган семинар бўлиб ўтди.

• Қашқадарёда экологик тоза технологияларни амалда ривожлантириш ва жорий қилиш, қайта тикланадиган энергия манбаларидан фойдаланишни таъминлаш, табиат манбаларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишни ўрганишга бағишланган илмий-амалий семинар бўлиб ўтди.

• Фарғонада «Адабиётга эътибор — келажакка, маънавиятга эътибор» шiori остида китоб байрами бўлиб ўтди. Тадбир доирасида ташкил этилган кўргазмада мамлакатимиздаги нашриётлар томонидан чоп этилган икки минг номдан зиёд китоблар намойиш этилмоқда.

• Самарқанд вилоятининг Қўшработ туманида касб-хунар коллежлари битирувчиларига мутахассислик дипломи топширилди. Тадбир доирасида тумандаги юздан ортиқ корхона, ташкилот, хусусий тадбиркорлик субъектлари иштирокида меҳнат ярмаркаси ўтказилди.

• Ўзбекистон Касаба уюшмалари федерацияси кенгаши томонидан ўтказилаётган «Энг намунали бошлангич ташкилот» кўрик-танловининг Бухоро вилояти босқичи бўлиб ўтди. Тадбирда вилоят касаба уюшмалари ташкилотлари бирлашмаси тизимидаги 5 тармоқда жами ўн та бошлангич ташкилот эътироф этилиб, танловнинг мамлакат босқичида қатнашиш учун йўлланма берилди.

ЖАҲОНДА

• Эквадорнинг Галапагос архипелаги дунёдаги энг хушманзара ва сайёҳлар учун қизиқарли ороллар рўйхатида биринчи ўринни эгаллади. Ўтказилган сўров натижалари асосида ўзига энг кўп жалб этувчи ороллар ўнталиги рўйхати тузилди. Унга кўра, Галапагосдан кейинги иккинчи ва учинчи ўринларни Бали ороли ва Мальдив Республикаси эгаллади. Ундан кейинги ўринларни Тасмания ва Сан-торини ороллари забт этди.

• Каталонияда (Испания) ҳаво шарининг муваффақиятсиз қўниши туфайли бир киши ҳаётдан кўз юмди ва олти киши жароҳатланди. Бу ҳақда El Mundo нашрига таяниб таъкидланишича, ҳодиса ҳар йили Испанияда бўлиб ўтадиган Европа ҳаво шарлари фестивалида рўй берган. Нашрнинг ёзишича, ҳалок бўлган мутахассис 100 соатдан зиёд учиб тажрибасига эга бўлган.

• General Motors компанияси яна автомобилларини қайтариб олишга мажбур бўлди, бу сафар Hummer ва Chevrolet Spark автомашиналарининг эгалари дилерларга мурожаат қилиши керак. Hummer автомашинасидаги муаммо унинг иситиш, ҳаво ҳароратини бир хилда сақлаш ва шамоллатиш тизимларидаги камчиликдан иборат. Камчилик натижасида 42 та нохуш ҳодиса юз берган: улардан учтасида одамлар куйиш жароҳатини олган, икки ҳолатда эса олов машиналарни тўлиқ йўқ қилган.

ТАДБИРКОРЛАР ҲУҚУҚЛАРИНИ ИШОНЧЛИ ҲИМОЯЛАШ ЙЎЛИДА

Ўзбекистон Республикаси Олий ҳўжалик суди ҳамда Ўзбекистон Савдо-саноат палатаси ҳамкорлигида «Тадбиркорлик субъектлари ҳуқуқларини ишончли ҳимоя қилишни таъминлаш — давр талаби» мавзусида семинар бўлиб ўтди.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенати аъзолари, Қонунчилик палатаси депутатлари, судьялар, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ва назорат қилувчи органлар масъул ходимлари, видеоконференцлока тизими орқали мамлакатимизнинг барча ҳудудларидан тадбиркорлар иштирок этган тадбирда Президентимиз раҳнамолигида иқтисодиётимизда хусусий секторнинг улушини кенгайтириш ва улар фаолиятини янада қўлаб-қувватлаш, соҳа ривожини унинг имтиёз ва имкониятлар яратишга алоҳида эътибор қаратилаётгани таъкидланди.

