

Qishloq hayoti

Кишлоқ ҳаёти

O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy gazetasi

www.qishloqhayoti.uz

2012
йил

Мустаҳкам оила ӯзли

2012-YIL 23-FEVRAL, PAYSHANBA, 24-25 (7954) - SONLAR

1974-yil 1-yanvardan chiqa boshlagan
Bahosi kelishigan narxda.

ЛОЙДАН МҮЖИЗА ЯРАТИШ САНЪАТИ



Ўзбекистон "Хунарманд" уюшмаси аъзоси Абдувоҳид Каримов Бухоро кулолчилик мактаби анъаналари ривожига мунособ хисса кўшиб келаётган истеъоддли усталардан.

Кулолчиликка болаликдан қизиқкан

Абдувоҳид буҳоролик таникли усталардан маҳорат сирларини ўрганди. Ҳозирги Республика рассомлик коллежида, Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институтидаги таҳсил олди. Кулолчиликда замонавийлик ва

миллийликни ўйғунластириб, санъат асари дараҳасидаги буюмларни ясашни ўрганди. У — қатор халқаро кўргазмалар катнашиси.

Бугунги кунда А.Каримов Бухоро шаҳридаги ўзининг мўжаз устахонасида

ўнлаб шогирдларга кулолчилик ҳунарини ўргатмоқда. Унинг кўлида саййал топган, табиий бўёқлар билан жило берилган буюмлар қадим шаҳадра ташrif буорган сайёхларни эътиборсиз қолдирмайди.

Тоҳир ИСТАТОВ (ЎзА) олган сурат

«ЮҚСАК БИЛИМЛИ ВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНГАН АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ – МАМЛАКАТНИ БАРҚАРОР ТАРАҚҚИЙ ЭТТИРИШ ВА МОДЕРНИЗАЦИЯ ҚИЛИШНИНГ ЭНГ МУҲИМ ШАРТИ» МАВЗУИДАГИ ХАЛҚАРО КОНФЕРЕНЦИЯНИНГ ЯКУНИЙ ҲУЖЖАТИ – РЕЗОЛЮЦИЯСИ

Тошкент шаҳри, 2012 йил 16-17 февраль

2008 йилда бошланган жаҳон молиявий-иқтисодий инқорози ва глобал рецессиянинг таҳдид соялёттган янги тўлқини дунёнинг аксарият давлатларига ҳамон ўз таъсирини кўрсататтган бугунги кунда жаҳон барқарор иқтисодий ҳамда ижтимоий ривожланишга эҳтиёж сезмокан.

Бундай шароитда инсон-капиталига йўналтирилаётган инвестиция ва кўйилмаларнинг ўзишини, ҳозирги замонда демократик тараққийт, модернизация ва янгиланиш борасидан белгиланган мақсадларга эришища энг муҳим қадрятин ва халқи туви куч бўлган билимли ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш – мамлакатни барқарор тараққий этириш ва модернизация қилишининг энг муҳим шарти" мавзуда халқаро

сий устувор йўналишлари каторига кўйдиган давлаттина ўзини намоён эта олиши мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримов ташаббуси билан Тошкентда 2012 йил 16-17 февраль кунлари халқаро ҳамжамиятни Ўзбекистонда таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар самаралари, юқсан билимли ҳамда интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялашда давлатнинг роли ва бу борада тўплланган тажриба билан кенг танишириш максадида "Юқсан билимли ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш – мамлакатни барқарор тараққий этириш ва модернизация қилишининг энг муҳим шарти" мавзуда халқаро

конференция ўтказилди.

Халқаро конференцияда қарийб 1000 нафар иштирокчи, жумладан, дунёнинг 48 давлатидан, 8 халқаро ташкилот ва таълим жамғармаларидан 200 нафар вакил иштирок этди. Шубу нуфузли форумда БМТ Бош котибининг ўринбосари, Осиё тараққиёт банки президенти, Ислом тараққиёт банки президенти, қатор хорижий мамлакатлардан вазirlar, соҳага тегиши кўмиталар раҳbarlari ва парламентлар депутатлари катнашди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг Ўзбекистонда Таълим соҳасини ислоқ қилиш, юқсан билимли ва интеллектуал ривожлан-

ган авлодни тарбиялаш бўйича амала оширилаётган дастурнинг асосий мақсад ва вазифалари, мазмун-моҳияти қисқача баён этилган нутқи халқаро конференция ишида муҳим аҳамият касб этди.

Бундан 15 йил олдин (1997 йилда) қабул қилинган, Кадрлар тайёрлаш милий дастuri deb nom oлган Таълим соҳасини ислоқ қилиш дастuri мамлакатда янги жамият куришининг босқичма-босқич ва тадрихий ривожланши принципига асосланган иқтисодий ва сиёсий ислоҳотларнинг Ўзбекистон танланган "ўзбек модели"нинг ахрарлас тарқибий қисми экани алоҳида таъкидлана.

Хонгандаги демократик, та-

ракқий топган мамлакатлар тажрибасини умумластирган ва айни пайтда бошжаларнинг моделлари такорламаган ҳамда улардан нусха кўчирилмаган ушбу дастур ўтмишда мажбуран сингидирлган коммунистик мафкуранинг қолип ва андозаларидан бутунлай воз кечиш, одамларнинг, биринчи навбатда, униб-ўсиб келаётган авлоднинг онгидаги демократик қадрингарларни мустаҳкамлашга қаратилган бўйли, хётда ўз фикрига, ўз ўлига ва қатъий гражданилик позициясига эга бўлган, ҳар томонлама етук ва мустақил фикрлайдиган шахсни шакллантиришини мақсад килиб кўйган.

(Давоми 2-саҳифада)

 Бухоро Вилояти

БОШ МАҚСАД - БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИ

Таълим-тарбия жараёни жамият ривожида муҳим аҳамиятга эга масалалардан бири ҳисобланади. Шу боис, мустақиллик йилларида мамлакатимиз таълим тизимида улкан ислоҳотлар амалга оширилди. Мазкур ислоҳотлардан кўзланган мақсад маънан ва жисмонан етук, баркамол авлодни вояга етказишидир. Бу борада Бухоро вилояти Халқ таълими бошқармаси томонидан қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Бухоро вилояти халқ таълими бошқармаси тасарруфида 973 та таълим мусассаси бўлиб, унинг 534 тасини умумий ўрта таълим, 19 тасини мусиқа ва санъат, 38 таси болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, 352 тасини мактабгача тарбия мусассаси, 14 тасини Баркамол авлод марказлари, 7 тасини маҳсус мактаб-интернат ташкил этади. Шунингдек, бошқармага қарашла Мэхрибонлик уйи ва педагог ходимларни қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш институту фаолият кўрсатмоқда. Жорий ўкув йилида умумий ўрта таълим мактабларида фаолият олиб бораётган 24971 нафар педагог ходимининг 19859 нафари олий, 26 нафари туталламаган олий, 5084 нафари эса ўрта маҳсус маълумотга эга. Улар бор куч, билим ва маҳоратларни соҳа ривожига қартишидган.

Утган ўкув йилида ўтказилган "Йилнинг энг яхши ўқитувчи" кўрик-тандовининг Республика босқичида Дилбар Хайтова, Шодӣр Нишонбеков, Садоқат Алмомова ва Fайrat Narzulovlaev сингари излазувчан ва қобилияти ўқитувчilar фарҳли 1-уринни кўлга киритишиди.

Мустақиллик йилларида вилоятдаги таъ-



лим мусассасаларининг моддий техник базасини мустаҳкамлаш бўйича ҳам қатор ишлар амалга оширилди. Йумладан, 2004 йилда 54 та умумтаълим мактаби компьютер билан жихозланган бўлса, ҳозирда мазкур кўрсаткич 445 тани ташкил этмоқда.

Бундан ташкири, инвестиция дастурлари доирасида хорижий кредитлар ва грантлар ҳисобидан Коракўл туманинда янги мактаб курилди. Гиждувон туманинда 8-ва 28-сонли, Шофирон туманинда 53-сонли, Вобкент туманинда 37-сонли мактаблarda кўшимча бинолар ва спорт майдончалири ишга туширилди. Ўтган давр мазбайнида 11 та умумтаълим ҳамда 1 та мусиқа ва санъат мактаби капитал таъмирдан чиқарилди.

Яратиб бериладиган бу каби имкониятлар ўқитувчи ва ўқувчilarнинг билим ва салоҳиҳини намоён этиш имконини янада кенгайтириди. Масалан, ўтган ўкув йилида ўтказилган Билимлар беллашувининг Республика босқичида бир катор иктидорли ўқитувчilar I ва II-ўринларини зегалларди. Тӯра Рустамов, Розия Абдуносова, Ҳикмат Содиков, Гайбулло Қосимов, Мухайё Юсупов, Убхон Зоиров, Зебо Кутлиева

сингари ўқитувчilarнинг меҳнати эса давлатимиз раҳбарининг юксак мукофотига лойиқ топилди.

