МУСТАҚИЛЛИК ТЕНГДОШЛАРИ



2

«ЧУВСТВУЮ ВЫСОКУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»



11

ТУРИЗМ – МАМЛАКАТ ИҚТИСОДИЁТИНИНГ СТРАТЕГИК ТАРМОҒИ



12

СИЗ МАДАНИЯТЛИМИСИЗ?!



14

O‘zbekiston Respublikasi
Ichki ishlar vazirligi nashri

Bosh maqsadimiz – xalq manfaatlariga xizmat qilish

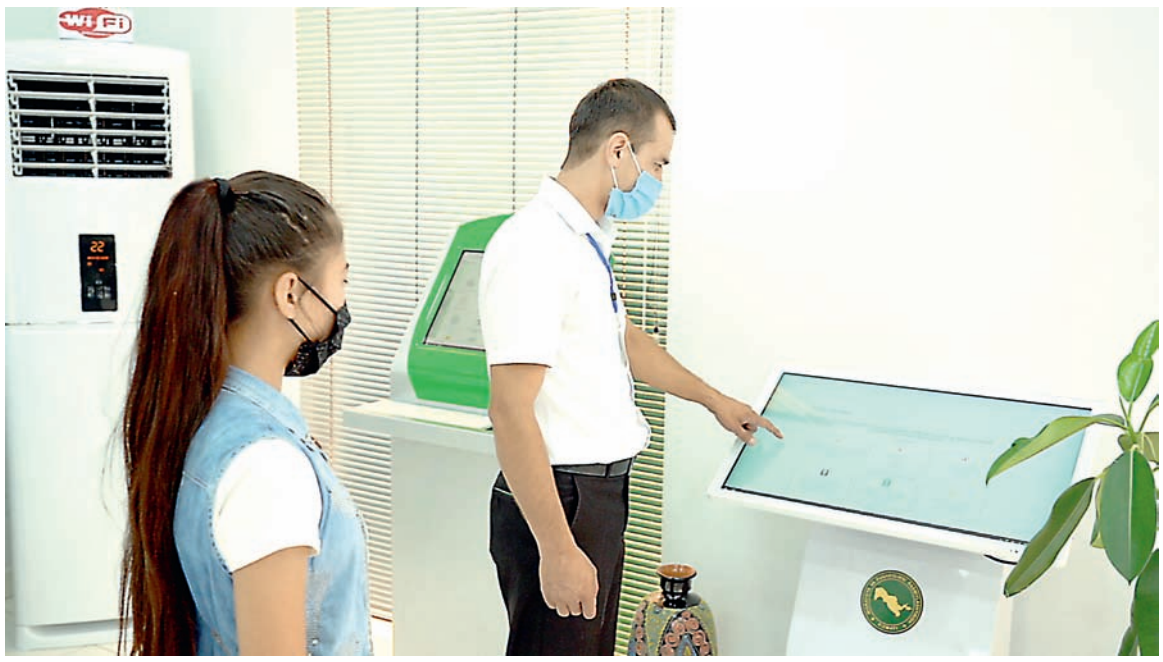
Postda
На посту

2020-yil
6-avgust
payshanba

№ 27 (4465)

Gazeta 1930-yil 12-maydan chiqa boshlagan / Web-site: www.postda.uz / E-mail: info@postda.uz

ФУҚАРОЛАРНИНГ ҲУҚУҚ ВА ЭРКИНЛИКЛАРИНИ, ҚОНУНИЙ МАНФААТЛАРИНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ – ОЛИЙ БУРЧИМИЗ



… «Хавфсиз шаҳар» концепцияси доирасида Фарғона ва Қўқон шаҳарларининг асосий савдо марказлари, чорраҳалари, мактаб ва болалар боғчалари, маданият ва истироҳат боғлари, темир йўл ва автобекатларига 400 га яқин видеокузатув воситалари ўрнатилиб, уларнинг барчаси навбатчилик қисмларида ташкил этилган вазиятни назорат қилиш марказларига уланди.