Тадбирда Президентимизнинг 2015 йил 15 майдаги «Хусусий мулк, кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлиқни ишончли ҳимоя қилишни таъминлаш, уларни жадал ривожлантириш йўлидаги тўсиқларни бартараф этиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони мазмун-моҳиятини ўрганиш ва тарғиб этиш юзасидан қилинаётган ишлар хусусида сўз юритилди.

Фармон билан тасдиқланган чора-тадбирлар дастурида хусусий тадбиркорлар манфаатларини ҳимоя қилишда суд органлари ролини кучайтириш назарда тутилган.

Ҳўжалик судларига назорат қилувчи органнинг шикоят қилинаётган ҳаракати (қарори) ижросини тўхтатиб туриш ҳуқуқи берилади, даъво аризасини кўриб чиқишга қабул қилиш ва ишни суд муҳокамасига тайёрлаш тўғрисидаги ажрим чиқариш муддати 10 кундан 5 кунгача қисқартирилади.

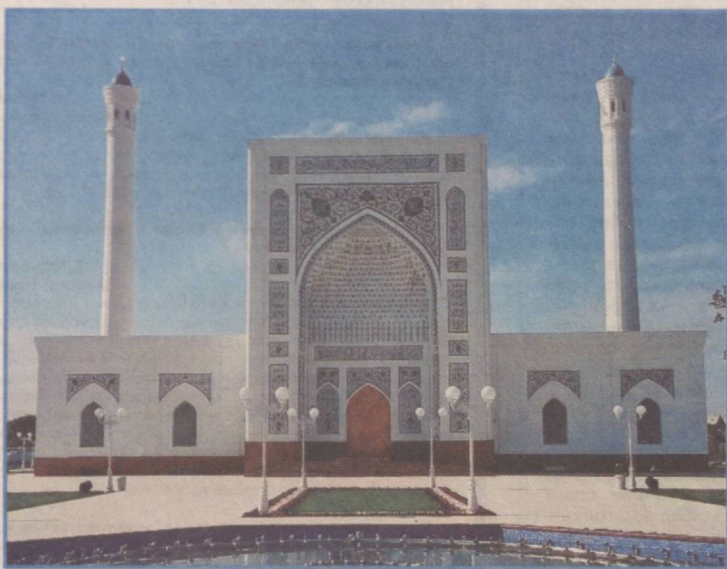
Ҳўжалик судлари фаолиятига ахборот коммуникация технологияларини жорий этиш ва интерактив хизматлар кўрсатишни такомиллаштириш масалаларига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Хусусан, бугунги кунда суд ҳаражатларини автоматик тарзда ҳисоблаш электрон дастурини яратиш, суд мажлиси жараёнларини аудио қайд этиш ва суд ижро ҳужжатларини электрон шаклда юбориш амалиётини жорий этиш устида иш олиб борилаётган.

Онлайн-видеоконференция шаклида ўтказилган тадбирда вилоятлардаги тадбиркорлар ўз фикр-мулоҳазаларини билдириб, саволларига жавоб олди.

Б.БОЗОРОВ,
ЎзА муҳбири

Олтинчи босқич: викторина давом этади!

«СИЗ ТОШКЕНТНИ БИЛАСИЗМИ?»



Савол:

«Минор» жоме масжиди қачон очилган?

Ўзбекистон Мудофасига кўмаклашувчи «Ватанпарвар» ташкилоти «Сергели Ўқув СТК» унитар корхонаси томонидан ёшларни Ватанга муҳаббат, ўз юртини ардоқлаш ва мамлакатнинг ҳимоячиси бўлиб етишишига эришиш борасида кўпгина ишлар амалга оширилмоқда. Бунга ташкилот қошида очилган «Жасорат» ватанпарварлик тўғрагини мисол қилиш мумкин.

ЁШЛАР ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАНМОҚДА

Ватан — муқаддас сўз. Ватан туйғуси шунчалар муқаддаски, бу сўзни эшитганда қалбларимиз гурур ва ифтихорга тўлади. Давлатимиз мадҳияси янраганда, беихтиёр бутун вужудимизни ҳис-ҳаяжон, она юртга фидоийлик туйғулари қамраб олади. Ватан деганда, тасаввуримизда дастлаб инсоннинг киндик қони тўкилган тупроқ, уни қамол топтирадиган, ҳаётига маъно-мазмун бахш этадиган маскан гавдаланади. Зеро, ҳар бир кишининг ўз туғилган ери, ўсиб-ўлғайган юрти бор.