— Бу каби ижобий кўрсаткичлар, энг аввало, тизимда фаолият олиб бораётган устоз ва мурабабийлар мекнатини қадрлаш, улар учун ёшларни тарбиялаш ва илм ўргатиш борасида яратиб берилган зарур шарт-шароитлар замонида намоён бўлмоқда, — дейди Бухоро вилояти халқ таълими бошқармаси бошлиғи Ўлмас Кораев.

Вилоятдаги спортсевар мактаб ўқитувчilarнинг кўрсаткичлari ҳам бундан кам эмас. Бадий гимнастика бўйича 6 нафар ўқувчи ёшларни ўзбекистон миллий терма жамоаси таркибида киритилган фикри-мизининг ёрқин исботидори. Илгор, ташаббускор, ижодкор ўқитувчilarни аниқлаш, маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш ҳамда уларнинг қасбий ва методик маҳоратини юксалтириш, ўш ўқитувчilarга амалий-методик ёрдам бериш мақсадида вилоят Методика марказида "Қасб маҳоратини юксалтириш, ошириш устаходаси" ҳам фаолият кўрсатмоқда.

Хамроев АЛИ,
"Qishloq hayoti" мухабири.

 Самарқанд Вилояти

Самарқанд шаҳрида
Халқ таълими вазирлиги ҳамда ЮНИСЕФ
Болалар жамгармаси
ҳамкорлигига "Бола шахсига йўналтирилган таълим" дастурининг мактабгача таълим муассасаларида бажарилиши юзасидан семинар бўлиб ўтди.

БОЛА ШАХСИГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМ

Унда туманлар хотин-қизлар кўмиталари, «Махалла» жамгармаси бўлинмалари, ҳалқ таълими муассасалари ходимлари ҳамда мутахассислар иштирок этишиди.

— МТМ бошланғич таълим соҳасини янада тақомиллаштириши ва бола шахсини риҷоҳлантириша ўшиб дастурнинг аҳамияти бекиёс. Вилоятда лойиҳага киритилган МТМларининг тарбияни ҳамда мутахассислари иштирокида «Бола шахсига йўналтирилган таълим», «Ўзинг яса» каби мавзуларда тренинг машғулотлари олиб борилди, — дейди ЮНИСЕФнинг мактабгача таълим дастури маслаҳатчиси Э.Файзуллаева. — Тренинглар давомида ходимлар янги услубларни амалиётда кўллаш, болани қасбга йўналтириш бўйича кўнингмаларини оширидилар. Киска муддатли гурухлар фаолиятини ташкил этиш, янги усул ва услублардан кенг фойдаланиш натижасида ўтган йили вилоят МТМларига қамров 5,6 фоизга ошиди.

Тадбир сўнгунда лойиҳани амалга оширишдаги бъязи муммомлар юзасидан иштирокчиларнинг таклиф ва мулоҳазалари тингланди.

Акбар КАРШИЕВ,
"Qishloq hayoti" мухабири.

 Кашқадарё Вилояти

КАМОЛОТ ПИЛЛАПОЯЛАРИДА

Мустақиллик барча соҳа сингари маданият ва спорт равнақи учун ҳам кенг имкониятлар эшигини очди. Буни ўтган даврда туманимизда амалга оширилган кенг кўламли ишларда ҳам яққол кўриш мумкин.

Айни пайтда туманимизда бешта маданият ўйи, 29 та ҳар хил тўғарак фолият кўрсатти. Уларда юзлаб ёшлар маданият ва спортнинг ўзига хос сирорлардан вокиф бўлмоқдалар. Бунга 2011 йилда ёришилган ўтуқлар ёрқин бир мисолдир.

Ёшларимиз "Ниҳол" мукофотининг туман, вилоят босқичларидан мубаффакиятли иштирок этиб, республика миқёсida соғирдин ўрнларни кўлга киритдилар. Ёш хонанда Воҳиджон Исоков ўшиб дарсанни маданий-масалаларни ўзига хосиби бўлган бўлса, мусиқа юйнайшида Достон Xолмуровдан ҳам ҳакамлар хайъатининг юкори баҳосига лойиқ деб топилди.

Бундан ташкири, маданий-маърифий йўнайтида ҳам бир қатор ишлар амалга оширилди. Туманимиздаги умумтавалим мактаблари, қасб-хунар коллежлари ўқитувчilariга ранг-баранг дастурда адабий-бадий кечалар уюштирилди. Айниқса, Мустақилигимизнинг 20 йилига муносабат билан қишлоқларга уюштирилган маданий тадбирлар унинг иштирокчилари катта таасусот қолдиди. Бўлнимизмиз ҳузуридаги "Дил навоси" ашула ва ракс ҳалқ ансамбли ҳамда "Нозирли" фольклор-этнографик ансамбли қатнашчilari томонидан ижро этилган кўшик, кўй

ва ракслар санъат ихлосмандлари томонидан илик кутиб олинди. Жамшид Йўлдошев, Дилором Салоева, Шовруқ Бобоёров, Феруза Жабборова, Учкун Холмуродов, Азмат Султонов сингари хонанда ва созандаларини чиқишиларида хур ва озод Ватан, истиқтол берган кенг имкониятлар таранинн этилди. Шунингдек, маданий-маърифий тадбирлар режасидан ўш олимлар, зиёлилар, давлат мукофотига савовор бўлган элда эъзозли, қадрлар мөхнат илғорларининг жойлардаги жонли мулокотлари ҳам ўрин олди.

Туманимиз ўшлари хисманий маданиятда ҳам муайян ўтуқларга ёришилар. Туманимиздаги 93-мактаб ўқитувчи Рустам Халилов карата бўйича Осиё чемпионлигини кўлга киритди. Унинг жамоадоши, 5-умумтаълим мактаби ўқитувчи Шуҳрат Холматов ўшиб спорти тури бўйича мамлакати биринчилигини галиби бўлди. Курашчилик Маржона Махмудова, Дилором Тохижевалар 1996-97 йилларда тутғилан кишлоқларидаги распублика мусобакасида хурмат шоҳзупасининг ўрин юғонасидан ўрин олдилар.

2012 йил — Мустаҳкам оила йили. Муҳтарам Президентимиз жорий йилин бежига ана шундай ном билан атади. Гўзаллик, нафосат тимсоли санъ-



атни севган ўшлар маданий-маърифий ишларда фаол бўлса, жисмонан чиникан соғлом, бақувват фарзандлар ватанпавар, мард, тантлилда одинчи сафда юради. «Махалла» жамгармаси, Ҳалқаро "Олтин мерос" жамгармаси туман бўлимлари билан ҳамкорликда маданий-маърифий ва оммавий спорт тадбирлари дастурини ишлаб чиқдик. Унга биноан маҳалла ва қишлоқ фуқаролар йиғинларида фольклор-этнографик жамоаларининг кўрик-тандовлари ўтказилди. Шунингдек, туманимиздаги ҳар бир қасб-хунар коллежларидан маданий ва спорт тадбирлари ташкил этилмоқда.

Шу йил Навоий шаҳрида бўлиб ўтган мактаб ўқитувчilarининг "Умид ниҳоллари" мусобақасининг распублика финал босқичи бўлса, ҳамда ўшларимиз иштирок этиши мақсадида вилоят тарбияни таркибида киритиди.

Албатта, бу ўтуқлар учун асосий замин маданият ва спортнинг маддий-техника базаси ҳисобланади. Туманимиз марказида мусиқа мактабининг 150 ўрнли замонавий биноси кадрлардан ростлади. Айни пайтда санъат гунчалари бу ерда замонавий, энг сўнгти чолгу асбоблари ёрдамида таълим олмоқдалар. Яккабоғ посёлқасидаги клуб ҳам ҳомийлар кўмагидаги кайтадан сифатли таъмирлантиди. Йигидан 2 та спорт зали фойдаланишга топширилди. Сирасидан таъмирлантига хизмат кильмоқда.

Оқмирзак ДАМИНОВ,
Яккабоғ тумани маданият ва спорт ишлари бўлими мустаҳкам.

Маълумотларга қараганда, бутунги кунда сайдермиз аҳолиси 7 миллиарддан ошиб кетди. Ер юзида ҳар куни иккى юз мингдан зиёд болалар иккинчи даражали қандли диабет касаллигига чалинади. Илгари биз "Кариллик касали" деб атайдиган (50-60 ёшдан ошган кишилар шу хасталик билан оғригандар) дард бугунги кунда нега болаларга чанг солаёттир? Ҳар йили 4 миллиондан ортиқ киши аниш шу касалик сабабли дунёдан кўз юмади. Бир миллиондан ортиқ кишининг қўли ёки ёғи кесилишига ҳам қандли диабет сабабчи бўлаёттир. Жаҳон матбуоти саҳифаларида бу каби маълумотлардан қалбиниз озор чекади.

