



## ЎЗБЕКИСТОН ДЕЛЕГАЦИЯСИ XVIII БУТУНЖАҲОН СУВ КОНГРЕССИДА ҚАТНАШДИ

(Боши 1-саҳифада)

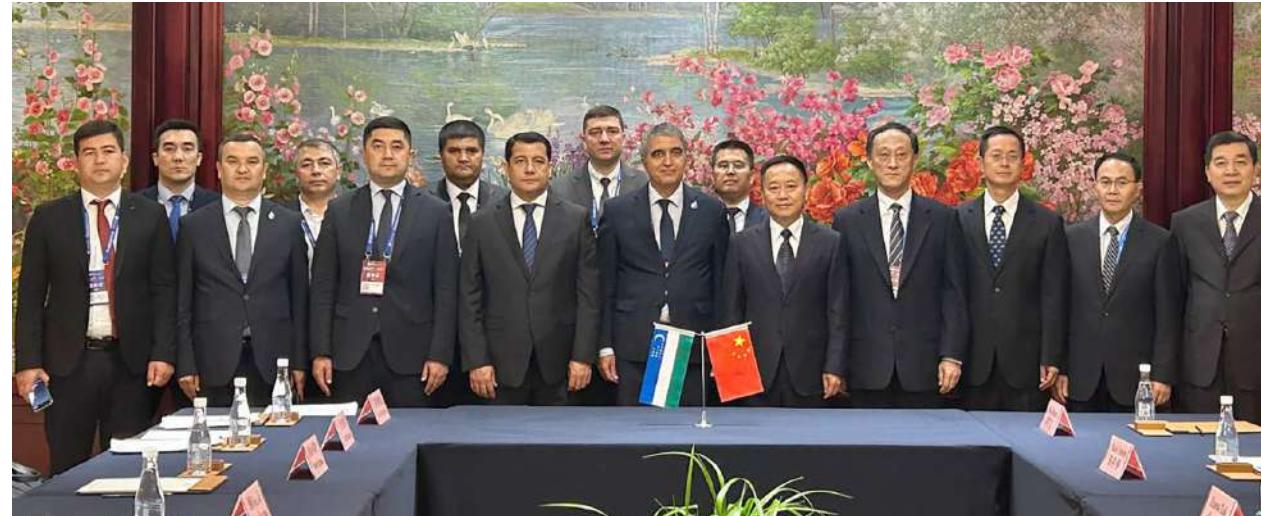
Хитойнинг илмий-тадқиқот институтлари билан сув хўжалиги соҳасида лоййхалар ва илмий тадқиқотларни биргалиқда амалга оширишда ҳам ҳамкорлик мусахкамлани бормоқда.

Ш.Ҳамраев хитойлик ҳамкорларнинг сув хўжалиги соҳасидаги илгор тажрибаси Ўзбекистонда сув хўжалигини янада ривожлантириша бекіүй хисса қўшиши, Ўзбекистон сув Хитой сув масалалари бўйича ўзаро мағнафатли ҳамкорликни янада ривожлантириш учун улкан салоҳиятга эгалигига ургу берди.

Ли Гуйинг Хитой томони Ўзбекистон билан сув хўжалиги соҳасида ҳамкорликка тайёр эканлиги билдири.

Учрашув дўйстона ва конструктив руда ўтди.

Конгресс таддбирилари доирасида Ўзбекистон Республикаси Сув хўжалиги вазири Ш.Ҳамраев Осиё тараққиёт банки ва Хитойнинг Сарик дарё ҳавзаси комиссияси то-



монидан ташкил этилган "Сув ресурсларини барқарор бошқаришда экологик ёндашувни жорий этиш" мавзусидаги махсус сессияда маъруза билан иштирот этиди.

Ўзбекистонда сув ресурсларни тежайдиган, илгор ахборот - коммуникация ва рақамли технологияларни сув хўжалиги соҳасида жорий этишига катта эътибор қартилаётганилиги, Ўзбекистонда

Орол фожиаси ва иқлим ўзгариши оқибатларини камайтириш бўйича узоқ муддатли комплекс чора-тадбирларнинг амалга оширилаётганилиги, Орол денгизининг қуриган тубида унга туташ худудда химоя ўрмон плантацияларини яратиш орқали Оролбўй миңтақасида экологик вазиятни яхшилаш бўйича чора-таддibiрлар кўрилаётганилиги тўғрисида маълумот берди.