— Ватанпарварлик тўғрагининг фаолияти Ватан тарихи, халқ миллий меросини ҳамда Президентимизнинг асарларини чуқур ўрганишга йўналтирилган, — дейди Ўзбекистон Мудофасига кўмаклашувчи «Ватанпарвар» ташкилоти «Сергели Ўқув СТК» унитар корхонаси бошлиғи Саидқаром Фаниев. — Шу билан бирга Жалолидин Мангуберди, Амир

Темур, Широқ, Тўмарис, Спитамен каби миллий қаҳрамонларнинг ҳаёти ва фаолияти, ютуқлари тўғрисида тушуинча бериш асосида ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларнинг турли оқимларга қўшилиб кетишларининг олдини олиш, спортнинг техник ва амалий турларига жалб этиш ва ҳарбий хизматга тайёрлашдан иборатдир.

Тўғрақ фаолиятининг асосий йўналиши чақирқакча ёшларда ҳарбий хизмат ҳақида кўникмалар ҳосил қилиш, уларни ташкил этилган секцияларга жалб этган ҳолда жисмонан чиниктириш, интеллектуал салоҳиятини ошириш ҳамда ватанпарварлик руҳидаги тадбирлар, шунингдек, диний ақидапарастлик, терроризм каби халқимиз маънавиятига зид оқимларнинг асл мақсадини очиб берувчи маънавий-маърифий тадбирлар ташкил қилинмоқда. Тадбирлардан қўзланган бош мақсад ёшлар қалбида байналим-

«Вечерний Ташкент» газеталари тахририяти «Сиз Тошкентни биласизми?» викторинасини ўтказмоқда.

Викторинада барча газетхонлар, пойтахт аҳолиси ва меҳмонлар ёши ва маълумотидан қатъий назар, шитирок этишлари мумкин.

Газеталаримизда викторина саволлари эълон қилинади. Кўрсатилган манзилга энг аввал етган тўғри жавоб ғолиб саналади.

Ҳар ўн та саволдан кейин энг кўп тўғри жавоб йўллаган ғолиб аниқланади.

Ғолибларга қимматбаҳо совғалар топширилади.

Викторинанинг мутлақ ғолиби Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг 24 йиллиги арафасида аниқланади.

Викторина жавоблари «Тошкент оқшоми» — «Вечерний Ташкент» газеталари тахририятига ёки gazeta-vto@mail.uz, info@tashkent.uz электрон манзилларига йўлланиши лозим.

Мурожаат учун телефонлар:
233-29-33, 233-29-55, 233-45-84.

лаллик, Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантириш, уларни аждодлар анъанаси ҳамда Миллий истиқлол ғояларига сadoқат руҳида тарбиялаш, халқимиз маънавиятига ёт оқимларга нисбатан нафрат ҳиссини ўйғотишга қаратилмоқда.

Ватанпарварлик тўғраги ўз ишени қатнашчиларнинг қизиқликлари асосида, захирадаги ҳарбийлар, уруш, меҳнат ва «Ватанпарвар» ташкилоти фахрийларининг ижодий фаолияти билан жамоавий бошқарув асосида олиб боради.

Ҳозирда тўғрақ Сергели жойлашган 317, 284, 300, 285, 8, 7, 2, 301, 104, 6-мактабларда ташкил этилган. Тўғрақ раҳбари захирадаги офицер Э.Талбабаев томонидан ташкил этилаётган тадбирларда кўплаб ёшлар ва мактаб ўқувчилари зўр қизиқиш билан иштирок этиб келмоқдалар. Уларда айниқса саф тайёргарлиги, сафда қўшиқ айтиш, тирда пневматик милтиқдан отиш катта таассурот қолдирмоқда. Сўнгги пайтларда мазкур тўғрақ аъзолари ўртасида «Шунқорлар» спорт ўйинларидан ўрин олган мусобақалар ўтказиб келинмоқда. Бу мусобақаларда болаларнинг ажбирилик, чаққонлик ва мерганлик кўникмалари ривожланимоқда. Оммавий спорт турларидан стол тенниси, бадминтон, армрестлинг, шахмат-шашка, енгил атлетика ва сузиш ҳам ўрин олган.