Йўл ҳаракати хавфсизлиги бошқармаси томонидан ташкил этилган махсус кўчма хизмат кўрсатувчи автомашина ёрдамида Сўх туманида истиқомат қилувчи мингдан ортиқ фуқарога янги намунадаги ҳайдовчилик гувоҳномаси расмийлаштириб берилди.

Шиддатли ахборот замонида яшаяпмиз. Биноборин, одамларга тезкор ва ишончли ахборотни етказиб беришда давлат органларининг ахборот хизматлари етакчи кучга айланиши зарур. Шу талабдан келиб чиқиб, вилоят ИИБда ҳам очиқлик ва шаффофликни таъминлаш мақсадида бир қатор ташкилий ишлар амалга оширилди.

8

УЧИНЧИ СЕКТОРДА

БЕКОБОД ШАҲРИ:

АҲОЛИНИНГ ТУРМУШ ШАРОИТИ ЯХШИЛАНМОҚДА

Сектор ҳудудида 9 та – «Фарғона», «Обод турмуш», «Тараққиёт», «Нурли йўл», «Боғишамол», «Ширин», «Андижон» ҳамда Бобур ва Ҳамид Олимжон номидаги маҳалла фуқаролар йиғинлари мавжуд. Мазкур маҳалла фуқаролар йиғинларидаги

6536 та хонадонда

26548 нафар
аҳоли истиқомат қилади.

6



ЮКСАК МУКОФОТ СОҲИБЛАРИ

ВАТАНИНИ СЕВГАН КИШИ БАХТИЁРДИР

ИИВ Ёнғин хавфсизлиги олий техника мактабини тамомлаган Аҳмаджон хизмат фаолиятини ўзи туғилиб ўсган Бухоро тумани ИИБда профилактика инспектори лавозимида бошлади. Дарахт бир жойда кўкаради, деганларидек, мана ўн икки йилдирки, профилактика хизматида, шундан тўрт йили профилактика катта инспектори лавозимида фаолиятини давом эттириб келяпти. У хизмат давомида ўзини масъулиятли, меҳнатсевар, ташаббускор ва ватанпарвар ходим сифатида намоён этди. Амалий тажрибасига таянган ҳолда, ҳамкасбларига намуна бўлиб, юқори натижаларга эришди. Айниқса, жиноятчиликнинг барвақт олдини олишга қаратилган профилактик тадбирларни ўз вақтида амалга ошириш мақсадида тумандаги тўртта маҳаллада жойлашган «Жамоатчилик назорати» масканларида уч сменали хизматни ташкил этиб, доимий равишда назорат қиляпти.

Жорий йилнинг ўтган даври мобайнида маъмурий ҳудудидаги криминоген вазият барқарорлигини таъминлаш мақсадида хизмат ҳудудида яшаб келаётган аҳоли билан, корхона ва ташкилотларда, шунингдек, таълим муассасаларида 150 маротабага яқин профилактик учрашув ўтказди. Олиб борилган самарали ишлари натижасида беш нафар муқаддам судланган шахсга нисбатан суд қарори билан маъмурий назорат ўрнатилишига эришди. Бундан ташқари, маъмурий ҳуқуқбузарлик содир этган 317 нафар фуқарога нисбатан маъмурий баённома расмийлаштириб, 9 нафар гиёҳвандликка ва спиртли ичимликка ружу қўйган шахсни мажбурий даволанишга юборди. Шунингдек, 3 нафар зўравонликка учраган аёлга «ҳимоя ордери» бериб, уларнинг хавфсизлигини таъминлади.

Олиб бораётган профилактик ишлари натижасида ўзига бириктирилган – «Янги турмуш» маҳалла фуқаролар йиғинида жиноят содир этилмади. Шунингдек, унинг ташаббуси билан иккита, ҳамкорликда учта жиноят фош этилди, қидирувда юрган бир нафар шахс ушланиб, тергов органларига топширилди.

Майор А. Қаҳҳоров миллий гвардия ходимлари билан ҳамкорликда 127 нафар фуқаронинг шахсини ва туман ҳудудида бўлиш мақсадини аниқлаб, карантин қоидаларини бузган 86 нафар фуқарога нисбатан маъмурий баённома расмийлаштириб, туман СЭНМ ходимларига амалий ёрдам кўрсатди. Бундан ташқари, 19 та автотранспорт воситаларини жарима майдончаларига жойлаштириб, уларнинг эгаларига нисбатан маъмурий баённома расмийлаштирди.



