



«КОИНОТ»ДА УНУТИЛМАС ТААССУРОТЛАР

ЎЗБЕКИСТОН КАСАБА УЮШМАЛАРИ ФЕДЕРАЦИЯСИ ТАШАББУСИ БИЛАН АЙНИ ПАЙТДА ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНЛИК 300 НАФАР ЎГИЛ-ҚИЗ ЁЗГИ ТАЪТИЛНИ ҚЎҚОН ШАҲРИДАГИ «КОИНОТ» БОЛАЛАР ОРОМҒОҲИДА ЎТКАЗМОҚДА

Сўлим ва баҳаво гўшада жойлашган масканда Оролбўйидан келган болаларнинг мароқли дам олиши учун барча шароитлар яратилган. – Болалар мазмунли ҳордик чиқаришлари учун пухта тадбирлар режаси ишлаб чиқилган бўлиб, мавсум давомида турли давра суҳбатлари, қизиқарли учрашувлар, интеллектуал ўйинлар, викториналар ҳамда спорт мусобақалари ўтказилади, – дейди оромгоҳ раҳбари Хусанжон Қосимов. – Уйлаймизки, қорақалпоғистонлик ўғил-қизлар «Коинот»дан унутилмас таассуротлар билан қайтишади. – Оромгоҳ жудаям салқин экан. Бирпасда чарчоғимиз чиқиб кетди, – дейди

қорақалпоғистонлик Муса Канназаров. – Сузишни яхши кўрар эдим. Бу ерда катта бассейн бор экан. Энди дўстларим билан маза қилиб чўмиламиз. – Катта бўлсам учувчи бўлмоқчиман. Бу ерда менга ёққан «Авиамодель» тўғараги бор экан. Тўғарак раҳбаридан авиамодель ясаш ва йўғишни кунт билан ўрганаман, – дейди Эллиқалъа туманидаги 8-умумтаълим мактаби ўқувчиси Шаҳзод Каримбоев. – Бу ерда устозлардан рус ва инглиз тилини астойдил ўрганаман, – дейди бўзатовлик Жансая Қўтимуратова. – Кутубхонада китоблар кўп экан, оромгоҳдан кетгунимча ўзимга ёққан китобларни ўқиб тугатаман.

– Ёзги таътилни Фарғонанинг сўлим гўшада ўтказишимдан хурсандман, – дейди Нукус шаҳридан келган 6-синф ўқувчиси Умида Закаева. – Йўл-йўлакай янги дўстлар билан танишиб, вақт ўтганини ҳам билмай қолибмиз. «Коинот»даги вақтимиз эсда қоларли ва таассуротларга бой ўтишига ишонамиз. «Коинот»да болаларнинг билим ва маҳоратларини ошириш учун футбол, шахмат, шашка, стол тенниси, волейбол, расм, рақс, адабиётшунослар, рус

инглиз тили каби тўғараклар ташкил этилган. Шу билан бирга, масканда қизиқарли маданий-маърифий, спорт тадбирлари ўтказилади. Таниқли ижодкорлар билан учрашувлар, турли танловлар ва диққатга сазовор жойларга саёҳатлар ташкил этиш режалаштирилган.

Жамшид ЭРҒАШЕВ,
«ISHONCH»

Хоразм вилояти

Дил иззори

Мени ҳаётга қайтарганларга ташаккур

Мен 35 йил Хоразм вилояти туғуруқхонасининг реанимация бўлимида ҳамшира бўлиб ишладим. Шу жараёнда минглаб аёлларнинг ҳаётга қайтишига кўмаклашдим. Ҳозир ҳам кўни-кўшиларим ва қариндош-уруғларим «Қўлингиз энгил, ўзингиз қараб қўйсангиз», деб келишади. Уларга имкон қадар кўмаклашаман.

Албатта, тақдиримдан нолимайман. Чунки турмуш ўртоғим билан тинч-тотув яшаб, тўрт фарзандни вояга етказдик, шириндан-шакар набиралар кўрдик. Лекин ойнинг ўн беши ёруғ, ўн беши қоронғи деганларича бор экан. 2015 йили турмуш ўртоғим оғир дардга йўлиқди. Даволатиш учун қўлимиздан келган ҳамма чораларни кўрдик. Бироқ... оиламиз устуни қулади.

Дард бир келса, қўша-қўша келаркан. 2016 йили тўсатдан катта ўғлимнинг тоби қочди. Оёқларини ушласам, музлаб қолган. Юраги хуруж қилганини фаҳмлаб турибману 34 ёшли йиғишда бу хасталик нима қилади, деб ўзимга-ўзим далда беряпман. Дарҳол «Тез ёрдам»га кўнғироқ қилдим.

Шифокорлар етиб келишганида боланинг юраги уришдан тўхтаган эди. Реанимация бўлимида ишлаганим боис бундай ҳолатда қандай чоралар кўриш кераклигини яхши биламан. «Фалон дори қани, пистон дори қани? Анави аппаратни улан», дея зарур муолажаларни айтсам, фельдшер елка қисиб, «Бизда уларнинг биронтаси ҳам йўқ, фақат манави дори бор», деди. Хуллас, тўнғичим қўлимда жон берди. Она учун бундан ортиқ мусибат бўлмаса керак?.. Мен «Қанақа «Тез ёрдам» бу?» дея бақриб юборганим билмай қолдим.

Уша кезлар шошилинч тиббий хизмат бузунги кундагидек зарур дори-дармонлар билан таъминланганида эди, ўғлимнинг ҳаётини сақлаб қолган бўлардик, дея ҳануз армон қиламан. Бу орада қизимнинг турмуши бузилди – ўғил



туғмагани учун кўчага ҳайдалди. Устига-устак, тақдир мени яна бир бор синади. Оёқларимда оғриқ пайдо бўлди. Шифокорлар 4-даражали суяк емирилиши ташхисини қўйишди. Бу касалликни фақат жарроҳлик йўли билан даволаш мумкин. Эндопротезнинг нархи 30 миллион сўмдан зиёд... Бизда эса бунча пул йўқ. Шундай бўлса-да, умидимни узмадим.

Халқимиз «Сабр таги – сари олтин» деб беҳиз айтмаган. Бир кунги уйимизга маҳалладан ва касабә уюшмаларидан вакиллар келишди. «Нима муаммоингиз бор? Биздан қандай ёрдам керак?» деб сўрашди. Қисқа фурсатда давлат томонидан зарур миқдорда маблағ ажратилиб, чап тиззамга эндопротез қўйилди.

Ҳозир «Темир дафтар» рўйхатига киритилганман. Мутаассаддилар тез-тез йўқлаб туришибди. Насиб қилса, яқин орада ўн оёғимни ҳам даволатишга ёрдам беришмоқчи. Умуман олганда, бу дафтар шарофати билан минглаб аёлларнинг

орзулари ушалмоқда. Кимдир соғлиғини тикляпти, кимдир уй-жойли бўляпти ёки иш билан таъминланяпти. Мен эса 64 ёшли онахон сифатида аслида оёқларда тик туришимнинг ва юришимнинг ўзи ҳам катта бахт эканини чин дилдан ҳис этиб яшайман. Буларнинг барчасини Президентимиз ва ҳукуматимиз юритаётган оқилона сиёсат самараси деб биламан. Илоҳим, бизга ўхшаган кўнгли ярим дардмандларни ўйлаган, ҳаётга қайтарган ва одамларни рози қилиш йўлида заҳмат чекаётган раҳбарларимиз ҳамиша омон бўлишсин!