Топинамбур — ер ноки қандли диабетни даволашда кўлланиладиган неъматлардан бири. Бу ўсимлик билан 5-6 йилдан бўён ошноман. Бунга сабаб "Китоб тонги" газетасининг 2006 йил 26 январь сонида "Кишилар ҳаёти" газетасидан кўчириб босилган журналист Суннатилла Сайдалиевнинг "Ер ноки қанд касаллигига даво у инсульт ва инфарктнинг ҳам олдини олади" деган мақоласини ўқиб чиқиб, бу ўсимликка меҳрим тушиб колди. Унинг ватани Шимолий Америка эканлиги, 1613 йили француз сайдерлари томонидан олиб келиниб, Европага таржалгани аён. Олимлар бу ўсимликнинг бебаҳо хусусиятларини аниқлашган. Академик Н.И. Вавилов д.И. Менделеевнинг машҳур элементлар жадвалига монадон равишда ўсимликлар оламининг конуниятларини илмий асосда кўрсатиб, биология фани ривожига хисса кўшган. Вавилов Шимолий Америкада бўлганида хиндуларнинг Ирокез кабилиса истемол қилган топинамбурга қизиқиб қолади. Махаллай аҳоли иккى минг йилдан зиёд давр мобайнida бу ўсимликни фоят эъзолаб келганини сабаби шундаки, айнан шу хосияти неъмат тифайи деярли касал бўлмай, узок умр кўриб, бакувват, чайр ва чандап бўлганилар. Биолог сифатида ўсимликнинг таркибини ўрганган Вавилов унинг турли моддаларга бой эканлигни билib, лол қолган ва инсон ҳаёти учун фоят зарур неъмат эканлигига ишонч ҳосил қилган. Бу олим топинамбурни ўз ватанида олиб келиди, тадқиқотлар утказди ва кенг кўламда тарғиб этиди. Топинамбур XX асрнинг 30-йилларидан илмий экспедиция мөваси сифатидан иккинчи маротаба рус заманинга ташири бўюди.

Кишилар ҳўжалик фанлари доктори Эркин Азимжонов кирк йилдан зиёд бу нотаниш ўсимликни устида илмий ишлар олиб борди. Самарқанд давлат университетининг ўқитувчиси Зебуносо Умрзокова бу соҳада кўн йиллар ишлаб, биология фанлари доктори даражасини олди. Олим илмий Кенгаш аъзоларига ўзи шиша банкага мариновка қилган хонда олиб келган ер нокини кўрсатиб шундай усулда 3-4 ойгача янги қазиб олинганини саклаш мумкинлигини айтди. Биология фанлари номзоди Марҳамат Матвафоева ҳам ер нокининг шифобахси эканлигини таъкидлади.

Маълумки, инсон ҳаётий фаолияти учун фоят зарур хисобланган энергиянинг катта кисми унинг организмидан сабаби мумкинлигини айтди. Биология фанлари номзоди Марҳамат Матвафоева ҳам ер нокининг шифобахси эканлигини таъкидлади.



ТОПИНАМБУРНИНГ ФОЙДАЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

ланиши жараёнида ҳосил бўлади. Асад бузилишлари, нотуғри овқатланиши, моддалар алмашинувининг издан чиқиши ва бошқа омиллар сабабли одам вужудидаги ҳуҗайрар глюкоза моддасини тўлиқ парчалаб, ўзлашибириб беради. Оқибатда ҳуҗайраларда энергия — куч-кувати ғиришмовчилиги вужудга келади. Органим яшаш учун курашни давом этиради. У моддалар алмашинувини қайта куради. Холестерин, ёғ кислоталари, триглициридлар орқали ҳамда ёғ алмашинувининг бошқа моддалари аминокислоталар энергия ҳосил қўлини асосий манбалар бўлиб қолади. Ўзлаштирилмаган глюкоза эса ёғ алмашинуви озукасига айланади. Бунинг оқибатида одам вужудидаги кўпайиб, вазни ошади. Томирлар кисилиб, торайтиб, кон айланниш мароми бузилиши ва кўпайиб қолади. Ана шу ва бошқа ҳолатлар кон босимишининг кўтарилишига, қандли диабет, юрак-кон томирлари билан боғлиқ бошқа касалликларга олиб келади. Таркибида 17-20 фоиз табии инулин маддаси бўлган топинамбур ўзининг шифобахси хусусиятлари билан юқорида айттилган хасталикларни даволаши ва олдини олиши олимлар томонидан этироф этилган. Ер ноки таркибидаги инулин мураккаб углевод бўлиб, тузилишига кўра, глюкозанинг

полимерлари бўлмиш крахмал ва клетчаткага ўхшаб кетади. Улардан фарқли ўлароқ 95 физиони фруктоза ташкил этади. Айни шу хосияти тифайи қанди касалини даволашда аспотади. Чунки инулин молекулалари ва клетчатка овқатланишида ҳосил бўладиган глюкоза билан бирлишиб, унинг конга сўрилишига тўскилник килади. Бу билан конда глюкоза кўпайишининг олдини олади. Инулин тўқималарга сўрилиб, ҳуҗайраларни эритиб, организмдан чиқариб юборади. Шу боиси, бу неъматни ҳар бир киши истемол кипса, фойдаланни холи бўлмайди.

Топинамбур фоят нодир ўсимлик бўлиб, конда "Т-лимфоцит" миддорини кўлайтириб, организмнинг турли касалликларга каршилик кўрсатади — иммунитетини кучаттиришини тасдиклилади. Маълумки, томирлар "деворига" турли туплар, нитратларнинг ўрнашиб, хотиб қолиши унинг фаолиятини ѡмонлаштиради. Уша жойларда томир ёрилиб, кон чиқиб кетади. Мия, юрак-кон томирларида гули ва кўк барги терилиб, юваб куритилса, нур устига нур бўлади. Картопкаси бизнинг шароитда ноябрь ойининг охирларида тайёр бўлади. Олимлар топинамбур таркиbidagi органик кремний, магний ва калий моддалари эса томирларни мустажамлаб, юмшок, эглиучан булишини таъминлайди деган ҳулосага келишган.

Бу ноёб экинни 4-5 йилдан бўён экиб, ўстририб, дастлаб ўз оила азоларимга, сўнг кўни-кўшиларимга бериб, фойдалалини томонларини ўрганиб, туманимиздаги "Китоб тонги" ва вилоят газеталарида мақолаларини киргичдан ўтказасиз, унга асал кўшасиз, лимон сувидан солиб, яхшилаб аралаштирасиз. Лозим топсангиз, бирор донада мева кўшинг. Уч кун давомидаги фоат ана шу салатни истемол килинг. Түртинчи куни эса овқатнингизга нон, куорулган картошка кўшишиниз мумкин. Аммо ҳар куни эрталаб сут ичинши ёки бир қошик қаймоқ ейишни унумтанди. Шуниси борки, бу пархез ошкоронида муаммоси бор одамларга тўғри келмайди.

САБЗИ ОРТИҚЧА ВАЗИНДАН ҲАЛОС ҚИЛАДИ

Сабзининг фойдали хусусиятлари ҳақида кўн нарса биламиз. Яқинда олимлар унинг яна бир фазилатини топиди. У озишга яхши ёрдам беради экан. Тадқиқотлар учун кунда 3,5 килограмм ортиқча вазиндан кутилиш мумкинлигини исботлади. Ҳар куни бир килограммдан кўпроқ озиш бундай мўъжиза камдан-кам ҳолларда содир бўлади.

Агар астайдил озмоқчи бўлсангиз, ҳар куни сабзили салат енг. У шундай тайёрланади: саб-

ди. Кон таркибини яхшилаб, суполтириб бутун танада тез айланишига шароит яратади. Мисда қон яхши юришмай "тиқин" бўлиб колишига йўл кўймайди, яъни инсультнинг олдини олади.