Коронавирус пандемиясига қарши курашиш тадбирлари доирасида транспорт воситалари қатнови чекланган вақтда ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқароларга озиқ-овқат, дори-дармон ва бошқа кундалик эҳтиёж маҳсулотларини етказиш учун ёрдам бериб, меҳнатга лаёқатли 13 нафар ишсиз фуқаронинг доимий ишга жойлаштирилишида амалий кўмак кўрсатди.

– Аҳмад Қаҳҳоров билан анча йиллардан бери елкама-елка туриб хизмат қилиб келмоқдаман, – дейди «Янги турмуш» маҳалла фуқаролар йиғини раиси Ражаб Жўраев. – Чунки оила-турмуш доирасида бўладими ёки фуқароларнинг ечими қийин масалалари бўладими, доимо биргалашиб ҳал этиб келяпмиз. Шунингдек, маҳалла ҳудудининг ободончилиги, томорқа маданиятини юксалтиришда ҳам фуқароларимизга қўлдан келганича кўмагини аямайди. Уларга жўяли тавсиялар бериб, даромад кўришини таъминлашга ҳаракат қилмоқда. Зеро, фуқаролар тўқчилиги юртнинг фаровон бўлишини таъминлайди. Шунинг учун ҳам маҳалламизнинг етти ёшидан етмиш ёшигача бўлган фуқароларимиз Аҳмад Қаҳҳоровдан бир умр миннатдор.

Майор Аҳмад Қаҳҳоров меҳнатсеварлиги, фидойилиги, жонкуярлиги билан раҳбарият ва шахсий таркиб ўртасида ҳурмат ҳамда эътибор қозонди. Фидокорона хизматлари, айниқса, ўз бурчи ва қасамёдига содиқ қолиб, зиммасига юкланган вазифаларни бажариш йўлидаги астойдил хизмати қадр топмоқда. Президентимиз томонидан коронавирус пандемиясига қарши курашишда фидойилик кўрсатганлиги учун мукофотланган юртдошларимиз қаторида «Содиқ хизматлари учун» медали билан тақдирланди.

– Бу мукофотни барча жамоадошларим хизматига берилган юксак баҳо деб биламан, – дейди у ғурурланиб. – Чунки қандай ютуққа эришмайин, аввало, барчасининг замирида мен билан ёнма-ён хизмат қилаётган, қўллаб-қувватлаб турган ҳамкасбларим, шогирдларим, қолаверса, маҳалламиз фаолларининг ҳиссаси катта.

Шу ўринда, камтарона меҳнатимизни юксак баҳолаган Президентимиз ва ҳукуматимиздан чексиз миннатдорлигимни ҳам изҳор қилмоқчиман.

Ўз Ватанини, халқини севган киши том маънода бахтиёр инсондир. Негаки, ватанпарварлик туйғуси кишини мудом эзгу ишга ундайди. Профилактика катта инспектори, майор Аҳмад Қаҳҳоров ҳам ўз ҳаётини халқимиз осойишталигига бахшида этаётган мард ўғлонлардан биридир. У каби ғайрат-шижоатли ходимларимиз бор экан, юртимиз тинч, осмонимиз мусаффо бўлаверади.

Фаррух УСМОНОВ,
катта лейтенант.
Мирзоқул АҲАДОВ,
«Postda» мухбири.
Бухоро вилояти.

«МУКОФОТ ЯНАДА ФИДОЙИЛИККА УНДАЙДИ»

– дейди Нукус шаҳридаги 2-сонли ИИБ профилактика катта инспектори, майор Азат Боранбаев

2011 йили ИИВ Академиясини муваффақиятли тамомлаган А. Боранбаев дастлабки фаолиятини Чимбой тумани ИИБда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш гуруҳи инспектори лавозимида бошлади. 2012 йилдан буён эса Нукус шаҳридаги 2-сонли ИИБ профилактика катта инспектори лавозимида хизмат қилиб келмоқда.