Гулой АБДУЛЛАЕВА

Урганч шаҳри

Сурхондарё вилояти



Мухокама Инсон манфаатлари устувор

Тадбиркорлик, бизнес ва хизмат кўрсатиш соҳалари ходимлари касабә уюшмаси Республика кенгашининг Сурхондарё вилояти бирлашган қўмитаси ўз тасарруфидаги бошланғич ташкилотларда «Ўзбекистон Республикаси Конституциясига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги конституциявий қонун лойиҳаси муҳокама-сига бағишланган учрашувлар ўтказмоқда.

Хусусан, Термиз шаҳридаги «Сурхон йпаги» ҳамда «SSS YUBILEYNIY» масъулияти чекланган жамиятларида ўтказилган учрашувларда касабә уюшма аъзолари иштирок этишди.

Мулоқотларда конституциявий қонун лойиҳаси мазмун-моҳияти, инсон қадрини улуғлашдаги ўрни ҳамда юртимизда амалга оширилаётган ўзгаришлар ҳақида атрофлича маълумот берилди.

Қайд этилганидек, лойиҳада амалдаги ҳуқуқий қомусимизнинг 60 дан ортиқ моддасига ўзгартиш ва қўшимчалар киритилиши назарда тутилмоқда. Қатор янги модда ва нормалар киритилиши кутилмоқда. Тадбирларда атрофлича фикр алмашилди. Касабә уюшма аъзоларининг тақлиф-мулоҳазалари ва муаммолари тингланди.

Рустам ДАВЛАТОВ,
«ISHONCH»

Навоий вилояти

Фаолият

Ўзбекистон касабә уюшмалари Федерацияси Навоий вилояти кенгаши ижроия қўмитасининг иккинчи чорак яқунларига бағишланган йиғилиши бўлиб ўтди.

МУАММОЛАР ЕЧИМИГА ЭЪТИБОР



Бирлашган қўмиталар раислари, масъул ташкилотчилар, бошланғич касабә уюшмалари фаоллари иштирок этган анжуманни вилоят кенгаши раиси Назира Тоғаева очиб, тизимда ўтган ярим йил давомида амалга оширилган ишларни атрофлича таҳлил қилди. Хусусан, Кармана, Хатирчи, Нурота туманларидаги тармоқ кенгашлари фаолиятига нисбатан танқидий муносабатларини билдирилди. Шундан сўнг вилоят кенгашининг ташкилий ишлар бўлими мудири Хуршид Халилов касабә уюшмасига аъзо қорхона ва ташкилотларда ишлаб чиқариш жа-

раёнида юз бераётган бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш, бу борада назоратни кучайтириш лозимлигини айтди. Айни пайтда кўтарилган масалалар юзасидан қарорлар қабул қилинганини тилга олиб ўтди. Йиғилиш сўнггида тизимнинг барча аъзоларига юзага келган муаммо ва камчиликларни бар-тароф этиш борасида тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда 15 кун ичида уларни бутунлай тугатиш юзасидан топшириқлар берилди.

Нормурод МУСОМОВ,
«ISHONCH»



Фарғона вилояти

Хайрли ташаббус

Фарғона политехника институти ишчи-ходимларининг фарзандлари ёзги таътилни мароқли ўтказишлари учун «PISAMP» болалар интеллектуал ривожлантириш ва соғломлаштириш оромгоҳи ташкил этилди.

Айни пайтда мазкур оромгоҳда 110 нафар ўғил-қиз мириқиб ҳордиқ чиқармоқда. Шиннам ётоқхона, чўмилиш ҳавзалари, спорт майдончалари, замонавий тўғрак хоналари болаларнинг ихтиёрида. Аҳамиятли жиҳати, институт раҳбарияти ташаббуси билан эҳтиёжманд, кам таъминланган оила фарзандларининг 20 нафари оромгоҳда бепул дам олдирилмоқда.

Болажонлар бу ерда қизиқишларига қараб музика, расомлик, дизайнлик, робототехника, математика, инглиз тили, рус тили, спорт тўғракларида ўз

билим ва кўникмаларини ошириб борадилар. Қолаверса, ўтказилаётган тадбирлар, таълим-тарбия жараёнлари ёш авлоднинг дунёқарашини бойитишга, ижодий қобилиятларини шакллантиришга, уларнинг ҳар томонлама камол топишига, интеллектуал салоҳиятини оширишга хизмат қилаётир.

Бахтиёр ДАДАЖОНОВ,
Фарғона политехника
институти касаба уюшма
қўмитаси раиси



Ёзги соғломлаштириш

Яккабўғ туманидаги Мирзо Улуғбек номидаги болалар оромгоҳи Қашқадарёдаги энг йирик ва намунали дам олиш масканларидан бири. Ер майдони 27 гектар бўлган гўшада жорий йилда 1850 нафар болани соғломлаштириш белгиланган бўлиб, қарангки, ортда қолган уч навбатдаёқ дам олган ўғил-қизлар сони 2500 нафардан ошиб кетди.



Қашқадарё вилояти

БЕҒУБОР БОЛАЛИК ҒАШТИ

Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Андижон вилояти кенгаши тасарруфидagi «Боғишамол» болалар соғломлаштириш оромгоҳида жорий мавсумда 1000 нафар бола дам олади.

Учинчи навбатда 200 нафар мактаб ўқувчиси мароқли ҳордиқ чиқарди. Уларга 30 нафар тарбиячи ғамхўрлик қилди. Ҳар бир кун мазмунли ўтди. Футбол, волейбол, баскетбол, стол тенниси, шахмат, шашка тўғраклари ҳамда замонавий сузиш ҳавзаси ғажам бўлди. Маърифат хонаси эртаю кеч ёш китобхонлар ихтиёрига берилди.

«Балли, болажон», «Билағон болажон» ва «Олтин тож» сингари интеллектуал ўйинлар барчага хуш кайфият бахш этди, чет тилларини ўрганиш, музика ва тасвирий санъат тўғракларида билимларни мустаҳкамлаш имконияти яратилди.

– Боланинг бегонаси бўлмади, – дейди оромгоҳ раҳбари Шерзодбек Қўлдошев. – Тўртинчи навбатда қорақалпоғистонлик 100 нафардан зиёд мактаб ўқувчисини дам олдиришга қизгин ҳозирлик кўряпмиз. Улар учун бир-биридан қизиқарли учрашувлар, спорт ва кўнгилочар дастурлар тайёрлаганмиз.

Анваржон ҲАЛИМОВ,
«ISHONCH»



Андижон вилояти

Маънан комиллик сари

Мавсум аввалида оромгоҳнинг ички даромадлари ҳисобидан 200 миллион сўмлик таъмирлаш ишлари олиб борилди. Ёзги ошхона барпо этилди, янгидан жиҳозланди. Эътиборли жиҳати, баъзи бир оромгоҳларда бир нафар спорт йуриқчи фаолият олиб боради ва уларнинг 13 нафарига ички даромадлар ҳисобидан маош тўланади.