Тўғрақда нафакат, жисмоний тайёргарлик, балки маънавий ва маърифий тайёргарликка ҳам катта эътибор берилади. Тўғрақ қатнашчилари ўртасида «Заковат» викторинаси, шеърхонлик бўйича «Зулфияном» танлови ва ижодий санъаткорлик бўйича концертлар ҳам ўтказилади.

Зиёда РАСУЛОВА

Ўзбекистон қовуни десалар, хорижда ҳам одамларнинг оғзи шира тортиб, тамшаниб қўядилар. Ўлкамизда айни ёз фасли, пуштакларда палаги қулоч отиб ётган ўртагишар қовун навларидан бўлиши обиновот ўзининг сидирға заъфарон-сорик, заргалдоқ тиллардан кўриниши билан ҳар қандай одамнинг назарини банд қилмай қўймайди.

Шифобахш неъматлар

ПОЛИЗИМИЗ САРАСИ — ОБИНОВВОТ

Баъзан ёздорларда «обиновот кимда бор?» деган сўровларни эшитиб турамиз.

Обиновот қовуни ўртагишар навлар қаторига кириб, у ўзининг ниҳоятда ширинлиги, ботимлиги, татимлиги билан ажралиб туради. Етилиб пилган обиновотни пўчоғига қадар истеъмо қилиш мумкин. Қовуннинг пўстининг каллиниги ўртача, эти қалин 6,5 см гача боради, ранги нуқраданг, юмшоқ, шарбатли, таркибиде 12 фоиз атрофида қанд моддалари мавжуд. Хушхўр ва сершира шарбатиде С белгили аскорбинат кислотаси, РР, никотин ачили, фолат жавҳари билан бир қаторда тўқима, тавит, гемцеллюза, пектин ва бошқа аъзоларга енгил сингувчи ҳаётбахш моддалар жамламаси бор. Шарбати киши аъзоларининг яшаш жараёнида зарур бўлган унсурлар мажмуасини сақлаши билан қадридир. Чунончи, унда калий, кальций, магний, темир, фосфор ва олтингургурт мавжуд. Барчага маълумки, темир моддаси организмда қон яратишда муҳим аҳамиятга моликлиги билан ажралиб туради, фосфор ҳужайраларининг тараққиёт этишида зарурий омил бўлиб иштирок этади, миёга қувват беришда омилорлик қилади. Калий ва натрий тузлари эса аъзоларимизда сув-тутаносибилганини сақлаб туришда хизмат қилади.

Табиби замонлар қовунни фикрларни жамлаштирувчи, паршонхотирликка хотима берувчи, пешоб ҳайдовчи, енгил сурги омил, бодга енгиллик берувчи даво сифатида тавсия этган бўлсалар, замонавий тиббиёт уни жигар дарди, атеросклерозда, никриз-подагра хасталиқларида фойдали деб ҳисоблайди.

Обиновот навли қовундан яшигина мурabbo, ширадор (жем), қовунқоқи каби маҳсулотларни тайёрлаш мумкин. Қовун шинини ниҳоятда қувватбахш бўлиб,

хасталиқдан бош кўтарган беморлар учун ботимли ва шифолиги билан ажралиб туради.

Фаргона водийси, Сурхондарё воҳаси, Самарқанд депарларидеги дала захматқиларининг сай-ҳаракатлари билан етиштирилган обиновот қовунлари ўзининг сифати, шифобахш даражаси билан ажралиб туради. Қўли гул деҳқонларимиз дала пуштакларининг ҳар гектаридан 250 центнерга қадар обиновот қовунини халқимизга ҳадя этадилар.

Афсуски, кейинги вақтларда поликорликдан юқори ҳосил олиш мақсадида айрим деҳқонлар меъридан кўп микдорда азотли ўғитларни, жумладан, натрийли селитра ва карбонид (мочеина) қабиларни қўлламоқдалар. Кимёвий воситаларга бўйиб етиштирилган полиз маҳсулотлари ўзининг шифобахшлик даражасини йўқотиб, инсон саломатлигига лутур етказувчи манбага айланиб қолмоқда. Азотли селитра қовун орқали инсон организмга тушган, мураккаб биокимёвий ўзгаришларга учраб, меттемоглобиния даражасида олиб келади. Бу ҳодиса эса ўз наватиде қон таркибидеги темир унсурининг кислород ташиш хизматига салбий таъсирини кўрсатмай қўймайди.