Шунингдек, Осиё тараққиёт банкининг 150 млн долларлик кредит маблағларини жалб қилган холда "Иқлим ўзгаришига мослашишини хисобга олган холда Орол денгизи хавасида сув ресурсларини бошқариш" янги лойиҳаси бошланганини маълум қилиб, Осиё тараққиёт банки раҳбариятига Ўзбекистонда инвестиция лойиҳаларини амалга оширишда кўп ийтилик муваффа-

қияти ҳамкорлик ва республика сув хўжалиги соҳасини ривожлантириша кўшган хиссаси учун алоҳида миннатдорлик билдири.

Конгресс давомида сув ресурсларини бошқариш соҳасидаги илмий ва технologik иотуклар кўргазмаси бўлиб ўтди, унда сувни бошқаришнинг ноёб технологияси ва тажрибаси, сув билан боғлиқ инновацион махсулотлар, ишлаб чиқариш технологияси ва жараба ҳамда бошқа махсулотлар намойиш этилди.

Ўзбекистон делегацияси аъзолари кўргазмага кўйилган сув хўжалигини рақамлаштириш, замонавий сув ўлчаш курилмалари, гидротехники иншоотлар бошқаруви жараёнини автоматлаштириш, курилишда ишлатиладиган материаллар, сувни тежовки технологиялар каби инновацион ингиликлар билан танишид ҳамда хитойлик ҳамкорлар билан алоқа ўрнатиш учун маълумот алмашди.

**Сув хўжалиги вазирлиги ахборот хизмати**



## УМИД ВА ИШОНЧ МАНЗИЛИ

Жорий йилнинг 7 ойи давомида янги Наманган туманинг худудида яшовчи аҳолидан "Ишонч телефонни", беъсайт, почта, саййёр қабуллар ҳамда ҳалқ қабулхонаси орқали 3442 та мурожаат келиб шуган бўлиб, шундан 2512 таси ижобий ҳал этилди.

Мурожаатларнинг асосий қисмини ичимлиқ суви, электр таъминоти, ички йўлларни таъмирлаш ҳамда тибий кўмакка муҳтоҳ фуқароларнинг жароҳолик амалиёти ва даволаниши учун ордер олиш масалалар ташкил этган. Шунингдек, болалар нафақаси, моддий ёрдам олиш бўйича ҳам мурожаатлар келиб тушган.

Юкоридаги масалалар юзасидан тумандаги маҳаллаларда хонадонбай ўрганиш ва сайёр қабуллар ташкил, бир қатор ижобий ишлар оширилди. Масалан, ёшлик махалласида 14,7 км. ички йўллар асфальт қилинди, 12 км. қисми шағаллаштирилди, 13,2 км. ичимлиқ сувни тармоғи тортилди, 27 доня янги таъян устунлар ўрнатилиди. Бундан ташқари, болалар нафақаси ва моддий ёрдам сўраб мурожаат қилган 226 нафар фуқарога кўмак берилди. "Ёшлар дафтари"да турган 16 нафар фуқарога олий таълим мусассасида ўқиши учун контракт пули тўлаб берилди. 24 нафар фуқарога даволаниши учун ордер олиб берилди ҳамда 57 нафар фуқаро дори-дармон билан таъминланди. Шунингдек, туман хокими Ж.Абдуллаев ҳамда туман Ҳалқ қабулхонаси мудири ҳамкорлигида оғир турмуш шароитига тушиб қолган, бошланасиз, ўй-жойа муҳтоҳ хотин-қизларнинг 8 нафари ўй-жой билан таъминланди.

**Аҳдамжон АЛИМОВ,**

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Янги Наманган туманинага Ҳалқ қабулхонаси мудири.

## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ: АҲАМИЯТИ ВА АФЗАЛЛИКЛАРИ

Соғлом турмуш тарзи жисмоний ва руҳий барқарорликни таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Ҳозирги замонда стресс, нотўри овқатланиш, кўп ўтириш меъёрга айлангани боис, ҳар бир инсон ўз соғлигига аҳамият бериси ва соғлом турмуш тарзига эришиш учун керакли чора-таддibiрларни кўриши лозим.