Масканда боғдорчилик, деҳқончилик, балиқчилик, кўчатчилик тармоқлари орқали қўшимча маблағлар ишлаб топиш аънаси шаклланди. Шу йилнинг баҳорида «Яшил макон» дастурини амалга татбиқ этиш мақсадида 17 минг дона ҳар хил манза-

рали дарахт кўчати экилди. Оромгоҳда ўғил-қизларнинг бир дақиқа ҳам бўш вақти йўқ. 14 та спорт тури бўйича машғулотлар ўтказилаётир.

Дам олувчилар ўртасида бўлиб ўтган шашка мусобақасида 8-жамоа аъзоси Гулнор Бехзодовага тенг келадиган рақиб топилмади. «Ёш китобхон» танловида эса касбилик Нафиса Фахриддинова ғолиб чиқди. Яна бир касбилик Абдулазиз Нормаматов стол тенниси мусобақасида ўзини кўрсатди...

Масканда «Оромгоҳ радиоси» ташкил қилинган бўлиб, унда ўтаётган ҳар бир тадбир ҳақида ахборот бериб борилади. Зукко ўғил-қизлар ўз жамоасидаги қизиқарли воқеа-ҳодисалар ҳақида радиоэшиттиришлар тайёрлашади.

Оромгоҳ бошлиғи Ўткир Муҳаммадиевнинг таъбири билан айтганда, барча саъй-ҳаракатлар соғлом, ватанпарвар, жамиятда ўз ўрни бўлишига интиладиган, ғайрат ва шижоатга тўла фарзандларни тарбиялашга, уларни муносиб дам олдиришга қаратилган.

Акмал АБДИЕВ,
«ISHONCH»



Самарқанд вилояти

Муддао – қамровни кенгайтириш

Самарқанд вилоятидаги 18 та стационар оромгоҳ ва 56 та соғломлаштириш майдончасида 22 минг 370 нафар болажонни дам олдириш режалаштирилган бўлиб, бугунга қадар 15 минг 423 нафар ўғил-қиз мазмунли ҳордиқ чиқарди.



римизни дам олдиришга қаратилган. Ҳозир касаба уюшмалари оромгоҳлар фаолиятини тубдан такомиллаштириш борасида бир қатор режалар ишлаб чиқаётир. Бу келажақда ўз самарасини беришига шубҳа йўқ.

«Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамияти тасарруфидagi «Дўстлик» оромгоҳи ҳам касаба уюшмалари назоратида. 350 ўринли масканда шу чоққача 650 нафар болажон дам олдирилди.

– Бир гуруҳ тенгдошларим билан Бухордан ташриф буюрганимизга бир ҳафта бўлди, – дейди Рустам Саидов. – Таътилни мазмунли ўтказиш учун шароитлар етарли. Таомлар мазали. Навоий, Жиззах вилоятларидан келган тенгдошларимиз билан Самарқанд шаҳрининг тарихий манзилларида бўлди.

Оромгоҳ дам олувчилари ва ижодкорлар учрашуви қизгин мулоқотларга айланиб кетди.

Нурилла ШАМСИЕВ,
«ISHONCH»



Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Самарқанд вилояти кенгаши ёзги оромгоҳларда учрашувлар, маданий-маърифий тадбирлар ўтказишда бошқош бўлмоқда. Галдаги мулоқот Самарқанд туманидаги «Дўстлик» оромгоҳида уюштирилди. Тадбир аввалида дам олиш мавсумини ташкил этиш ва ўтказишга доир маълумотлар берилди.



Жиззах вилояти

Мониторинг

ЎРГАНИШЛАР НАТИЖА БЕРДИ

Жиззах вилояти Соғлиқни сақлаш бошқармаси махсус ва тез тиббий ёрдам автоҳужалигида Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика кенгашининг Жиззах вилояти бўйича меҳнат инспекторлари Обиджон Раҳматов ва Шерзод Шербеков томонидан «Меҳнатни муҳофазат қилиш тўғрисида»ги қонун ва меҳнат қонунчилигига оид бошқа меъёрий талабларнинг ижроси юзасидан мониторинг ўрганишлар ўтказилди.

Мониторинг натижалари бўйича берилган Эзма кўрсатмага асосан Адлия вазирлигида 2009 йил 25 августдаги 1998-сон билан рўйхатга олинган Соғлиқни сақлаш ва тиббиёт ишлаб чиқаришлари ходимлари учун махсус кийим, махсус пойабзал ва бошқа яққа тартибда ҳимояланиш воситаларини бепул беришнинг Намунавий меъёрлари асосида автоҳужаликда ишловчи 817 нафар ҳайдовчининг 376 миллион 782 минг 841 сўмлик махсус кийимлар билан таъминланишига, шу билан биргаликда, 27 та иш ўрни уларнинг хавфлиги ва зарарлиги юзасидан 17 миллион 150 минг сўм маблағ ҳисобидан аттестациядан ўтказилишига эришилди.

Мелитожи ЯКУБОВ,
Соғлиқни сақлаш ходимлари
касаба уюшмасининг
Жиззах вилояти кенгаши раиси



Сурхондарё вилояти

«Аёллар дафтари»ни варақлаганда...

ҲАЁТГА ЗАВҚ КИРИТГАН МЕҲНАТ

Турдихол Тўраева Кумқўрғон туманидаги «Янгиер» маҳалласида яшайди. Турмуш ўртоғи анча вақтдан буён бектоб. Рўзгор деганлари эрта-индин деб кутиб турмайди. Хотин-қизлар муаммоларини «Аёллар дафтари»ни юриштириш орқали тизимли равишда ҳал этиш тартибининг йўлга қўйилиши Турдихолнинг жонига аро кирди. Қисқа вақт ичида имтиёзли кредит асосида уч сотих ерда иссиқхона қурдирди. Энди у олаётган даромадидан мамнун.

– Оилавий аҳволимиз, шароитимиз ўта оғир эди. Рўзгорнинг кам-кўстини тўлдиришга қийналардим. Суягим меҳнатда қотган бўлса-да, пешона терим ортидан даромад кўришим, тадбиркорлик фаолиятимни йўлга қўйишим учун маблағ йўқ эди. «Аёллар дафтари»га киритилганимдан сўнг 24 миллион сўм кредит ажратилди. Очиги, барчаси бунчалик тез ва осон ҳал бўлишини кутмагандим. Энди оилам олдида чорасиз қолмайман. Ҳосилга кирган бодрингни бозор ва маҳалламиздаги дўконларга олиб бориб сотаяман.

Турдихол Тўраеванинг ниятлари катта. Келгусида фаолиятини кенгайтириб, бир неча иш ўрни яратиш мақсадида изланяпти.

Рустам ДАВЛАТОВ,
«ISHONCH»



Навоий вилояти

Фаолият

Транспорт, йўл ва капитал қурилиш, қурилиш индустрияси ходимлари касаба уюшмаси Навоий вилояти кенгаши тасарруфидagi корхона, ташкилот ва муассасаларда ижтимоий ҳимояга муҳтож ишчи-ходимларнинг ҳолдан хабар олиш аънаанага айланган.