– Маълумки, ҳозирги карантин даврида ижтимоий тармоқларда ички ишлар ходимлари шаънига доғ туширадиган турли хабар ва видеолавҳалар ҳам учраб турибди. Аммо аксарият ҳолларда соҳа вакиллари ўз хизмат вазифасини қонун доирасида, сидқидилдан бажараётганлигига гувоҳ бўляпмиз. Майор А. Боранбаев жорий йилнинг шу кунига қадар вазирликнинг бошқа соҳавий хизматлари билан ҳамкорликда 2 та жиноятни фош этди. Шахсан ўзи 30 дан ортиқ қонунбузарликларни аниқлади. Карантин бошланганидан буён ўзига бириктирилган «Қумбиз овул» макон фуқаролар йиғини ҳудудида 130 дан



ортиқ турли ҳуқуқбузарликларни фош этиб, айбдорларга нисбатан тегишли тартибда маъмурий баённомалар расмийлаштирди.

Бундан ташқари, майор А.Боранбаев карантин даврида моддий томондан қийин вазиятга тушиб қолган оилаларга моддий ёрдам берилишида ҳам фаол иштирок этди. Шунингдек, ҳудудда истиқомат қилувчи икки нафар фуқарони «Дилиша Нукус» масъулияти чекланган жамиятга доимий ишга жойлаштирди. Шу сабабли, уни нафақат осойишталикни асраш, балки аҳоли муаммоларини ҳал этишда ҳам намуна сифатида келтириш мумкин.

Яқинда Президентимизнинг фармонига кўра, майор Азат Боранбаевнинг «Шуҳрат» медали билан мукофотлангани бизни беҳад қувонтирди. Эл-юрт учун қилинган меҳнат ҳамиша ўз баҳосини олади. Азат Боранбаев шундай эътирофга муносиб ходим, – дейди Нукус шаҳар ИИОФМБ ҲПБ бошлиғи, майор Бахтияр Уразов.

Бугунги карантин барча учун синовли кунлар ҳисобланади. Бундай пайтда бир-бирига ёрдам бериш, касаллик тарқалишининг олдини олишда иштирок этиш, ҳар бир фуқаронинг инсонийлик бурчи саналади. Шундагина бу офатни енгиб ўтиш мумкин. Бу борада майор Азат Боранбаев «Қумбиз овул» макон фуқаролар йиғини раиси А. Қутлимуратова билан бамаслаҳат ҳолда, самарали ишларни амалга ошириб келмоқда.

Зеро, юксак ишонч инсонни янада масъулият ва куч-ғайратга ундайди.

Азамат ПИРНИЯЗОВ,
«На посту» мухбири.
Қорақалпоғистон Республикаси.

МУЛОҲАЗА

СИЗ МАДАНИЯТЛИМИСИЗ?!

Маданият сўзини кундалик ҳаётимизда жуда кўп эшитамиз ва ўзимиз ҳам қўллаймиз. Одатда кўпроқ бошқа сўзлар билан бирга қўлланадиган бу сўз «ҳуқуқий маданият», «оммавий маданият», «овқатланиш маданияти», «маданий-маърифий» ва ҳоказолар тарзида ишлатилади. Биз айни дамда ўз ҳақ-ҳуқуқларини билишни англатадиган ҳуқуқий маданият ҳақида ҳам, ноахлоқий одатлар йиғиндиси саналмиш оммавий маданиятга ҳам тўхталмоқчи эмасмиз. Балки ҳар куни дуч келадиган, биридан оғриниб, биридан қувонадиган одатларга, яна ҳам аниқ қилиб айтадиган бўлсак, кўча маданиятига қисқача тўхталмоқчимиз, холос.

Ҳар куни кундалик ҳаётимизда турли юмушлар билан кўчага чиққанимизда ёки ишга кетаётганимизда бир гуруҳ фаррошлар кўчани тозалаётганини кўрамиз. Йўлакларда, ариқ ичларида чиқиндининг ҳар хилидан бор: бўш баклажкалар, музқаймоқ идиши, турли қоғозлар, писта пўчоқлари ва ҳатто эски пойабзалгача... Ҳалиям ҳозир карантин. Агар коронавирус балоси бўлмаса, бундан ҳам бадтар бўлиши турган гап. Уйида ўтириверіб зерикиб кетган аҳоли куннинг маълум вақтида кўчага айланишга чиқиб, қисқа вақтда атрофни шундай кўнгилсиз ҳолатга келтирганига ҳеч ишонгиси келмайди одамнинг.