Олимларимизнинг берган маълумотларига қараганда, азотли селитрага бўқтириб етиштирилган полиз маҳсулотларидеги нитратлар одамнинг ҳаёти фаолиятига ниҳоятда озор берувчи нитрозаминларга айланади.

Бир вақтлар ота-боболаримиз, замин меҳнатқилари томониде яратилган шифобахшлик борасиде мумтозлик қилдиган, ширинлиги билан лабларни ширачаб қўядиган қовун навларимизни авайлаб-асрайлик. Беғубор қовунларимизни истеъмо этган киши «Умрингдан барака топ, деҳқон» десин.

Маннон НАБИЕВ,
доришунос

Мутахассис маслаҳати

ИССИҚ ҲАРОРАТДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР ҚАРАТИШ ЗАРУР?

Инсон шундай яратилганки, қаҳратон совуқда ҳам, жазирама иссиқда ҳам тана ҳароратини бир хил даражада ушлаб туради (36,2-37,2°). Организм ҳар қандай иқлим шароитларига мослашиш хусусиятига эгадир. Ўзбекистон иқлимига хос бўлган ҳавонинг қуруқлиги ҳамда мўътадил эсиб турадиган шабада танадан терлаш йўли билан иссиқлик ажралишига, қисқача қилиб айтганда, организм иссиқ иқлим шароитига мослашишига ёрдам беради.

Шуни унутмаслик керакки, ёзнинг жазирама иссиғи айниқса юрак қон-томир касалликлари ҳамда ортика ваэнага эга инсонлар саломатлигига таъсир қилиши ва улардаги сурункали кечаётган касаллиқларнинг авж олишига сабаб бўлиши мумкин. Бойси иссиқ иқлим, юқори ҳарорат юрак қон-томир тизимининг зўриқиб ишлашига олиб келади.

Шунинг учун турли хил нохуш асоратларнинг олдини олиш мақсадида тана ваэни меъёрдан ортиқ бўлганлар, юрак қон-томир касалликларига чалинган инсонлар жазирама иссиқ иқлим шароитида дам олиш ва меҳнат қилиш режимида ҳамда овқатланиш тартибига алоҳида эътибор билан қарашлари лозим бўлади.

Маълумки, жисмоний зўриқиш танада иссиқлик ишлаб чиқарилишини кучайтиради ҳамда тананинг янада қизишга сабаб бўлади. Шунинг учун очик ҳавода олиб бориладиган жамки жисмоний меҳнат фаолиятларини куннинг салқинроқ вақтларига (эрта тонгдан соат 11 ларгача) ёки кечки салқинга (соат 18дан 20гача) мўлжаллаган маъқул. Тушлик, яъни куннинг энг иссиқ вақтларида салқин хоналарда бўлиш мақсада мувофиқдир.

Кулик рацион енгил ҳазм бўладиган таомлардан иборат бўлиши керак. Егил таомлар ҳамда ширинликлар танада энергия ҳосил бўлишини кучайтиради ва тананинг қизиб кетишига сабаб бўлади, шунингдек иссиқлик таъсирида суствлашган ошқозон-ичак тизими фаолиятини зўриқтиради. Жазирама иссиқ кунларда сувоқ таомлар, айрон, қатик, кефир каби сут маҳсулотлари, мева ва сабзавотларни истеъмо қилиш, терлаш натижасида организм йўқотадиган сув ва зарур моддалар, оксил, витамин ва минерал тузлар ўринини қоплашда муҳим аҳамият касб этади.

Энг яхши чанқокбосди ичимликлар:

● Кўк чой чанқоқи яхши қондиради, ўзади витамин ва минерал моддалар ҳисобига инсонга куч бағишлайди, бундан ташқари кўк чой ошқозон-ичак йўлидаги касаллик қўзғатувчи микробларни ўлдирди, дисентерия ва бошқа юқумли ошқозон-ичак касаллиқларидан ҳимоя қилади.

● Шакарсиз компотлар, айрон, нордон меваларнинг шарбатлари кучли чанқокбосди ичимликлар бўлиши билан бирга терлаш натижасида йўқотилган витамин ва минерал моддаларнинг ҳам ўринини қоплашда ёрдам беради. Ширин мева шарбатлари (ўрик, шафтоли ва узум) аксинча чанқоқи кучайтиради.

● Лимонли чой — дастлаб танани бир оз қиздириши, сўнг кучли терлатиши билан анча вақтга танани иссиқлашдан сақлайди, шунингдек организмнинг сув ва туз балансини сақлашда ёрдам беради.