Эзгу анъана



Яқинда ҳам касаба уюшма томонидан меҳнат фахрийларидан, ишлаб чиқариш жараёнида вафот этган, боқувчисини йўқотган оилалардан хабар олиниб, уларга озиқ-овқат маҳсулотлари тарқатилди.

Умида ХУДОЙБЕРГАНОВА,
«ISHONCH»



«Ishonch»га
жавоб
берадилар

«Ishonch» газетасининг 2022 йил 31 майдаги сонида «Ойликсиз олти ой» сарлавҳали мақола эълон қилиниб, мутаасаддилар эътиборига ҳавола этилган эди.

Унга Фарғона вилояти прокуратурасидан қуйидагича жавоб келди:



ИШ БЕРУВЧИ ЖАВОБГАРЛИККА ТОРТИЛДИ

Вилоят прокуратураси томонидан иш ҳақини ўз вақтида тўлашни доимий назоратга олингани сабабли «Тоza ҳудуд» ДУК корхонаси Кўқон шаҳар филиалининг иш ҳақидан 149,7 миллион сўмлик қарздорлигини ундириш юзасидан 2022 йил 19 майда Фуқаролик ишлари бўйича Фарғона туманлараро судига 59 та даъво аризаси киритилган.

Мазкур аризалар суд томонидан 28 майда кўриб чиқилиб, қаноатлантирилган ва ижрога қаратилган.

Бугунги кунда Мажбурий ижро бюроси Фарғона шаҳар бўлими томонидан жами 149,7 миллион сўм иш ҳақи тўлиқ ундирилиб, фуқароларга тўлаб берилиши таъминланди.

Бундан ташқари, ўрганиш давомида вилоят бандлик бош бошқармаси томонидан қонун бузилиши ҳолатларига йўл қўйган «Тоza ҳудуд» ДУК вилоят филиали директори Ў.Абдуллаевага нисбатан МЖТКнинг 49-моддаси 1-қисми билан маъмурий жавобгарликка оид иш кўзгатилади.

Фарғона вилояти
прокурори
ўринбосари
Б. ИСМОИЛОВ

Эълонлар

Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек туманидаги 256-сонли умумтаълим мактаби томонидан 1992 йилда Максудова Нафисахон Идрисовна номига берилган А N 038873 рақамли шаҳодатнома йўқлигини сабабли бекор қилинади.

Тошкент вилояти, Қибрай тумани ҳокимининг 1994 йил 30 майдаги 583-сонли қарорига асосан рўйхатга олинган «ANORA» фермер хўжалиги Тошкент вилояти, Қибрай тумани Давлат хизматлари маркази томонидан 2021 йил 27 майда 995722 сонли реестр рақами билан рўйхатга олинган ва Тошкент шаҳар, Яшнобод тумани Давлат хизматлари маркази томонидан 2022 йил 21 июлда 995722 сонли реестр рақами билан қайта рўйхатга олинган «AHIL INSONLAR» МЧЖ га қўшилиди. «AHIL INSONLAR» МЧЖ қўшилиши муносабати билан «ANORA» фермер хўжалигининг барча масалалари бўйича ҳуқуқий вориси ҳисобланади.

Мурожаат учун телефон: +99893 556-04-42

Орамиздаги одамлар

Баҳодир аканинг бахт формуласи



Тошкент шаҳри

Юртимизнинг воҳасида туғилиб ўсган Баҳодир Раҳмонов ёшлигидан қурилиш соҳасига меҳр кўйди. У шаҳарга тушганида баланд-баланд иморатларга ҳавас билан боқар, қачондир шундай биноларни ўз қўлларим билан бунёд этаман, деб ўз олдига қатъий мақсад кўярди.

Яхши ният ярим давлат, деганларидек, тинимсиз ҳаракати, изланишлари ортидан орзулари рўёбини кўра бошлади. Мактабни аъло баҳоларга тамомлаб, 1979 йилда Тошкент политехника институти бино ва иншоотларни қуриш факультетининг кечки бўлимига ўқишга кирди. Шу билан биргаликда, Тошкент бош қурилиш бошқармасига қарашли «Пардозлаш» трестида сувоқчи сифатида ишлай бошлади.

Шу-шу Баҳодир Раҳмоновнинг фаолияти қурилиш соҳаси билан буткул боғланди. У кўп ўтмай ишга бўлган меҳри, изланувчанлиги билан эътиборга тушди. Бир зум бўлсин тинмас, бошқалардан ҳам ёрдами аямасди. Тўғриси, ушлаган жойини қўйиб юбормайдиган йигитни қасаба уюшмаси раиси ўринбосарлигига тавсия этишганда жамоа бир овоздан маъқуллади. Кўп ўтмай у қасаба уюшма раислигига сайланди. Хар бир ходим унга бе-

малол мурожаат этиб, ўзини қийнаган дардини айта оларди. Уртада масофа сақламас, ўзи ҳам ходимларни қийнаётган муаммолар билан қизиқар, ҳар бири билан алоҳида-алоҳида суҳбатлашар эди. Аввало, ишчи-ходимни қийнаётган дардга малҳам топишимиз лозим, бу муҳим, шу билан бирга, уйда бирор муаммо бўлса, бу иш самарадорлигига ҳам таъсир этади, дерди. Қай бирини қийнаётган масала бўлса, тезда ечим топишга уринар, бунинг уддасидан чиқарди. Раҳбарият у билан бамаслаҳат иш олиб борар, нимаики, масалани кўтарса, қўллаб-қувватларди. Жамоада шундай муҳит шаклланган эдики, барча ишчилар иш жойини иккинчи оиласи деб билар, қасабақумга ўз ака-укасидек суянишарди. Мехнат унуми ҳам ошиб, ташкилотнинг қилаётган ишлари юқори раҳбарият томонидан доимий эътироф этиб келинарди.

Кейинчалик бир муддат Яққасарой тумани ҳокимлигида ишлаган Баҳодир

Раҳмоновни танлаган касбига бўлган меҳри яна қурилиш соҳасида ишлашга ундади. Бу пайтлар мамлакатда тадбиркорликка катта эътибор қаратилган, кўпчилик ўзини бизнесга урганди.

Ўз ишининг устаси бўлган Баҳодир ака ҳам 1994 йилда қурилиш соҳаси бўйича тадбиркорликни йўлга қўйди. Давлат миқёсида муҳим аҳамиятга эга қўллаб-бичино-иншоотлар қурилишига бошқош бўлди. Уларнинг лойиҳасидан бошлаб, битгунча бўлган жараёнда тиним билмас, объектнинг бирор нуқтаси бўлсин кўздан қочирмас эди. Таклифлар кўпайиб, ишлар ривож топиб кетди. 2003 йил февраль ойига келиб «Пойтахт қурилиш» МЧЖга асос солди. Янги ташкилот ҳам тез орада тилга тушди.