Аслида кўчанинг ҳар-ҳар жойида, бекатларда ҳам чиқинди ташлашга мўлжалланган махсус қутичалар қўйилган. Афсуски, айримлар қўлидаги нарсани ўшанга олиб бориб ташлашга оғринади.

Ўзини ҳурмат қилган, атрофидагилардан маданиятсиз, фаросатсиз, деган сўзларни эшитишни хоҳламаган киши бундай ишларни қилмайди. Келинг, шу ўринда сизга ўзим гувоҳ бўлган икки хил манзарани келтирсам. Аминманки, бундай манзарани сиз ҳам кўргансиз ёки эшитгансиз.



Бунга анча бўлди. Ўшанда автобусда қаергадир кетаётгандим. Йўловчи кўп. Аксарият ҳолларда ноўрин хатти-ҳаракат қилаётган киши атрофдагиларнинг диққат эътиборида бўлади. Бу автобусда ҳам ўртароқда ўтириб кетаётган эр-хотин ва уларнинг икки фарзанди кўпчиликни ўзига қаратганди. Мен бекатдан чиққанимда улар оилавий музқаймоқ еб кетишаётган экан. Бир маҳал музқаймоқ идишлари бўшагач, ота уларни йиғиб, бамайлихотир, ҳеч кимдан уялмасдан, заррача оғринмасдан... автобус ойнасини очдида ташқарига ташлаб юборди. Навбат бананга келди. Ота бананни арчиб, бир тишлаб ўзининг улушини олгач, ўғлига тутқазди. Атрофдагилар диққат билан қараб турибди. Бананнинг пўчоғи ҳам ойнадан отилармикин? Афсуски, яна ўша ҳолат такрорланди. Ота ўрнидан ярим турди-да, банан пўчоғини ташқарига улоқтирди. Мен чидаб туролмадим:

– Оғайни, нимага ташқарига ташлаяпсиз? Маданият борми сизда?

– Ҳа, нима? Сизнинг кўчангизга ташладимми?

Ана маданиятсизлигу, мана фаросатсизлик.

Иккинчи манзара эса қуйидагича эди. Одам гавжум жойда бир қиз билан онаси ниманидир излашарди. Кўпчиликнинг хаёлида улар бирор нарсасини тушириб қўйишганмикин, ўшани ахтаришаяпти шекилли, деган тахмин бор эди. Бир пайт она қизига узоқроқдаги бир нарсани қўли билан кўрсатди. Қизалоқ ўша тарафга югуриб кетди. Ҳамманинг нигоҳи қизнинг орқасидан таъқиб қилиб борарди. Бир маҳал қизалоқ чеккароқда турган махсус қутичанинг олдига бориб, қўлидаги сок идишини унга ташлади. Кейин хотиржамлик билан орқага қайтди. У идишни дуч келган жойга ташлаб кетавериши мумкин эди. Лекин бундай қилмади.

Ана маданияту, мана фаросат.

Халқимизда қуш уясида кўрганини қилади, деган гап бор. Жуда топиб айтилган. Юқорида келтириб ўтилган ҳолатларнинг биринчисида ота болаларига салбий ўрнак кўрсатиб, маданиятсизлик қилиб турибди. Келажакда унинг фарзандлари ўз фарзандларига ана шу «анъана»ни етказса, ҳеч ҳам ҳайрон бўлмайман. Чунки ўз фарзандларига маданиятли бўлишни ўргатиши учун отанинг ўзи маданиятли бўлиши лозим. Бу ота эса...