Абу Али Ибн Сино таълимоти бўйича соғлом турмуш тарзи йўналишларига: тўғри овқатланиш, жисмоний тарбия, тўғри дам олиш, фасла қараб кийинши, зарарли одатлардан сақланиши, тана вазнини меъёрида сақлаш, турли хил зўриқишлардан сақланиш киради.

Соғлом турмуш тарзи ўз ичига мунтазам жисмоний фаолликни, тўғри овқатланишни, вактида дам олишни, тамаки чекиши ва алкогол истемон қилиши, наркотик маддаларни қабул қилишдан бош тортишини олади.

Соғлом турмуш тарзининг муҳимлигini кўрсатдиган қатор омиллар бор. Сурункали касалликларнинг олдини олиш. Соғлом турмуш тарзи юрак-қон томир тизими касалликлари, қандли диабет, семизлик ва хавфли ўсмаларнинг олдини олишга имкон беради. Мунтазам жисмоний фаоллик ва тўғри овқатланишни вазнни меъёрда ушлашга ва соғлиқ ҳолатини яхшилашга ёрдам беради.

Жисмоний ҳолат ва қувватни яхшилаш. Соғлом турмуш тарзи жисмоний ҳолатни яхшилаиди, чидамлиликни ва қувватни оширади. Мунтазам жисмоний машқлар мушакларни мустаҳкамлайди, юрак-қон томир тизимининг мослашувчанилигини оширади.

Руҳий барқарорликни ошириш. Жисмоний фаоллик шунингдек, баҳт гормони эндорфинларни ва серотонин ишлаб чиқарилишига майиллик қиласиди. Эндорфинлар стресс ва депрессия билан курашишга ёрдам беради, кайфиятни яхшилаиди, тушкунлик ва хавотирилни холатларни ривожланиши ҳавфини камайтиради.

Соғлом турмуш тарзи нисбатан кам калория тутиши сабабли вазннинг қувватини бир меъёрда ушлаб туришишга ёрдам беради.

Етарлича дам олиш, уйку соглом турмуш тарзига эришишга ва кўллаб туришга, асан тизими фаолиятига ёрдам берувчи омиллардан дарандир. Салқинроқ хонада (17-18°C) ухлашга одатланиш лозим. Ақлий ва жисмоний меҳнат ўйкудан бир соат олдин тўхтатилиши лозим. Иложи борича

беради.

Умри узоқлик, ташки кўринишни яхшилаш, ҳаёт сифатини ошириш соглом турмуш тарзининг афзалиятини яхшилаш, меҳнат унумдорлигининг ошишига ва хайдиган турли жабҳаларида мувafaқиятга эришишига сабабчи бўлади.

Соғлом овқатланиш соглом турмуш тарзининг бир қисми ҳисобланбди, организмни керакли озиқ моддалар, витаминлар ва минераллар билан таъминлаиди, турли касалликлардан ҳимоя қиласиди. Мева, сабзавотлар, дуккапилар, оқсил ва фойдали ёғарни истемол қилиш соглом овқатланишнинг асосини ташкил қиласиди. Углевод, оқсиллар ва ёғлар комплекси секин-аста қонга ажралади ва организмни энергия, курилиш маҳсулотлари билан таъминлаиди. Шу билан бирга қандга (газланган ширин ичимликлар), тузга (сухариклар, пишлоклар, тузланган балиқ, балиқ икраси, тузланган маҳсулотлар), тўйинган ёғ кислоталарига бой маҳсулотлар (ёғли гўшт, каймок, хайрон ёғлари) истемолини камайтиши зарур. Кам ухлаш жисмоний ва руҳий соғломликининг ёмонлашишига, хавфли ўсма касалликлари ривожланиши ошишига олиб келади. Мунтазам ва етарлича ўйку организмнинг қайта тикланишига ёрдам беради, иммун тизимини мустаҳкамлайди, диккат ва меҳнат маҳсулдорлигини оширади, юрак-қон томир ва сурункали касалликлар ривожланишининг олдини олади, юрак-қон томир тизими, ўпка тизими, ҳаракат-таянч тизими, эндокрин тизими фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Катта ёшдагиларга 7-9, болалар ва ўсимирларга 8-10 соат ухлаш таъсисида кatta ютуқиди.

Ақлий меҳнат билан фаол шуғулланиш ёш ўтган сайн аклий қобилиятининг пастлаб кетишининг олдини олади, бу саюар ва қон-томир тизими ишини фаоллаширади.