– Жамоамиз аҳил-иноқ, ишимиздаги самарадорлик ҳам шунга яраша. Ютуқларимиз ортида эса раҳбаримиз Баҳодир Раҳмоновнинг инсонийлиги, кўл остидагиларга алоҳида меҳри ётибди, десам муболаға бўлмайдди, дейди «Пойтахт қурилиш» МЧЖ қасаба уюшма кўмитаси раиси Комил Жўрақулов. – Бу инсон ходимлар билан бамаслаҳат иш олиб боради. Ўринбосардан тортиб оддий ишчини ҳам ўзига жуда яқин олиб, дўстона суҳбатлашди, оилавий шароити билан қизиқади, камчилиги бўлса, дарров ёрдам кўлини чўзади. Ўзи ҳам қасаба уюшмасида кўп йиллар фаолият юритгани учун иш-

чи-ходимлар ҳимоясига ўзгача эътибор қаратади. Ишчи-ходимлар ҳам шундай инсон билан ёнма-ён, елкадош бўлиб ишлаётганидан фахрлиб юришади.

Ташкилотдаги самарадорлик раҳбарнинг ишни қандай ташкил этгани,

жамоадаги муҳитга бевосита боғлиқ. Кўп йиллик тажрибага эга, ўз касби фидойиси, қўл остидагилар манфаатларини ҳамма нарсадан устун қўядиган Баҳодир Раҳмоновнинг бу борадаги фаолиятини қайсики, ишчи-ходими билан гаплашманг, кўзлари қувнаб эътироф этади.

Айни пайтда Баҳодир ака турмуш ўртоғи Орзугул опа билан икки ўғил, икки қиз, саккиз нафар набира ардоғида умргузаронлик қилмоқда. Фарзандларининг барчаси олий маълумотли, бугунги кунда турли жабҳаларда эл хизматига камарбаста бўлиб келишяпти.

Инсон бу дунёда танлаган касбини севиб, меҳр берса, умрини шунга бағишласа, қилган ва қилаётган ишлари билан ўзгаларга эзгулик улашса, яхшилик уругини сочса, бундан ортқ бахтнинг ўзи йўқ.

Баҳодир ака ҳақида гап кетганда эса кўнмақда биргина ўй келади: касбдан бахт топган инсон... У кишининг бахт формуласи оддий: меҳнат доимо бахт келтиради.

Салим
АБДУРАҲМОНОВ,
«ISHONCH»



XXI аср – технологиялар асри. Бугунга келиб, ушбу воситалар кундалик ҳаётимизга кенг кириб келди, баъзилари ҳайратомуз даражада оммалашди. Масалан, қўл телефонларини олайлик. Улардан масофадан туриб ёки экран орқали кўришиб гаплашишдан ташқари, ҳар хил хабарлар, суратлар ва видеолавҳалар жўнатиш, ўқиш, тинглаш ва томоша қилиш мақсадларида ҳам фойдаланамиз.

ОЛТИНГА ТЕНГ ЛАҲЗАЛАР ҚАНДАЙ ЎТМОҚДА?

Албатта, мобиль телефонларнинг яратилиши технологик тараққиёт ютуғидир. Улар том маънода коримизга яраб, узоғимизни яқин, оғиримизни енгил қилмоқда. Бироқ, «Ҳар тўқисда бир нуқсон» деганларидек, бу масаланинг ҳам хавотирли бир жиҳати бор. Аниқроғи, ҳозир уйда ҳам, кўча-кўйда ҳам кўпчиликнинг қўлидан телефон тушмайди. Таъбир жоиз, бу алоқа воситаси уларнинг доимий ҳамроҳига айланиб улгурган. Энг ачинарлиси, баъзи ҳомилдор аёллар кўп вақтларини теле-

фон титкилаш билан ўтказишмоқда. Шу тариқа ўзининг ҳам, туғилажак фарзандининг ҳам соғлиғига путур етказмоқда. Чунки мобиль телефонидан чиқаётган нур инсоннинг мия ҳужайраларига салбий таъсир кўрсатиб, хавфли касалликларга дучор қилади.

Баъзи аёллар эса фарзанди йиғлаб, хархаша қила бошласа, юпатиш учун қўлига телефон бериб қўйишади. Боласи бу матоҳга батамом боғланиб қолгандан кейин «Энди уни бундан қандай халос қилсам экан?» деб бош қотиришади.

Ҳолбуки, болалик инсон умрининг энг завқли, энг қадри ва унутилмас бетакрор қисми саналади. Бинобарин, у гўзал, ёрқин ва қувноқ хотираларга бой бўлиши керак. Бунинг учун эса ота-оналар зурриётларига қўлай шарт-шароитлар ва имкониятлар яратиб беришлари, уларни миллий қадриятларимиз руҳида тарбиялаш чораларини кўришлари шарт.

Афсуски, ҳозир эндигина тетапоя бўлган кичкинтойларнинг қўлида ҳам телефону планшетлар. Улар миллийлигимиз рамзи бўлмиш бешикчаларни, кўғирчоқларни ўйинчоқларни кўрмай-ушламай катта бўлишяпти.

Эҳтимол, сиз «Давр шуни тақозо қиялпти», дерсиз. Мен эса оддий бир ҳақиқатни эслатмоқчиман: олтинга тенг болалик даврини азалий қадриятларимизга таянган ҳолда таасуротларга қўй қилиб ўтказишнинг йўллари кўп. Бунинг учун биз уларнинг мазмун-моҳиятини янада бойитишимиз, унутилганларини қайта тиклашимиз ва ёшларимизни ҳар томонлама етук инсонлар қилиб вояга етказишда барчасидан имкон қадар унумли фойдаланишимиз керак.

Мадинабону ҲАЙТОВА,
Мирзо Улуғбек номидаги
Ўзбекистон Миллий университети
талабаси

Мулоҳаза



«Тадбиркор аёл» ассоциацияси ва БМТнинг Тараққиёт дастури ҳамкорлигида «Ўзбекистонда тадбиркор аёллар ва ёш хотин-қизлар учун менторинг дастурини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш бўйича хизмат кўрсатиш» номли махсус лойиҳа амалга оширилмоқда. У Андижон, Наманган ва Фарғона вилоятларида яшайдиган аёлларни қамраб олади.

– Биз фермер аёллар ва ёш тадбиркор хотин-қизларни манзилли қўллаб-қувватлаймиз, – дейди лойиҳа менежери Шаҳноза Юсупова. – Бундан кўзлаган мақсад ассоциациянинг илгор фермер аёллари тажрибаларини менторлик (устозлик) қилиш орқали менти (шоғирд)ларга ўргатиш ва уларга келажақда ўз бизнесларини очишга кўмаклашишдан иборатдир. Шунингдек, лойиҳа Ўзбекистон иқтисодиёти ўсишининг ижтимоий ва экологик барқарор моделини янада ривожлантиришга салмоқли ҳисса қўшади. Тренинглар натижасида 90 нафардан зиёд ёш тадбиркорликка қўл уради.

«Тадбиркор аёл» ассоциацияси уларга молиявий кўмак беради. БМТнинг Тараққиёт дастури ҳам зарур асбоб-ускуналар етказиб беришга ҳозир нозир.