Ён-атрофимизнинг, маҳалламизнинг, ана борингки шаҳримизнинг ифлосланиши кўп ҳолларда атрофдагиларнинг беэътиборлиги, «менга нима» қабилида фикр юритиши натижасида ҳам келиб чиқаяпти. Қўшнингиз чиқиндисини деразасидан отса-ю, сиз кўрмаганликка олсангиз, кимдир сигарет қутисини кўчага ташлаб кетса-ю, сиз нимага ташладинг, демасангиз, автобусда яна кимдир музқаймоқ қоғозини деразасидан ирғитса-ю, сиз «менга нима» деб жойингизда ўтираверсангиз, маданият ҳақидаги гапларнинг ҳаммаси ҳавога учиб кетаверади.

Сиз ўзингизни маданиятли ҳисоблайсизми? Шаҳримизнинг, юртимизнинг озода ва обод бўлишини истарсиз, балки. Бунинг учун эса биз катталар, ота-оналар ёшларга, фарзандларимизга ўрнак кўрсатишимиз лозим. Ахир айтишади-ку, энг яхши ўрнак ташаббус кўрсатиш деб.

Фозилжон МАМАШАРИПОВ,
«Postda» мухбири.



Рассом: Ҳусан СОДИҚОВ.

ИБРАТ

ҲАР АМАЛНИНГ АВВАЛИ ИНСОНИЙЛИК

Эрта билан рўзғорга керакли маҳсулотларни харид қилиш учун супермаркетга кирдим. Супермаркетга кирар эканман, кўз олдимдан ўз қувончу ташвишига андармон бўлиб юрган одамлар билан гавжум кўча ва дўконлар бир-бир ўтди. Эҳ, ёз бўлса-да, кўпчиликни уйга ипсиз боғлаган бу касаллик тезроқ даф бўлсин-да! Ўз-ўзидан тилимга шу сўзлар келди...

Туйқус кўзим супермаркетнинг кираверіш йўлагида ҳолсизланиб йиқилган аёлга тушди. Дарҳол ҳамма ёрдамга ошиқди. Ҳаммадан аввал ички ишлар органлари ходими либосидаги йигит уни ўрнидан турғазиб, ўриндиққа ўтқазди. Сўнгра юзига сув сепиб, одамлардан аёлнинг атрофида тўпланмасликни илтимос қилди. Аёл беш-ўн дақиқа ичида анча ўзига келди. Бу пайт кўпчилик йўлига равона бўлган, фақат аёл ёнида қолган ҳалиги йигит ундан «Опа, аҳволингиз яхшими, ўзингизга келдингизми?», дея қайта-қайта сўрарди. Яхшиямки, аёлнинг қўл телефони ёнида экан. Йигит унинг яқинларига телефон қила бошлади. Мен ҳам бироз хотиржам тортиб, харид қилиш учун ичкарига кириб кетдим. Керакли нарсаларни олиб қайтганимда, йигит аёлнинг ҳам, минг бир ҳадик билан етиб келган турмуш ўртоғининг ҳам хавотирларини тарқатиб, уларни кузатаётган экан.

Англаганим шу бўлдики, аёл боласининг озуқаси тугагани учун дўконга чиққан. Она-да, боласининг қорнини тўйдиришни ўйлаган-у, ўзининг нонушта қилмагани хаёлига ҳам келмаган. Оқибатда ҳолсизланиб йиқилган. Ҳа, айтганча, ёрдамлашиш ўрнига, ҳайратланиб, йўлидан қолмай ўтиб кетганлар ҳам бўлди. Ҳозир биров-биров билан ортиқча мулоқотга киришмаслиги вирус юқтириб олмасликнинг муҳим шартлари эканлигини англаган ҳолда, буни тўғри тушуниш керакдир, балки. Аммо ички ишлар органлари ходимида бундай кайфиятни сезмадим. Кўрганим, гувоҳи бўлганим, унинг касбига содиқлиги-ю, оддий одамларга бўлган яхши муносабати эди. Тўғри, орамизда бу унинг хизмат вазифаси, дегувчилар ҳам бор. Аммо бу вазиятда ходим касбига фидойилик, бурчга садоқат ва ака-укалардек меҳр, яъни инсонийлик фазилатларига содиқлигини ҳам исботлади.

Гулноза ТУРҒУНБОЕВА,
«Postda» мухбири.