Ўқиб-ўрганишлар, бошқа кишилар билан мулокотларимда аён бўлдики, топинамбур инсон организми маромда иш-

бердим. Шундан сўнг бу экинни сўреклаб вилоятимизнинг турли туманларидан, Хоразм вилоятидан яқин таниш-билишларим кела бошлишади. Мен у кишиларга қисқача тушунтириш бериб, экиннинг картошкаси ва куритилган баргидан улашдим. Қарангли, шу экиндан фойдаланган кишилар мени кўриб қолсалар ўз миннатдорчиликларини изҳор этиб, раҳмат сизга, дейдилар. У кишиларнинг чехраларида табассум, яхши кайфиятларини кўриб ўзим хурсанд бўлиб кетаман. Бу ноёб экиндан фойдаланиш учун қандли диабетга чалинган бемор кишилар ҳар куни кечурун 3-4 дона картошкасини ювиб, пўстини юпқа қилиб тозалаб, сув тўлдирилган идишига солиб кўйишади ва эрталаб наҳорда тишлаб ёки киргичдан ўтказилиб истемол килишади. Ярим соат ўтгач, нонушта қилинади. Уни кайнатиб, қовуриб, салатларга солиб, сомса ва ваарақи қилиб еса ҳам бўлади. Ҳом холда эрталаб еган кўпроқ фойда бўлади. Кон босими бор кишилар куритилган баргини бир либри чойнакни исисик сувда ювиб ташлаб, 1 ош қошик, кўк чой ва шунга тенг куритилган гиёҳ барги солиб, қайнатилян сувда дамланади. 2-3 марта қайтарилиб, 3-4 минут дам берилиб, исисик-исисик ичиласи. Шифобахш чой тамом бўлғач, яна устига хеч нарса солмай қайноқ сув билан ичиласи ҳам бўлади. Қон босими бор кишилар бу чонни кечки овқатдан кейин, ухлаш олдидан ичиб ётиши жуда фойдали. Бу экинни экиш ва ўстриш усуслари кўйида: март ойининг охирларидан, баландлиги 30-35 см, эни 50-60 см. ҳолатда картошка пуштасидек пушта олини, пуштанинг устки кисми узунасига иккига бўленинг топинамбур (ер ноки) картошкасини 20-25 см. ораликда, 8-10 см. чукурларда бир донадан солиб, тупроқ билан кўмб кўйлади. Экин униб чиққач, бегона ўтлардан тозаланиб, чопик қилинади. Минерал, махаллий ўйт берилмайди. Кумок тупроқ бўлса янада яхши. Їз пайтларида ҳар 6-10 кунда суюрилади. Июль ойларига бориб, баландлиги 1-1,5 метра етади. Шу пайт унинг кўк барглари терилиб, тоза сувда 2-3 марта чайилиб, соя жойда куритилади. 1-2 кунда гиёҳ тайёр бўлади.

Бизнинг шароитда сентябр ойининг ўрталарида сарик бўлиб гуллайди. Баландлиги 3-4 метрга етади. Гоҳида ошиб ҳам кетади. Шу гуллаган пайтда гули ва кўк барги терилиб, юваб куритилса, нур устига нур бўлади. Картопкаси бизнинг шароитда ноябрь ойининг охирларида тайёр бўлади. Олимлар топинамбур таркиbidagi органик кремний, магний ва калий моддалари эса томирларни мустажамлаб, юмшок, эглиучан булишини таъминлайди деган ҳулосага келишган.

Бу ноёб экинни 4-5 йилдан бўён экиб, ўстририб, дастлаб ўз оила азоларимга, сўнг кўни-кўшиларимга бериб, фойдалалини томонларини ўрганиб, туманимиздаги "Китоб тонги" ва вилоят газеталарида сифатидан фойдаланисида, радиосида кўллаб кўрсатув ва эшиттиришлар олиб борилмоқда. Топинамбурнинг поясидан республика миздаги қоғоз саноати учун хомаше сифатидан фойдаланисида, радиосида кўллаб кўримоқда.

Имкони бўлса, ҳар бир ҳовлида узунлиги 3-4 метрлик пуштага 15-20 донадан экиб кўйилса, фойдали иш бўларди.

Бу ёруғ жаҳонда хеч ким дардга йўлиқмасин, чалинганда ҳам тушуннишка тушмайди. Кутулиши, соғайиб кетиш чораларини кўришимиз керак. Ҳар биримиз соғлигимиз учун масъуллигимизни унумтайлик.

Нуриддин РАХМОНОВ,
мехнат фахрийси.

Китоб тумани
Айрончи қишлоғи

ВИРУСЛАР... ВИРУСЛАРГА ҚАРШИ

Шиддат билан ўтадынан бир даврда ҳәттимизни компьютер технологияларисиз тасаввур қыла олмаймиз. Ҳар ишда унинг күмегиге таянамиз. Аммо ҳар бир нараса емрилишига маңкүм бўлганидек, компьютерларнинг ҳам "душмани" бор. Яъни, вируслар. Компьютер вируслари "гаразли мақсадлар" да ишлатилувчи турли хил дастурларни олб келиб татбиг этишда энг самарали воситалардан бирни ҳисобланади. Уларни дастурли вируслар, деб атасак тўғрироқ бўлади. Дастурли вирус деб автоном равишда ишлаш, бошқа дастур таркибига қўшилувчи ҳамда компьютерларда ўз-ӯзидан тарқалиш хусусиятига эга бўлган дастурга айтилади.

Айни пайтда компьютерлар учун 65000 дан кўп дастурлар борлиги аниқланган. Бу эса компьютерларнинг ишлатилишига ва уларнинг функцияларининг кўп эканлигига ҳам болгик. Вирусларни қўйидаги турларга бўлиш мумкин: ҳафзиси вируслар (файллар таркибини бузмайдиган), ҳафли вируслар (файллар таркибини бузувчи) ҳамда жуда ҳафли вируслар (компьютер қурилмаларини бузувчи ва ҳатто оператор соглигига тасир ҳам этувчи). Бундай вируслар ордатда дастурчилар томонидан тузилади.

Вирус — бу маҳсус тайёрланган дастур бўлиб, дастурлар таркибига ёзилади ҳамда компьютерларда ўзининг "гаразли мақсадлар"ни ималга оширади. Вируслар орқали зааралланган компьютерларда қўйидаги ўзгаришлар юз беради: айrim дастурлар ишламайди, файлнинг ҳажми ва унинг яратилган вақти ўзгарили, экранда ноизни белгилар, турли хил тасвир ва товушлар пайдо бўлади. Энг асосийси, компьютернинг ишлаши сенкинлашида ва тезкор хотираидаги буш жой ҳажми камайди. Шунингдек, диск ёки дискдаги бир неча файллар зааралланади ҳамда винчестер орқали компьютернинг ишга тушиш йўқолади. Вируслар асосан дискларнинг юкланувчи секторларини ва ехе, сон, sys ва bat кенгайтмали файлларни зааралайди. Ҳозирги кунда булар қаторига офиц дастурлари яратадиган файлларни ҳам кириши мумкин. Оддий матнли файлларни зааралайдиган вируслар камдан-кам учрайди. Компьютернинг вируслар орқали заараланиш йўллари қўйдагилардир: 1. Дискетлар орқали. 2. Компьютер тармоқлари орқали.

Айни пайтда шакидаги вируслардан тортиб то компьютер курилмаларини ишдаги чиқарувчи вирусларнинг турлари мавжуд. Масалан: Win 95, СІН вируси доимий саклаш курилмаси (Flash BIOS) микросхемасини бузади. Афсуски, бу каби вирусларни йўқ килиш учун, фахат улар "уз гаразли ишини" баҳарири бўлгандан сўнгтина, карши чоралар ишлаб чиқилиади. Win 95, СІН вирусига карши чораларни кўриши имконияти Dr Web дастурда



мавжуд. Компьютер вирусларидан ах-боротларга рухсатсиз кириш ва улардан фойдаланиши ташкил этиш зарурди.

Шундай айтиб ўтиш лозимки, айни вақтда базни ахборот ва дастурларни ўтирилаб олиш ниятида компьютер вирусларидан фойдаланиши энг самарали усуспардан бирни ҳисобланмоқда. Дастурли вируслар компьютер тизимларининг ҳафзисизлигига таҳдид со-лишнинг энг самарали воситаларидан бирорид. Шунинг учун ҳам дастурли вирусларнинг имкониятларини таҳдил килиш масаласи ҳамда бу вирусларга карши курашиби бугунги кунда компьютердан фойдаланувчилар учун долзарб масалалардан бирни бўлиб қолмокда.

Ҳозирги кунда вирусларни йўқотиш учун мутахассислар томонидан кўпгина усуслар ишлаб чиқилган ва бу усуслар билан ишлайдиган дастурларнинг антивируслар, деб аталиши кўпчилигимизга маълум. Антивирусларни кўлланиш усулига кўра, қўйдагиларга ажратишимиш мумкин: детекторлар, фаглар, вакциналар, прививкалар, ревизорлар, мониторлар.

Детекторлар — вируснинг сигнатураси (вирусга таалуқли байтлар кетма-кетлиги) бўйича тезкор хотира ва файлларни кўриш натижасидан маълум вирусларни топади ва хабар беради.



Янги вирусларни аниқлай олмаслиги детекторларнинг камчилиги ҳисобланади. Фаглар — детекторларга хос бўлган ишни бажарган ҳолда зааралланган файддан вирусларни чиқарib ташлайди ва файлни оддинги ҳолатига қайтаради. Вакциналар — юқоридагилардан фарқиравиша ҳимояланадиган дастурга ўрнатилади. Натижада дастур зааралланган деб ҳисобланаб, вирус томонидан ўзgartirilmaиди. Факатгина маълум вирусларга нисбатан вакцина килиниши унинг камчилиги ҳисобланади. Шу боис ҳам ушиб антивирус дастурлари кенг таржалмаган.