Лойиҳа доирасида Наманганда «Ўзбекистонда савдога кўмаклашиш» қўшма лойиҳасига старт берилди. Фарғонада бўлган тадбирда ҳам ишбилармон аёллар фаол қатнашдилар. Асосий эътибор қишлоқларда ишлаб чиқаришни йўлга қўйишда экологик тоза маҳсулотларни танлашга, сифатини оширишга ва янги иш ўринлари яратишга йўналтирилди. Андижон вилоятида амалиётга татбиқ

Ишбилармон аёллар сафи кенгаймоқда

этила бошлаган лойиҳа эса келажақда юқори малакали тадбиркорларни тайёрлаш, тажрибали ишбилармон аёллар гуруҳини тузиш орқали эл-юрт равнақига муносиб ҳисса қўшишга қаратилди.

Албатта, лойиҳанинг Фарғона водийсида амалга оширилиши бежиз эмас. Чунки бу диёрда қуёшли кунлар кўп бўлиши билан бирга, тупроқ унумдорлиги юқори экани экологик тоза маҳсулот ишлаб чиқариш имконини беради.

Лойиҳа ниҳоясида танланган тадбиркорлар мош, қурилган мева-сабзавотлар, ёнғоқ ва ерэнгоқдан мураббо ҳамда турли пасталар тайёрлашнинг моҳир усталари сифатида эътироф этилдилар.

Комила
БОЙМУРДОВА,
«ISHONCH»



Янги лойиҳа

Зиёга ҳеч қандай куч соя сололмайди

Яқинда бир ҳамкасбимнинг «Ҳозир маърифатни кенг тарқатаётганлардан бири матбуот, ҳа, айнан босма матбуотдир», деган гапини ўқиб қолдим. Мен салкам 50 йиллик тажрибага эга журналист сифатида бу фикрни қўллаб-қувватлайман ва унга «Янги авлод, янги Ўзбекистон барпо бўлаётган ҳозирги даврда жамиятга босма нашрлар, албатта, керак!» деган жўмлани қўшиб қўйишни истайман. Чунки қайсики, хонадонда газета-журнал ўқилса, ўша оилага илм-маърифат, зиё ва маънавият, ижодкорлик кириб боради, китобхонликка интилиш, мўлолаага иштиёқ кучаяди.

Сабаби аён. Газета-журналларда тафаккурнинг барча қирралари хусусида баҳс юритилади. Ҳар куни газета варақлаган кишига унинг «чанги» ўз-ўзидан юқавиради. Тахририятларда ишлайдиганларнинг маданий-маънавий савияси эса бошқаларникидан бирмунча юқори-роқ бўлиши ҳам бор гап. Давлат арбобларидан бирининг «Ҳар қандай журналист вазир бўлиши мумкин, бироқ ҳар қандай вазир журналист бўлолмайди» деган гапи бот-бот такрорланиб туриши ҳам бежиз эмас.

Битта тахлилий мақола ёзиш ёки кўтариш муаммо ечимини топиш учун газета муҳбири озмунча тер тўкмайди. Керак бўлса, мавзунини ҳафталаб, ойлаб, йиллаб ўрганади, кузатади, таҳлил қилади, зарурат туғилса, мутахассисларни жалб этади. Босма нашрларда чоп этилган мақолаларни телевидениеда ярим соатда айтиб ўтиладиган ахборотга ёки содир бўлган йўл-транспорт ҳодисаси, жиноят тўғрисида ички ишлар бўлими терговчиси, йўл ҳаракати инспекторидан изоҳ талаб қилишга тенглаштириб бўлмайди. Газета журналисти ёган мақола танқидий ёки ижобийлигидан қатъи назар,

соҳа мутахассисларига мотивация, туртки беради, уларни сергаклантиради. Алқисса, жамият тараққиёти учун хизмат қиладиган ташкилотчи ва тарғибчи вазифасини бажаради. Шу жиҳатларига кўра, босма матбуот нафақат жамият тараққиёти, давлат учун ҳам ўта муҳимдир.

ГАЗЕТАНИНГ ЯНА БИР ЯХШИ ТОМОНИ ШУНДАКИ, УНДА БОСИЛГАН ИЛМИЙ РИСОЛАЛАР, МАҚОЛАЛАР, ИЗЛАНИШЛАР НАТИЖАЛАРИ ВА ИХТИРОЛАР ТАРИХ САҲИФАЛАРИДА ҚОЛАДИ. АСРЛАР ОША ДУНЁ ТАН ОЛИБ КЕЛГАН ИБН СИНО, БЕРУНИЙ, АЛ-ХОРАЗМИЙ КАБИ УЛУҒ АЖДОДЛАРИМИЗ ИХТИРОЛАРИ БУГУНГИ АВЛОДЛАРИМИЗДА ҲАМ ФАХРЛАНИШ ВА ҒУРУРЛАНИШ ТУЙҒУЛАРИНИ КУЧАЙТИРЯПТИ, ЁШЛАРИМИЗ ҲАМ УЛАРДЕК ИЛМИ ВА САБОТЛИ БЎЛИШЛАРИ УЧУН МОТИВАЦИЯ БЕРЯПТИ.

Газетанинг яна бир яхши томони шундаки, унда босилган илмий рисола, мақола, изланишлар натижалари ва ихтиролар тарих саҳифаларида қолади. Асрлар оша дунё тан олиб келган Ибн Сино, Беруний, Ал-Хоразмий каби улўғ аждодларимиз ихтиролари бугунги авлодларимизда ҳам фахрланиш ва ғурурланиш туйғуларини кучайтиряпти, ёшларимиз ҳам улардек илми ва саботли бўлишлари учун мотивация берапти.

Наманган вилоятининг Норин тумани Андижон вилоятининг Избоскан тумани билан чегарадош. Бир неча йил муқаддам иккала туман ҳудудидаги қишлоқ хўжалиги ерлари ва аҳоли томорқаларидан зах сув кўтарилиб, бир неча юзлаб гектар майдонлар фойдаланиш учун яроқсиз холга келиб қолди. Ана шундай бир пайтда норинлик иқтисодчи олим, публицист Расулжон Абдумажидов билан ҳамкорликда захни бартараф этиш ҳақида туман, вилоят ва республика газеталарида уч-тўртта мақола эълон қилдик. Шундан сўнг собиқ Қишлоқ сув, йўллар, электр энергияси, камбағалликдан чиқариш, янги иш ўринлари яратиш, халқни рози қилиш борасида муаммолар кўп. Уларни ҳал қилиш ўрнига ҳаммаси бартараф этилгани ҳақидаги сохта ҳужжатга имзо чекиб, юқори ташкилотларга жавоб йўллаётган мансабдорлар ва ҳокимлар ҳам топилади. Улар амал курсидан ажралиб қолишни исташмайди. Шунинг учун ҳам матбуот керак эмас, деган

Дарвоқе, юзага келган ҳар қандай муаммога ечим топиш учун 3, 4, 5 бор чиқишлар қилиш, ҳатто йиллар мобайнида ўша мавзунини қай-та-қайта ёритиш асосан газета-журналларга хос хусусият. Муҳими, мамлакатимиз аҳолисининг деярли 65 фоизи қишлоқларда яшайди. Улар телевизордаги турли-туман хорижий фильмларни кўришади-ю, мулоҳазали кўрсатувларга кўп ҳам эътибор беришмайди. Бу ҳолатни кузатарканман, халқимиз миллий урф-одатларимиз ва менталитетимиздан узоқлашиб кетмаяптимикин, деб ташвишланман. Пировардида газе-

талар қишлоқ аҳли жамият тараққиёти ва кундалик ҳаётимизда рўй бераётган ўзгаришлар билан узлуксиз танишиб боришлари учун ҳам муҳимлигини сезаман. Зеро, бир вақтлар ҳар бир оила 3-4 хил газета-журналга обуна бўларди. Бу нашрлар дала шийонларида ҳам ўқиларди. Босма матбуотни давлат қўллаб-қувватларди.