Жазирама иссиқ шароитларда қандай кийиниш керак?

Жазирама иссиқда тавсия этиладиган кийимлар:

— ҳавони яхши ўтказадиган;
— терни шимадиган;
— қуёш нурини қайтарадиган ва терига ўтишига йўл қўймайдиган;
— кенг тикилган ва танага ёпишиб турмайдиган бўлиши керак.

Ип газлама айнан шундай ҳислатларга эгадир.

Қора ва жигарранг газломдан тикилган кийимлар ўзига иссиқлик ва қуёш нурини кўп тортади, оқ рангли газломдан тикилган кийимлар эса иссиқ ва қуёш нурини қайтариш хусусиятига эга. Имкон даражасида кийим танлашда газломнинг рангига эътибор бериш лозим.

Қуёш нури таъсирида организмда рахит касаллигининг олдини олувчи «Д» витамини ҳосил бўлади. Бироқ бош кийимсиз тик қуёш нурида узоқ туриш иссиқ уришига, баъзида қўзда қатарактининг ривожланишига олиб келиши мумкин. Терини жазирама иссиқ шароитларда ҳимоя қилмаслик унинг қуйишига, бу жараёнинг узоқ давом этиши эса, тери ракига ҳам олиб келиши мумкин.

Айниқса, болалар қуёшнинг ультрарадиация нурларига ўта таъсирчан бўладилар, шунинг учун уларнинг жазирама иссиқ вақтларда сояда бўлишларига аҳамият бериш керак. Соябони кенг бош кийимлар кийиш ва офтобдан сақловчи қора қўзойнақлар тақиб қуёшнинг ультрарадиация нурларидан сақлайди.

Ҳаво ҳароратининг мунтазам қўтарилиши, организмнинг мослашуви жараёнини издан чиқариши ва тананинг қизиқ кетиши натижасида юзага келадиган касаллик ҳолатларининг ривожланишига олиб келиши мумкин.

Иссиқ уриши. Иссиқлик уришида кўнгли айниши, бош айланиши, қулоқнинг шангилаши баъзида эса ҳушдан кетиш ҳолатлари кузатилиши мумкин.

Бундай ҳолатларда нима қилиш керак?

— Зудлик билан тез ёрдам қақариш лозим.
— Вран келгунга қадар:
● Тезликда салқин жойга ўтиш;
● ёнбошлаб ётқиши;
● бошга сочиқни ҳўллаб қўйиш;
● бўйинни сиқиб турган ёқадан бўшатиш;
● тер, қисиб турган кийимларни ечиш;
● бемор ўзига келса, сув ичириш зарур бўлади.

Азизбек НИЗАМОВ,
Тошкент шаҳар саломатлик ва тиббий статисти-
ка институти директори ўринбосари

«Тошкент оқшоми» ва «Вечерний Ташкент» газеталари тахририяти жамоаси газетда кўп йиллар давомида фаол иштирок этиб келган жамоатчи муаллиф, тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан аربоби

Ҳамид ота ЗИЁЕВнинг
вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур таъзия изҳор этади.

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

МУАССИС: ТОШКЕНТ ШАҲАР
ҲОКИМЛИГИ

Манзилмиз: 100029,
Тошкент шаҳри,
Матбуотчилар кўчаси, 32

ТЕЛЕФОНЛАР:
Эълонлар 233-28-95
факс (371) 233-29-55

Душанба, сешанба, чоршанба,
пайшанба ва жума кунлари чиқади
Навр кўрсаткичи — 563

Бизнинг электрон манзил:
gazeta-vto@mail.uz
Буюртма Г-755

Ҳажми — 2 босма табоқ, офсет усулида босилади.
6711 нускада босилади.
Қўғоз бичими А-2

Топириш вақти: 13.00

Нашрни етказиб бериш масалалари буйича турар жоилардаги почта бўлимларига ёки «Тошкент почтамити» — 233-74-05 телефонига мурожаат қилишингиз мумкин.

Газета тахририят компьютер марказида терилди ва сақланган

Навр учун масъул
Д. Исроилов

Босишга топирилди: 14.50

«Шарқ» наشريёт-матбаа акциядорлик
компанияси босмахонаси. Корхона
манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй

Бош муҳаррир
Акмал АҚРОМОВ