Ўз фикр ва нуқтаи-назарига эга бўлиш, онгли ҳаёт депрессияга тушиш хавфни камайтиради. Ўзига ёқадиган иш билан шуғулланиш инсонга кувонч бахш этади, ортича стресслардан ҳимоя қиласиди, асад тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Катта ёшдагиларга 7-9, болалар ва ўсимирларга 8-10 соат ухлаш таъсисида кatta ютуқиди.

Жисмоний фаолликни пиёда юриш, скандинавичи юриш, югурши, сузиш, йога, рақс ва бошқа спорт турларини ўз ичига олади. Ҳар бир инсон ўзининг ёши ва соғлигига тўғри келадиган жисмоний фаолликни танлаши ва шуғулланиши зарур. Жисмоний фаоллик инсонга ҳузур баҳш этшиши ва жисмоний имкониятларига мос келиши лозим. Жисмоний машқларга ҳафтасига бир неча марта камидаги 150 минут сарфлаш лозим. Лекин жисмоний машқлардан олдин лагарда бирон-бир сурункали касаллик ёки соғлиқ билан боғлиқ бошқа муаммолар бўлса шифкор билан маслаҳатлашиш лозим. У оптимал юкламани белгилаш ва



спорту билан хавфсиз шуғулланиш бўйича тавсия беради.

Тамаки чекиши кўпгина касалликларни: ўпка раки, сурункали обструктив ўпка касаллиги, юрак-қон томир тизими, меъда-ичак тракти касалликлари ривожланишининг сабабчисидир. Чекиши ташлаш кийин жараён, лекин шу ўйлаб тармогина соглини яхшилаш мумкин. Бунинг натижасида кўпгина касалликларни ривожланишининг олди олинади, юрак ва ўпка фаолияти, организмнинг умумий ҳолати яхшиланади, иммунитет тикланади, мия деградациясининг олди олинади.

Наркотик маддаларни истеъмол қилиш жисмоний ва руҳий соғломликани жиддий зарар кўрсатади, руҳий қарамликка, жамиятда ижтимоий побонада пастлаб бориша, турли хавфли касалликларнинг ривожланишига йўн очади. Тамаки ва алкогол маҳсулотларини 21 ёшгача бўлган шахсларга сотилишининг таъқиланиши соглом турмуш тарзига, соглом жамиятни ривожланишига эришишида катта ютуқиди.

Ақлий меҳнат билан фаол шуғулланиш ёш ўтган сайн аклий қобилиятининг пастлаб кетишининг олдини олади, бу саюар ва қон-томир тизими ишини фаоллаширади.

Ўз фикр ва нуқтаи-назарига эга бўлиш, онгли ҳаёт депрессияга тушиш хавфни камайтиради. Ўзига ёқадиган иш билан шуғулланиш инсонга кувонч бахш этади, ортича стресслардан ҳимоя қиласиди, асад тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Катта ёшдагиларга 7-9, болалар ва ўсимирларга 8-10 соат ухлаш таъсисида кatta ютуқиди.

Соғлом турмуш тарзи ҳаёт мазмунига айланниш лозим. Ҳар қандай ишни бир маҳомда бажариш, кун тартибига риоя қилиш, соғлом овқатланиш тамоийларига риоя қилиш, тозалик соглиқ гарови эканлигини ёнда сақлаш, танани доимий равишда чинқитириб бориш, билим олиши интилиш, вақти унумли ўтказиши, тибий қўриқдан мунтазам равишда ўтиб туриши лозим.

Юкоридагилардан шундай хулоса килиш мумкин, соглом турмуш тарзи жисмоний ва руҳий соғломликини, узоқ сифатли ҳаёт кечириши таъминлаш бўйича кенг қамровли ишлар олиб боришиши кўзда тутилган. Бунда таълим масканларида услубий машгуллоплар, корхона ва ташкилотларда эвакуа-

ция режалари, ўт ўчириш бўйича амалий машгуллоплар ўтказилади.

Азиз юртдошлар!

Ёнгидан огоҳлик – умуммиллий кампания доирасида олиб борилаётган профилактик таддibiрларда олиб борилмоқда.

**Ибодулла ЖУМАЕВ,**  
Сергели туманини ФВБ  
Профилактика ва назорат бўлинмаси