Прививка — файлларда худди вируслин зааралагандек из қолдиради. Бунинг натижасида вируслар "прививка қилинган" файлга ёпишмайди. Фильтрлар — кўриклиочи дастурлар кўринишда бўлиб, резидент ҳолатда ишлаб туради ва вирусларга хос жа-раёнлар бажарилганда, бу ҳақда фойдаланувчига хабар беради. Ревизорлар — энг ишончи химояловчи восита бўлиб, дискнинг биринчи ҳолатини хотираисида саклаб, ундан кейинги ўзгаришларни доимий равишда назорат килиб боради. Детектор дастурлар компьютер хотираисидан, файллардан вирусларни қидиради ва аниқланган вируслар ҳақида огохлантиради.

Доктор дастурлари нафакат вирус билан касалланган файлларни топади,

балки уларни "даволаб", дастлабки ҳолатига қайтаради. Бундай дастурларга Aidstest, Doctor Web дастурларини мисол қилиб келтириш мумкин. Янги вирусларнинг тўхтовсиз пайдо бўлиб турининг ҳисобига олиб, доктор дастурларни ҳам янги версиялари билан алмаштириб туриш лозим. Фильтр дастурлар компьютер ишлаб жараёнида вирусларга хос бўлган шубҳали ҳаракатларни топиш учун ишлатилади. Бу

ҳаракатлар қўйидаги бўлиши мумкин: файллар атрибутиларининг ўзгариши; дискларга доимий манзилларда маълумотларни ёзиш; дискнинг ишга юқловчи секторларига маълумотларни ёзиб юбо-риш. Текширучи (реви-зор) дастурлари вирусдан химояланишнинг энг ишончи ви-ситаси бўлиб, компьютер заараламаган ҳолатидаги дастурлар, каталоглар ва дискнинг тизим майдони ҳолатини хотирада саклаб, доимий равишида ёки фойдаланувчи ихтиёри билан компьютернинг жорий ва бошлангич ҳолатларни бир-бiri билан солиширади. Бунга ADINF дастурини мисол қилиб келтириш мумкин.

Компьютерни вируслар билан за-аралланганда ва ахборотларни ишончи саклаш учун қўйидаги қоидларга амал қилиш лозим: компьютерни за-монавиятнига ишлатади дастурлари билан тъминлаш; дискета ва флешкарни ишлатишдан оддин ҳар доим вирусга карши текшириш; кимматли ахборотларнинг нусхасини ҳар доим архив файл кўринишисида саклаб керак. Компьютер вирусларига қарши курашнинг қўйидаги турлари мавжуд: вируслар компютерга кириб бузган файлларни ўз ҳолига қайтарувчи дастурларнинг мавжудлиги, компьютерга пароль билан кириш, диск юритувчиларнинг ёлиқ турishi, дискларни ёзишдан химояларни, лицензион дастурлар тъ-минотлардан фойдаланиши ва ўтирган дастурларни кўлламаслик, компьютерга киритилаётган дастурларда ви-русларнинг мавжудлигини текшириш, антивирус дастурлардан кенг фойда-ланиси, доимо компьютерларни анти-вирус дастурлари ёрдамида вирусларни қарши текшириш лозим.

Бугунги кунда деярли барча компьютерларда вирусларни йўқотиш учун Dr Web, ADINF, AVP, Boot CHK ва Norton Antivirus, Kaspersky Security каби антивирус дастурларидан кенг фойдаланилмоқда.

Озод очилов тайёрлади.



Япониялик олимлар гипертоник касаллигидан қутулиши учун янги рецепт тавсия қилиши мөмкин. Уларнинг кўп йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатдиги, тановул қилинадиган овқатдаги тузни камайтириш ёки қон босимини туширишга қаратилган муолажаларга қараганда кулги ва севимли мусиқа катта оҳамият касб этаркан.

КУЛГИ ВА МУСИҚА — ГИПЕРТОНИЯГА ҚАРШИ

Олимлар ўз тажрибаларига таяниб, мусиқа ва кулги икки ой мобайнида қон босимини 5-6 миллиметр пасайтиради, демоқдалар. Бу усул ўтто гипертония касаллигига учраган беморлар учун тавсия килинган пархездан ҳам самарали эканлиги аниқланди. Бунинг асосий сабабини кулги қон-томирлар учун ўзига хос гимнастика эканлиги исботланди. Колаверса, кулги қон-томирлар эластик-лигини тасминлар экан.

Кулгандаги ёки берилиб мусиқа эшигтандага организмда серотонин ахралиб чиқиши жараёни юз беради ва бу, ўз навбатида, стресс гармонларни нейтраллаширади. Бу эса гипертония касаллигининг келиб чиқишига йўл қўймайди.



БОЛАЛАР УХЛАГАНДА ТЕЗ ЎСАДИЛАР

Америкалик олимлар болалар ҳақиқатан ҳам уйқуда тез ўсишларни исботлаб бердилар. Улар яна, қисқа уйқу ҳам болаларнинг бўйини тезроқ ўсишини тъминлайди, демоқдалор.

Уларнинг тадқиқотларига кўра, болаларнинг 43 фойздан кўлпогидаги бўй ўсиш кундузи эмас, улар дам олаётган пайтда, кечаси амалга ошади. Яна шуни тъақидламоқдаларки, бу ҳолат киз болаларда кўпроқ кузатилган. Тиббийт ходимлари уйқу вактида болаларнинг бўйи ўсиши билан бирга, уларнинг оғирлиги ҳам ошар экан, дейишмокда.

Олимлар инсоннинг бўйи нега айнан кечаси, уйқуда амалга ошишини ҳали тўлик ўрганганларича йўй. Шу боис ҳам тадқиқотлар да-вом этмоқда.

Интернат материаллари асосида Ортиқ СУЛТОНОВ тайёрлади.

Биринчи сабок. Кутубхонага тракторнинг ёғи ёки ҳашарнинг лойи сақраган устбошларни алмаштирган ҳолда тоза кийимда келиш — зиё маскани озодаликни ёқтиради.

Бу сабоқ аслида талаб мазмунидаги бўлиб, Ортиқбой ака бизларга кийиниш маданиятини ўргатиш, кутубхонадек зиё масканига бўлган хурмат ва эҳтиромни шакллантиришини ўйлаган бўлса керак. Ҳаммамиз аста-секин бу талабга кўнига бошладик. Масалан, Марказий таъмиришга устахонасининг ёнилигидан насосларини тузишиб, ростловчи Турғунбой Турсунов деган чилангира ҳар куни тушлик пайтида ўкув залига киришдан аввал коржомаларини алмаштиришини одат килиб олганди. У университетда ўқигандаги ҳам, мактабизмада ўқитувчилик қилганида ҳам орасда кийинишини кандо қиммади, ҳозир нафакада ҳам шунга амал килиб келмоди.

Иккинчи сабок. Кутубхона на спорт майдонимас, бақиричакир кетмайди. Бу ер китоб, журнал, газета ўқиш жойи — сокинлики ётиради.

Барчамиз бу қоидага катьи амал килардик, акс ҳолда, кутубхонадан хайдаб чиқарилишимиз хеч гап эмасди. Энг муҳими, товуш чиқармасдан ичда ўқиши ўрганиб олдик. Бу эса кўпчилигимизга кенинчалик мухташам кутубхоналарнинг ўкув хоналаридаги китоб мутоласида жуда кўл келди.

Учинчи сабок. Ўйда ўқиши учун олингган китобни авайлаб саклаш — уни битта сен эмас, бошқалар ҳам ўқиши.

Ортиқбой ака ўйли пилла этиштириш мавсуми якунлангач, Комилахон ая, Ўрин хола деган пилла бригадиларини кириб, ортиқ болгар кунгур қоғозларни йигиб, кутубхонага олиб келарди. Олган китобларимизни шу қоғоз билан муковалаб берарди. Ҳар гал китобнинг маълум саҳифаларини ўқиб бўлгандан кейин таҳлам орасига кичик қоғоз парчаси кўйини унгатмаслигимизни тайинлардид. Китоб муковалигига симёх текизиган, варажлар четини булаган, бетларига чизиб, ҳар хил белглилар кўйган ўқувчиларни бир ойга китоб бермаслиқ билан "казоларди".