Президентимиз бутун ўй-фикри ва эътиборини маҳаллага қаратаётгани бежиз эмас. Ҳамма маҳаллада яшайди. Бироқ ҳали қишлоқларимизда тоза ичимлик сув, йўллар, электр энергияси, камбағалликдан чиқариш, янги иш ўринлари яратиш, халқни рози қилиш борасида муаммолар кўп. Уларни ҳал қилиш ўрнига ҳаммаси бартараф этилгани ҳақидаги сохта ҳужжатга имзо чекиб, юқори ташкилотларга жавоб йўллаётган мансабдорлар ва ҳокимлар ҳам топилади. Улар амал курсидан ажралиб қолишни исташмайди. Шунинг учун ҳам матбуот керак эмас, деган

Мушоҳада

фиқрни илгари суришади. Ошкоралик ва очиқликка асосланган, салбий иллатларга қарши курашадиган, ҳаёт ва ҳақиқат ойнаси ҳисобланган матбуотдан кўрқинишади. Бу билан аслида ўзларининг маърифатсизлиги ва маънавиятсизликларини намоён этишаётганини, жамият тараққиётига ғов бўлишаётганини, халққа ва давлатга хиёнат қилишаётганини тушунмайдилар, тушунган тақдирларида ҳам тан олмайдилар.

Муқаддам газеталарда босилган танқидий мақолалар туман, вилоят ҳокимликларида муҳокама қилинар, хаткамчиликларга йўл қўйганларга нисбатан жиддий чоралар кўриларди. Эндиликда бундай назорат, ижро интизоми бузилапти. Бу газеталарни менсимаслик, уларга тош отиш демекдир. Аслида эса танқидни қабул қилиш маданиятини ўрганиш, газеталарни ўқиб бориш, ҳаёт билан ҳамнафас бўлиш, баҳсларга киришиш, фикр билдириш ҳар томонлама фойдалидир.

Хулоса шуки, газета хонадонларга зиё, маънавият олиб кирган. Шу боис ҳам яшаб келган ва ишончимиз комилки, келгусида ҳам яшаб қолади. Чунки зиёга ҳеч қандай куч соя сололмайди.

Йўлдош ИСОҚЖОНОВ,
журналист



Юртимиз сиҳатгоҳларида

«Яхши дам оляпсизми?»

Самимий табассум билан айtilган бундай сўзларни Бўстонлиқ тоғлари бағридаги «Оқтош» санаторийси ишчи-ҳодимлари, шифокору ҳамширалари тилидан эшитасиз. Бу сизга хушқайфият бахш этиши билан бирга, танангизга қувват бериши ҳам табиий. Бу масканда ёғзи мавсумда 500 нафарга яқин, қишда эса 200 нафардан зиёд киши соғлиғини тиклайди.

— Даволаш омили асосан касбдорда бош тоғ ҳавоси бўлиб, носпецифик нафас органлари касалликлари билан хасталанган, бўқоқ ва асаб касаллигига йўлққан беморларга жуда асқатади, — дейди муассаса директорининг даволаш масалалари бўйича муовини Мунаввар Музаева. — Атрофга разм солсангиз, Қорақия тоғлари бағрида ўзаро уйқаш икки кичик водийга кўзингиз тушади. Уларнинг бири Оқтошсой, иккинчиси Аюбсой бўлиб, икки сойни бурун шаклидаги довон ажратиб туради. Қо-

рақия тепасидан мудом эсиб туривчи ишлаб пенсияга чиққанман. Касбим нуктаи назардан мазкур сиҳатгоҳ имкониятларини, ўзига хос хусусиятларини яхши биланман, — дейди Талъат Мўминжонов. — Ҳозир 70 ёшдан ошдим. Бу масканга ҳар йили келаман. Ширинсўз тиббиёт ҳодимлари доим хушқайфиятда кутиб олишади, кўнглингизга қарашади. Улардан жудаям миннатдорман!

Санаторийда юртимиздаги кўплаб ишлаб чиқариш корхоналари, жумладан, Навоий ва Олмалиқ кон-металлургия комбинатлари ишчи-ҳодимлари ҳам саломатликларини тиклаб қайтишади. Зафаржон Каримбоев «ОКМК» АЖ ишчиси. У илк бора дам олаётганини эслаб, бу иш жойига қайтган, меҳнати унмдорлигига катта ҳисса қўйишини ҳаяжон билан айтиб ўтди.

Сўлим гўшадаги икки довон ва сойлар туташган бу эса масканга сиз ҳам бир келсангиз, дунёга бошқача кўз билан қарайдиган бўласиз.

Равшанбек Искандаров. — Шовот туманидаги умумтаълим мактабида болаларга жисмоний тарбиядан дарс бераман. Ҳар йили шу ерга келиб, мириқиб дам оламан, даволаниб кетаман. Аҳволимда яхши ўзгариш бўлганини сезаман.

— Геология соҳасида қирқ йилча ишлаб пенсияга чиққанман. Касбим нуктаи назардан мазкур сиҳатгоҳ имкониятларини, ўзига хос хусусиятларини яхши биланман, — дейди Талъат Мўминжонов. — Ҳозир 70 ёшдан ошдим. Бу масканга ҳар йили келаман. Ширинсўз тиббиёт ҳодимлари доим хушқайфиятда кутиб олишади, кўнглингизга қарашади. Улардан жудаям миннатдорман!

Санаторийда юртимиздаги кўплаб ишлаб чиқариш корхоналари, жумладан, Навоий ва Олмалиқ кон-металлургия комбинатлари ишчи-ҳодимлари ҳам саломатликларини тиклаб қайтишади. Зафаржон Каримбоев «ОКМК» АЖ ишчиси. У илк бора дам олаётганини эслаб, бу иш жойига қайтган, меҳнати унмдорлигига катта ҳисса қўйишини ҳаяжон билан айтиб ўтди.

Сўлим гўшадаги икки довон ва сойлар туташган бу эса масканга сиз ҳам бир келсангиз, дунёга бошқача кўз билан қарайдиган бўласиз.

Азамат ЗАРИПОВ,
журналист

Шу кунларда ҳаво ҳарорати кескин кўтарилди. Аслида бу ёз фасли, хусусан, саратоннинг хусусияти. Аммо мутахассисларнинг қайд этишича, бу галги иссиқ ҳарорат одатдагидан юқорироқ бўлмоқда.