Китоб шайдоси кичконтойларга нисбатан ўта талабчан бўлса-да, заковати борларни хурмат қилишини ҳам ўрнига кўяди. Занхирли трактордада ер хайдашнинг ширги бўлиб кетган механизатор Эгамберди аканни домм бизга мақтарди: "Эгамбердидан ўрнак



КИТОБ ФАНИДАН САБОҚ

Биз, Риштон туманинага 7-ўрта мактабнинг собиқ ўқувчилари устозларимиз ҳақида сұхбатлашиб қолсак, ҳўжалик марказидаги катта кутубхонанинг мудири бўлиб ишлаган Ортиқбой ака ҳақида албатта гап кетади. У биз — қишлоқ болаларини китоблар оламига олиб кирган. Тўғрироғи, Ортиқбой Фозилов мактабдан ташқарида Китоб фанидан дарс берарди. Моҳир китобшунос бўлгани боис, сабоқлари ҳам қизиқарли, ҳам қимматли бўларди. Шундай сабоқлардан бир нечтаси билан сизларни таништироқчимон.

олинглар. Кўп ўқиши. Олган китобини гард юктирмасдан вактида қайтариб топшириди".

Тўртиччи сабок. Китобни ёшга қараб танлаш ва мутолаа қилиш — ўқилган нарса тушуниши ва ўзлаштирилиши керак, шунда китоб фойда келтиради.

Юқори синфда ўқиб юрганимда ундан "Улуғбекнинг астрономия мактаби", деган китобни сўрадим. У: "Сен аввали Миркарим Осимнинг "Улуғбек ва Навоий" тарихий қиссанни ўқиб чиқ, кейин сўраган китобнинг ўқиши, тушуниши осон бўлади" деб маслаҳат берди.

Биз дастлаб Раҳмат Файзий, Худойберди Тўхтабоев, Носир Фозилов ва Фарход Мусажоновларнинг болалар учун ёзган хикоялари, сўнгра "Синчалак" (Абдулла Каҳор), "Муқаддас" (Одил Екубов), "Ёдгор" (Faafur Furom) каби қиссаларни, кейинчалик эса "Ўч илдиз" (Пиримул Кодиров), "Ўқитувчи" (Парда Турсын), "Машъал" (Хамид Furom), "Ола-сингиллар" (Асқад Мухтор), "Вафдор" (Вали Гофур) сингари романларни ўқиганмиз. Ҳозир ҳам ўзимизга, болаларимиз ва нараваларимизга мос китоб тан-

лашда олган сабоқларимиз аскатмоқда.

Бешинчи сабок. Иншога тушадиган асарлар биланнина чекланмаслик, бошқа янги китобларни тимай мутолаа этсангиз — кўп нарсаларни билоб оласиз.

Бир куни Ортиқбой ака бизга "Шукур Холмираев "Тўлкинлар" деган повесть ёзибди. Ўзи ҳали университет талабаси экан. Абдулла Каҳордек катта ёзувчи унга мактуб юбориб, кутлаби", деб қолди. Бу китобнинг библиотекор деган ташкилот оркали кутубхонага келишини роса кутдик. Жижолат бўлган Ортиқбой акам Фаронадаги китоб магазинидан иккى нусха сотиб олиб кеди. Талашиб-тортишиб ўқиб чиқдик.

Учун Назаровнинг "Одамлар", Ўлмас Умарбековнинг "Бобоёнгок" хикояларини ҳам Абдулла Каҳор мактаби, деб унга чортилган газета ёки журнالни бериб, навбати билан ўқитган хамон ёдимда. Кези келгандай айтib кўйиб, кишилогоимиз болалари иншодан хеч қаҷон "Йиқилмаган", доимо яхши ёки аъло баҳорни олишган.

Олтинчи сабок. Ўқиган нар-

саларимиздан бошқаларни ҳам баҳраманд қилишимиз лозим. Бунинг энг қулай ўйли — китубхонлар конференцияларини тез-тез ўтказиб туришади.

Ортиқбой ака бундай конференцияларни ташкил килишининг ўзига хос усулини топганди. Биз ўқиган китобларимиздаги эркак бош қархонларни "бала", аёлларни "қиз" деб атардик. Масалан, "Ўқитувчи"даги Элмурод, "Кутлугон" чироклари"даги Сиддиқон "бала", "Синчалак" даги Саида, "Ола-сингиллар"даги Онахон, "Машъал"даги Эззоҳон "қиз" эди.

Синффодо, мактабдоши кизларимиз "бала"ларнинг, биз эса "қиз"ларнинг хатти-харақатлари, фазилатларни камчилкларини кучимиз етганича таҳлил килиб, ўз таассуртлашади.

Еттингчи сабок. Кутубхона — маърифат маскани. Бу даргоҳни биргалиқда гуллатишиз керак.

"Гуллатиш" бир қанча ишларни баҳарлашдан иборат бўлган. Шулардан энг муҳими — китоб фондини кенгайтириш эди. Ортиқбой ака кутубхона учун ахрятилган янги китобларни Фарона ва Кўкон-

даги омборлардан олиб келарди. Мабодо, омборлардан топилмаса, Тошкентдаги қандайdir идора номига "законий" хат жўнатар, қарасизи, салдан кейин қишилогоимизда жойлашган ўқтам Ҳусеинов мудир бўлган почтадан китоб жўнатмаларни олардик.

Ортиқбой акамиз ҳамкиш-лоқларимиздан кимларнинг дир санаторийга ёки хизмат сафарига кетаёттанини билб қолса бўлди — улардан янги китоб олиб келишларини илтимос килади. Чингиз Айтматовнинг "Жамила", "Биринчи муаллим" қиссалари, Василий Шукшиннинг "Қишлоқ одамлари" хикоялар тўплами шундай илтимосларини натижаси-сиади.

Унинг ўзи қайси шаҳарга малака оширгани бормасин, у ердан, албатта, янги чиқсан китоблар билан қайтарди.

Биз вакти-вакти билан эскириб, яроқсиз бўлиб қолган китобларни таъмирилаб ҳам турардик. Йиртилган вақақларни ўзимиз мустақил ҳолда ямдик, аммо титилиб кетган муковаларни янгисига алмаштиришини Ортиқбой акамиз кўмагида баҳарардик. Тан олиб айтиш керак, у — чинакам муковалосиз эди. Унинг маҳоратида қўйил колиб, буни қардан ўргангансиз, деб сўрасак: "Сизлар ўргатиш учун Кўкондаги кутубхонаидан ўрганиб келганиман", дерди.

Водийга келган таниклини ёзувчи ва шоирлар ҳар доим ташриф буорадиган, телевизор деган янгилик илк бор ўрнатилган, барча газета ва журналларнинг йилик тахламлари шакллантирилган кутубхонамиз изфакат бининг Туда, балки кўшини Азабой, Жаҳонобод, Ҳуррамобод ва Дутир қишлоқлари одамларининг ҳам севимли маданий-маърифий масканига айланган эди.

Зиёкор инсоннинг сабоқлари бекорга кетмади. Уларнинг меваларидан баҳраманд бўлган қишилогоимиз одамлари орасидан юртимизда номдор олимлар, шифокорлар, шоирлар, муҳандислар, ўқитувчилар, зобитлар, агрономлар, иқтиодчилар, энг муҳими, кўплаб ўқимишли қишилар етишиб чиқди, зиёлилар сафи кенгайди.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими Ортиқбой Фозиловнинг ишларини шоғирдлари давом этиришмоқда.

Муҳаммад ТОШБОЛТАЕВ,
техника фанлари доктори, профессор.

«Бу Бизнинг кўча Эмасли?»

Айтишларича, бир одам қўш жазирамасида дашт биёбонда юриб, холмизлиқдан силласи қурибди. Шунда узоқдан серсоя дарахт кўрнишибди. Буни кўрган ўйловчи бениҳоя шодланиб, дарахт томон шошибди. Унинг соясида роҳатланиб, ором олибди. Чароқлари ёзилиби. Мириқиб ҳордик чиқаргача, ён-атрофга назар солиби. Улкан дарахтнинг сершо новдалари нафақат инсонларни ўз сояси билан "сийлар", балки турли жонзор ва қушларга ҳам бошана экан.

"Бу дарахти эккан одам олижабоблика беназир экан. Менга ўхшаш ўйловчилар ҳожатини чиқармок учун хайрия ишга кўйибди. Бундай саҳоватепешалини нега менинг хаёлимга келмабди?", деган ўтибида жоёланади.

Ўйловчи шундай ўйлар билан умрида бирон марта ҳам дарахт экмаганидан афсусланди. Шу-шу ҳар йили баҳор келиши билан турли кўчталар

экишини одат килибди. Фарзандларини ҳам шунга ўргатибди.

Ҳамманинг ҳам кўлидан яхшилик келади, албатта. Бунга кўпни кўрган одамлар йўл-йўлакай кўчадаги тошни четга олиб кўйдиган, ариқларни хас-чўплардан тозалаб кўйини кандо қиммадир. Орадигандан отаҳонлар ибратини мисол қилиб келтирсан сўйлади. Лекин яшишмайлик, балки пайтларда ўзимиз хам йўлнимизда йигилиб ётган ўломлар



дан айланниб ўтамиш. Ўтишга халақит берәтган тошларни олиб ташлаш шартмийини.

Отам доим очиқ қолиб кетган сув күврларини берқитиб, ариқлар устига ўрнатилган кўпприкларни таъмирилар кўярдилар, мабодо тахтаси синган бўлса, уни куляйрой килиб ўрнатардилар. Болалигимга бориб, "Бу бизларнинг кўча эмас-ку, нега сиз тозалаяпсиз?", дердим. Шунда отам "Сенга ўхшаган кичконтойлар туртишиб, йиқилмасин, деб-да" дердилар.

Ҳозир улгайиб, ўша гаплар тез-тез эсимга тушади. Негаки, билиб-билимайми, ахлатларни тўғри келган жойга тўкаётган ёки бизнинг кўчадан машинада ўтмасин, деб йўл ўртасига тўсик кўйганилар ҳамон учраб туради. Дейлик, кўп қаватли уйларда ҳар хил ҳолат содир бўлиши мумкин-ку? Кимдир бетоб бўлиб, "тез ёрдам" чакириши ёхуд табиии оғат — ёнгиннинг оддини олиши учун ўтичиришади. Ҳозир қўйишина кимдир, яхшини шарбадаги йўйиши ҳолига тушиш шартмийини.

Нилуғар САЛАЕВА



**«КО'ШМАС МУЛК САВДО ХИЗМАТІ» МЧЖНИНГ ҲУДУДИЙ ФИЛИАЛЛАРИ БАРЧА
ТАДБИРКОРЛІК СУБЪЕКТЛАРИНИ, ШУ ЖУМЛАДАН, КИЧИК БИЗНЕС ВАКИЛЛАРИ ҲАМДА
ХУСУСИЙ ТАДБИРКОРЛАРНИ ОЧИҚ ТАНЛОВ САВДОЛАРИНА ТАКЛІФ ЭТАДЫ!**

(Боши 12-сағиғада)

32. Пластик карточкага хизмат-құрса-тиш шохобаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Пічокчи қышлого 12 Нарвон махалласы, 2-зонасы ҳудудда жойлашған, 60 кв.м. ер участкасининг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 17 421 сұм.

33. Аёллар сартарошонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Пічокчи қышлого 12 Нарвон махалласы, 2-зонасы ҳудудда жойлашған, 60 кв.м. ер участкасининг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 17 421 сұм.

34. Эреккаптар сартарошонаси биноси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Пічокчи қышлого 12 Нарвон махалласы, 2-зонасы ҳудудда жойлашған, 60 кв.м. ер участкасининг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 17 421 сұм.

35. Тиши даволаш ва ташис күйиш мас-кани күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлаш-ған 1 дона, 112 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 32 524 сұм.

36. Электр жүхозларни таъмирлаш устахонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлаш-ған 1 дона, 64 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 18 585 сұм.

37. Ателье күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 112 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 32 524 сұм.

38. Мұзжаймоккафеси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 50 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 14 520 сұм.

39. Пластик карточка орқали хизмат кўрсатиши шохобаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 20 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 5 808 сұм.

40. Эреккаптар сартарошонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 40 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 11 616 сұм.

41. Аёллар сартарошонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 40 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 11 616 сұм.

42. Этидүйзілк устахонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 20 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 5 808 сұм.

43. Гүшт сотиши дўкони күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 20 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 11 616 сұм.

44. Дўкон күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 40 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыйматы - 11 616 сұм.

Мажбуриятларни бошланған ҳажми Ҳазорасп тұмани архитектура бўлими то-монидан тайёрланған шаҳарсозлик топшириги асосида белгиланади. Шаҳарсозлик топшириги нусхаси талабгорларга танлов ҳужжатлари билан бирга тақдим этилади. Мажбуриятларни бажарши танлов гөлиб танлов мажбуриятларни бажарши тўпри-сида шартнома тузилган кундан бошлаб 2012 йил 30 ноябрьга бұлған муддатда амала оширилиши лозим.

Танловда иштирок этиш учун талабгор-лардан буюртманомаларни кабул қилиш билдиришнома матбуоттуда эълон кулинган кундан бошланади ва 2012 йил 13 марта соат 18.00 да тұтқатилади.

Талабгорлар танловда иштирок этиш учун буюртманома берилешидан олдин ер учас-

тасига бұлған ҳуқуқ минимал қийматининг 10 фойзи миқдоридеги закалатни закалат келишиувига асосан танлов ташкилотчиси-нинг мазкур бильдиришномада кўрсатылған хисоб ракамига тұлашлари шарт.

Танлов қатнашылардан тақлифлер кәйд этилген конвертлар Ҳазорасп тұманинде күрсамлиги биносида 2012 йил 14 марта күни соат 11.00 да очылади. Комиссия томонидан танлов тақлифи энди яхши деб эътироф этилған талабгор танлов гөлиби деб топылади.

Юкоридаги ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи 2012 йил 14 марта күндеги танловда сотилмаган тақдирда, унинг тақ-рорий танлов савдоسى 2012 йил 28 марта ва 12 апрель күни соат 11.00 да бўлиб ўтишини олдиндан маълум қиласиз.

Такрорий танловда иштирок этиш учун талабгорлардан буюртманомаларни кабул килиш 2012 йил 28 марта күндеги танлов савдолари унч 27 марта 12 арпелдеги танлов савдоларни унч 11 апрель күнлари соат 18.00 да тұтқатилади.

Такрорий танлов қатнашыларининг тақлифлер кәйд этилген конвертлар Ҳазорасп тұманинде күрсамлиги биносида 2012 йил 28 марта ва 12 апрель күнлари соат 11.00 да очылади

VI. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Мажхамасининг 2011 йил 25 май-даги 147-сонлиқ қарори ва Хоразм ви-лояти, Қўшкўпир тұманинде хокимининг 2011 йил 24 авгуустдаги 632 к-сонлиқ, 2011 йил 12 сентябрдаги 673 к-сонлиқ ва 2011 йил 13 сентябрдаги 674 к-сонлиқ, 2011 йил 15 октябрдаги 753 к-сонлиқ ва 2011 йил 19 октябрдаги 765 к-сонлиқ қарорларига асосан тадбиркорлик фаoliyitining amalga oshirishi учун yordidik va jismomiy shaxslariga kuyidagi er участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 18 524 сұм.

38. Мұзжаймоккафеси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 50 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 14 520 сұм.

39. Пластик карточка орқали хизмат кўрсатиши шохобаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 20 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 5 808 сұм.

40. Эреккаптар сартарошонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 40 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 616 сұм.

41. Аёллар сартарошонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 40 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 616 сұм.

42. Этидүйзілк устахонаси күриш учун, Ҳазорасп тұмани, Овшар қышлого, Жангюта маҳалласыда, жойлашған 1 дона, 20 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 5 808 сұм.

43. Иккى қаватли нон ишлаб чиқарши цехи күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ўзбек-қышлого Амиркум маҳалласыда, 2-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 600 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 174 209 сұм.

44. Иккى қаватли нон ишлаб чиқарши цехи күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ўзбек-қышлого Амиркум маҳалласыда, 3-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 600 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 174 209 сұм.

45. Иккى қаватли нон ишлаб чиқарши цехи күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ших қышлого Ших-2 маҳалласыда, 3-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 600 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 151 486 сұм.

46. Иккى қаватли нон ишлаб чиқарши цехи күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ших қышлого Ших-2 маҳалласыда, 3-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 600 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 101 000 сұм.

47. Иккى қаватли колбаси ишлаб чиқарши цехи күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ших қышлого Ших-2 маҳалласыда, 3-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 400 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 101 000 сұм.

48. Иккى қаватли техника асбоб-усуналиарни таъмирлаш устахонаси биноси күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ших қышлого Ших-2 маҳалласыда, 3-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 400 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 101 000 сұм.

49. Иккى қаватли сартарошона, пай-нет, этидүйзілк, аёллар сартарошонаси, топшириги асосида белгиланади. Шаҳарсозлик топшириги нусхаси талабгорларга танлов ҳужжатлари билан бирга тақдим этилади. Мажбуриятларни бажарши танлов гөлиб танлов мажбуриятларни бажарши тўпри-сида шартнома тузилган кундан бошлаб 2012 йил 30 ноябрьга бұлған муддатда амала оширилиши лозим.

Танловда иштирок этиш учун талабгор-

лардан буюртманомаларни кабул қилиш үчүн, Қўшкўпир тұмани, Қенагас қышлого Коромон махалласи, 2-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 300 кв.м. ер участка-син-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 75 744 сұм.

50. Музлаткчиларни таъмирлаш устахонаси күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Қенагас қышлого Коромон махалласи, 2-зонаси ҳудудда жойлашған 1 дона, 300 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 75 744 сұм.