Жазирамадан сақланинг

Кўёш нури инсон саломатлиги учун жуда фойдали. Айниқса, инфракүизил нурлар танада қон айланишини яхшилаб, организмдаги барча ҳаётий жараёнларни фаоллаштиради.

Бироқ кўёшдан келадиган иссиқлик ҳар доим ҳам инсон танасига фойдали таъсир этавермайди. Хусусан, бугунгидек жазирама кунларда.

Бундай аномал иссиқлик, айниқса, кексалар, сурункали касалликлар (юррак-қон томир, эндокрин, нафас олиш аъзолари, метаболлик ва руҳий хасталиклар) билан оғрийдиган беморлар учун хавфли.

Шу сабабли, бундай пайтда бир неча тавсияларга амал қилиш лозим.

Энг аввало, кўчага чиқаётганда очиқ рангли табиий матолардан тикилган енгил либос кийиш, иссиқдан сақланидиган бош кийим, кўзойнак ва соябонлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.



Мутахассис тавсиялари



СеваРА УБАЙДУЛЛОЕВА,
тиббиёт фанлари доктори

Шунингдек, имкон қадар ёғли, дудланган таомларни истеъмол қилмаслик, тез бузиладиган овқатлардан эҳтиёт бўлиш керак.

Танада сув балансини ушлаб туриш учун кунига ўртача 2-3 литр суюқлик (совитилган кўк чой, газсиз минерал сув, мевали, кам ёғли сутли ичимликлар, қуритилган меваларнинг қайнатмалари) ичиш тавсия этилади.

Газланган, энергетик ва алкоғолли ичимликлар, қаҳва истеъмол қилиш мумкин эмас.

Кун давомида илиқ душ қабул қилиш, вақти-вақти билан баданини совуқ сувда намланган дастурмош билан артиб туриш ҳам танани ҳаддан зиёд қизиби кетишдан сақлайди.

Қолаверса, жазирама пайти имкон қадар тўғридан-тўғри кўёш нури тушадиган жойда жисмоний меҳнат билан шуғулланмаслик тавсия этилади. Агар шундай бўлган тақдирда кўёшдан ҳимояланиш учун бош кийим кийиш, ора-сира салқин жойда дам олиш мақсадга мувофиқ. Бу эса танани ҳаддан зиёд қизиби кетишдан сақлайди.

Жазирама пайти кўёш уриши — энг хавфли ҳолат бўлиб, у ташқи термал омилар таъсирида организмнинг умумий қизиби кетиши натижасида юзага келади. Жабрланувчида кўнгли айнаши, қусиш, бурундан қон кетиш, қуришнинг бузилиши, юрак уриши ва нафас олиш кучаяди.

Оғир ҳолатларда эса алаҳсираш бошланади. Тана ҳарорати, ҳатто 41-42 даражагача кўтарилиши, чуқур беҳушлик ҳолати кузатилиши мумкин.

Бундай пайтда беморни, энг аввало, салқин жойга кўчириб ўтказиш лозим. Сўнг горизонтал ҳолда ётқизиш, оёқларини салқин қилиш, кийимларини ечиш, юзини совуқ сувда ювиш ва бирор хўл матони юрак соҳасига қўйиш керак.

Шунингдек, унга салқин ичимлик ёки қатиқ ичириш ва зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш лозим. Сабаби, кўёш урган инсон шошилиш тиббий ёрдамга муҳтож бўлади.

Айтмоқчи бўлганимиз шуки, соғлиқ, аввало, ўзимизга керак. Шу сабаб эҳтиёткорлик ҳеч қачон зарар қилмайди.



«Ishonch» va «Ishonch-Doverie» gazetalari тахрир ҳайъати:

Қудратилла РАФИҚОВ
(тахрир ҳайъати раиси),
Улуғбек ЖАЛМЕНОВ,
Анвар АБДУМУХТОРОВ,
Сайфулло АҲМЕДОВ,
Акмал САИДОВ,
Равшан БЕДИЛОВ,
Қутлимурот СОБИРОВ,
Сухроб РАФИҚОВ,
Шоқосим ШОИСЛОМОВ,
Ҳамидулла ПИРИМҚУЛОВ,
Нодира ҒОЙИБНАЗАРОВА,
Анвар ҚУЛМУРОДОВ
(бош муҳаррирнинг биринчи ўринбосари),

Меҳридин ШУКУРОВ
(Масъул котиб — «Ishonch»),
Валентина МАРЦЕНЯК
(Масъул котиб — «Ishonch-Doverie»)

Бош муҳаррир
Ҳусан ЭРМАТОВ

Бўлимлар:
Касаба уюшмалари ҳаёти — (71) 256-64-69
Ҳуқуқ ва халқаро ҳаёт — (71) 256-52-89
Миллий-маънавий қадриятлар ва спорт — (71) 256-82-79
Хатлар ва муҳбирлар билан ишлаш — (71) 256-85-43
Маркетинг ва обуна — (71) 256-87-73

www.ishonch.uz
сайти орқали Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармон ва қарорлари, энг сўнги янгиликлар, тахлилий, танқидий мақолалар, хабарларнинг тўлиқ матни билан танишишингиз мумкин.

Ҳудудлардаги муҳбирлар:

Қорақалпоғистон Республикаси — (+998-99) 889-90-22
Андижон вилояти — (+998-99) 889-90-23
Бухоро вилояти — (+998-91) 406-43-24
Жиззах вилояти — (+998-99) 889-90-34
Наманган вилояти — (+998-99) 889-98-02
Навоий вилояти — (+998-99) 889-90-28
Самарқанд вилояти — (+998-99) 889-90-26
Сирдарё вилояти — (+998-99) 889-98-55
Сурхондарё вилояти — (+998-99) 889-90-32
Фарғона вилояти — (+998-99) 889-90-24
Хоразм вилояти — (+998-99) 889-98-01
Қашқадарё вилояти — (+998-99) 889-90-27

«Ishonch»дан олинган маълумотларда манба сифатида газета номи кўрсатилиши шарт.
Муаллифлар фикри тахририят нуктаи назаридан фарқланishi мумкин.

Масъул муҳаррир:
А. Ҳайдаров

Навбатчи муҳаррир:
У. Ҳудойберганова

Саҳифаловчи:
Ҳ. Абдуҷалилов

Босишга топшириш вақти — 21:40
Тоширилди — 21:50

Газета офсет усулида, А-2 форматда босилди.
Ҳажми 2 босма табақ.
Буюртма Г-706
31641 нусхада босилди.
Нашр кўрсаткичи: 133

1 2 3 4 5 6

Баҳоси келишилган нарҳда

Манзиллимиз:
100165, Тошкент шаҳри,
Бухоро кўчаси, 24-уй.
E-mail: ishonch1991@yandex.uz

Газета ҳафтанинг сешанба, пайшанба ва шанба кунлари чиқади.
Газета «Ishonch»нинг компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

«Shaq» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.

Корхона манзили:
Буюк Тўрон кўчаси, 41-уй.

Тахририят ҳисобрақами:
2021 0000 0004 3052 7001,
АТИБ «ipoteka bank»
Яшнобод филиали,
банк коди: 00959,
СТПР: 201133889,
ОКЭД: 58130