51. Қийм тозалаш (химистика) биноси күриш учун, Ҳоразм ви-лояти, Қўшкўпир тұмани, Ҳоразм ви-лояти, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

52. Көлін либослары дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

53. Болалар кийм-кечаклари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

54. Сабзаты махсулотлари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

55. 15. Қийм тозалаш (химистика) күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 120 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

56. 16. Эреккаптар сартарошонаси күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 24 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 6 060 сұм.

57. 17. Суратхона күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 24 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 6 060 сұм.

58. 18. Этидүйзілк устахонаси күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 24 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 6 060 сұм.

59. 19. Нон махсулотлари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 36 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 9 090 сұм.

60. 20. Қандолат махсулотларни сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 86 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 21 714 сұм.

61. 21. Яхна инимиллар (алььоголис) сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 42 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

62. 22. Кишилук хўжалиги махсулотлари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 400 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 10 605 сұм.

63. 23. Гўшт махсулотлари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 50 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 12 624 сұм.

64. 24. Канцелерияларни сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 13 634 сұм.

65. 25. Дорихона күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

66. 26. Келин либослари дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

67. 27. Болалар кийм-кечаклари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

68. 28. Сабзаты махсулотлари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 45 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

69. 29. Ҳожалик моллари сотиш дўкони күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 120 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 11 362 сұм.

70. 30. Ҳаммом күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 400 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 100 992 сұм.

71. 31. Ҳаммом күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ҳадра қышлого Токурдуоқ махалласыда жойлашған 1 дона, 120 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 100 992 сұм.

72. 32. Эреккаптар сартарошонаси күриш учун, Қўшкўпир тұмани, Ғозовот қышлого Илгалиди махалласыда жойлашған 1 дона, 54 кв.м. ер участкасин-нинг доимий фойдала-ниш ҳуқуқи. Ер участкасига бұлған ҳуқуқнинг минимал қыймати - 13 634 сұм.

73. 33. Кийм

Витаминларга бой нэъматлар

Хадемай баҳор бошланади. Баҳорнинг дастлабки кунларида кўпчиллик ўзини беҳол, ланж хис қиласди. Бунга сабаб организмнинг витаминларга эҳтиёжи ортишидир.

Витаминлар етишмаслигига кўп ҳолларда нотўғи овқатланиш ҳам сабаб бўлади. Шу боис, кунлик таомномагизда дармондори ҳамда витаминларга бой бўлган мева, сабзавот ва кўкатлар бўлиши лозим. Витаминлар организм учун қандай вазифани бажариши ва улар қайси маҳсулотларда кўпроқ учрашини ҳаммамиз ҳам яхши биловермаймиз. Қўйида сизларга ана шулар ҳақида маълумот берамиз.

С витамини моддалар алмашинувида, айниқса, оқсиллар ўзлаштирилишида биритиривчи тўқималарни меъёрда тутиб туриш ва тикланишида мухим аҳамиятга эга. С витамини организмни қаритидаган эркин радикаллар билан курашади. Иммунитетни мустаҳкамлайди ҳамда ундан узайтиради.

Ушбу витамин қизил қалампир, қора смородина, кулуңтай, шоўл, петрушка ва цитрус мева-лар таркибида бор.

В гуруҳи витаминлари — В₁, В₂, В₃, В₆, В₉ ва В₁₂ витаминлари ҳужайларга кувват беради, асаб тизимини мустаҳкамлайди, юкори аклий ва жисмоний юкларга мослашишга ёрдам беради. Моддалар алмашинувида қатнашади.

В₉ витамини (фолат кислота) айниқса, ҳомиладор аёллар учун

жуда зарур. У боланинг яхши ривожланишига ёрдам беради. Аёл кишида В₉ етишмаслиги камконлик олиб келади.

Ушбу витаминлар дуккакли ўсимликлар донида, соя, гречиха, мол гўшти, бугдой нони, балик, сут ва ёнғочлар таркибида бўлади.

А витамини кўриш пигментлари ҳосил бўлишида қатнашиб, организмнинг нормал ўсишини, кўзининг турли даражадаги ёрғул нурига мослашишини тъминлайди. А витамини етишмаса, соч тўкилади, тирнок мўртлаждади.

А витамини қовоқ, жигар, тұхум, сут ва сут маҳсулотлари таркибида бўлади.

Д витамини моддалар минерал алмашинувига, суяқ ҳосил бўлишига тасъир кўрсатади. У балалар учун жуда зарур. Д вита-

мини етишмайдиган болалар раҳит касалига чалинишини барчамиз яхши биламиш.

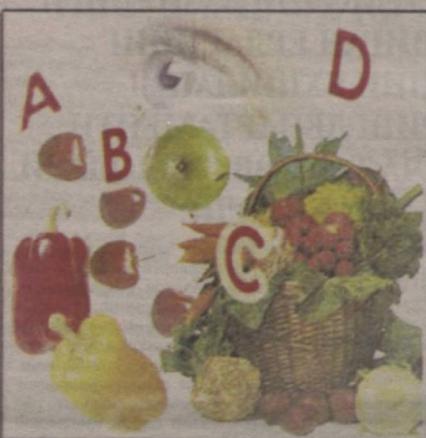
Д витамини озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида ҳам бўлади. У асосан балиқ ва денгиз маҳсулотларида мавжуд.

Е витамини мускул фоалияти ишини кучайтиради. Шунингдек, теринини яхши сакланшида катта аҳамиятга эга. У ультрабанафша нурларининг салбий тасъиридан ҳомона килади.

Е витамини ўсимлик ёғида, бүғдой, ёнғоч таркибида бўлади.

К витамини етишмаслиги сабаби турли органлар (бурун, мілк, мөъда-ичак ва бошқалар)дан қон кетиши кузатилиди. Кон ивишининг асосини вактори. Ушбу витамин салат барғи, қарам, исмалоқ таркибида бўлади.

М.БОБОМОҲАММЕДОВА
тайёрлади.



МЕЪЁРНИ БИЛАСИЗМИ?!

Витамин ва минералларнинг меъёридан ортиқ бўлиши организмнингизга уларнинг танқислигиданда кўпроқ зарар етказиши мумкин.

Кўйида витаминларнинг организмга зарур бўлган миқдори ҳамда ушбу витаминлар қайси маҳсулотларда қанча миқдорда бўлиши, шунингдек, истеъмолнинг меъёрдан ортиқ кетиши қандай оқибатларга олиб келишини кўришингиз мумкин.



Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддаси билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.



В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.



В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

A меъёри: 900-1500 мг. 10 та тухума шунча миқдордаги А витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 9000 мг.дан ошиб кетиши шишиб кетишига, соч тўклишига, жигар, ошқозон ости хасталигига олиб келади.

B3(PP)

Меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.



D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

С меъёри: 50-100 мг. 1кг. апельсиндан шунча миқдордаги С витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 15000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.



B2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.

D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

С меъёри: 50-100 мг. 1кг. апельсиндан шунча миқдордаги С витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 15000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.

D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.

D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.

D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.

D меъёри: 2,5-2,5 мг. 4 стакан сутда шунча миқдордаги D витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 1250 мг.дан ошиб кеттаганда кальций туларни суждя эмас ични орган тўхумаларида йигилади.

B1 меъёри: 1-1,5 мг. 200 грамм греҷичада шунча миқдордаги В₁ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 100 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўл-обқадар титрарни, хорорат кўтарилиши, спазм, нарас кинесига сабаб бўлиши мумкин.

Е меъёри: 20-26,7 мг. 60 грамм өрғонда шунча миқдордаги Е витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 20 000 мг.дан ошиб кетиши бош оғриғи, диарея, спазм, имун системасининг бузилиши, киқитон миддас билан киришгандан эса инсультга олиб келиши мумкин.

В2 меъёри: 1,2-1,7 мг. 400 грамм ёғли пишқоджа шунча миқдордаги В₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 800 мг.дан ошиб кетиши увишини, тери кичиши, ачишиши мумкин.

В12 меъёри: 2-3 мкг. 450 грамм товуқ шугутида шунча миқдордаги В₁₂ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 300 мкг.дан ошиб кетиши ўтка шиши, орак фолиати етишмослигига, тромбоз, алергия, азаси өми касаллигига олиб келиши мумкин.

В6 меъёри: 1,5-2,8 мг. 900 грамм банданда шунча миқдордаги В₆ витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 80 мг.дан ошиб кетиши аллергия, кўп обқадар титрарни, организмни сезувчанини кобилиятининг пасайсанлигига олиб келиши мумкин.

В3(PP) меъёри: 13-25 мг. 300 грамм қўзикорнада шунча миқдордаги В₃(PP) витамини бўлади. Истеъмол меъёри — 500 мг.дан ошиб кетиши юз, кўл, бўйнинг ҳизариши, жигар ошқозон ости хасталигига олиб келади.