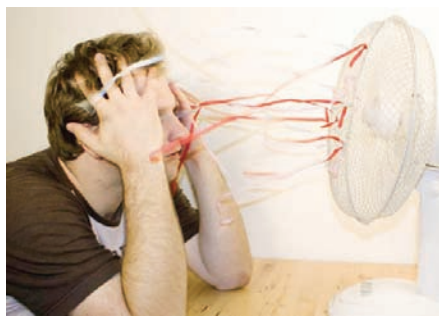
Халқ мақоли

Яхшиликка яхшилик ҳар кишининг ишидир,
Ёмонликка яхшилик эр кишининг ишидир.

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

ВЕНТИЛЯТОРДАН КЎП ФОЙДАЛАНМАНГ

Ёз оқшомлари хона ҳаддан ташқари иссиқ ва дим бўлганида кўпчилик ухлашга қийналади. Айримлар бундай пайтда вентилятордан фойдаланади. У гарчи хона ҳавосини совитмаса-да, танага шабада юбориб туради. Аммо ухлашга ётишдан аввал уни албатта ўчириб ётишни тавсия қиламиз. Чунки соғлом одам ҳам вентилятор ёқилган хонада ухлаб қолса, организмда турли нохуш оқибатлар кузатилиши мумкин. Биринчидан, бир неча соат давомида тинимсиз шамол тагида ётиш терини қуритади. Натижада у табиий жилосини йўқотади, ҳатто кўчиб тушиши ҳам мумкин. Иккинчидан, ухлаганда кўзлар тўлиқ ёпилмаса, кейин ачишади, қизаради. Бора-бора бу кўз касалликларига сабаб бўлади. Учинчидан, уйғонганда бош ва мушакларда кучли оғриқ, увушиш кузатилади.



Вентилятор нафақат хонадаги ҳавони, балки унда учиб юрган чанг ва зарраларни ҳам ҳайдайди. Аллергик ринит ёки нафас йўлларида муаммоси бор кишилар учун бу ниҳоятда хавфлидир.

СОВУҚ СУВ ЧАНҚОҚНИ БОСМАЙДИ

Шуни эслатиб ўтмоқчимизки, имкон қадар ўз тана ҳароратингиздан паст бўлган совуқ сув ичманг, иложи бўлса, фақат қайнатилган ёки қайнатиб совитилган ҳамда газсиз сув ичинг. Газли ва рангли ичимликларни мутлақо истеъмол қилманг.

Совуқ сув чанқоқни босмайди, беш дақиқадан кейин тер бўлиб учиб, шўрни ўзи билан олиб кетади. Чой ичинг. Ширин газли сув ҳақида гапирмаса ҳам бўлади: қанча кўп ичсангиз, шунча чанқайсиз.

Овқат ҳазм қилиш тизимига таъсири

Совуқ сув егулик таркибидаги ёғларнинг қаттиқлашишига сабаб бўлиб, ҳазм қилиш тизимини секинлаштиради.

Илиқ сув эса, аксинча, егуликнинг тез парчаланишига ёрдам беради.

Нафас олиш тизимига таъсири

Совуқ сув шиллиқ йиғилишига сабаб бўлиб, нафас олиш тизимига инфекция тушиш эҳтимолини оширади ва томоқ яллиғланишига олиб келади.

Илиқ сув, аксинча, томоқни майинлаштиради ва қичишининг олдини олади.

Қон айланиш тизимига таъсири

Совуқ сув қон томирларининг торайишига олиб келади.

Илиқ сув ичилганда эса томирлар кенгайгани сабабли қон айланиш ва қон билан таъминлаш органлари ҳамда тўқималари яхшиланади. Шу боис одам организми турли токсинлардан тезроқ қутулади.

Асаб тизимига таъсири

Паст ҳарорат бош оғриғи пайдо бўлишининг асосий сабаби ҳисобланади. Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатдики, совуқ сув ҳам шу каби хусусиятга эга бўлиб, вақти-вақти билан бош оғриғини қўзғатиши мумкин.

Иссиқ сув эса, аксинча, оғриқни қолдиради. Айниқса, сиқилишнинг олдини олишда ёрдам беради.



Совуқ сув | Илиқ сув



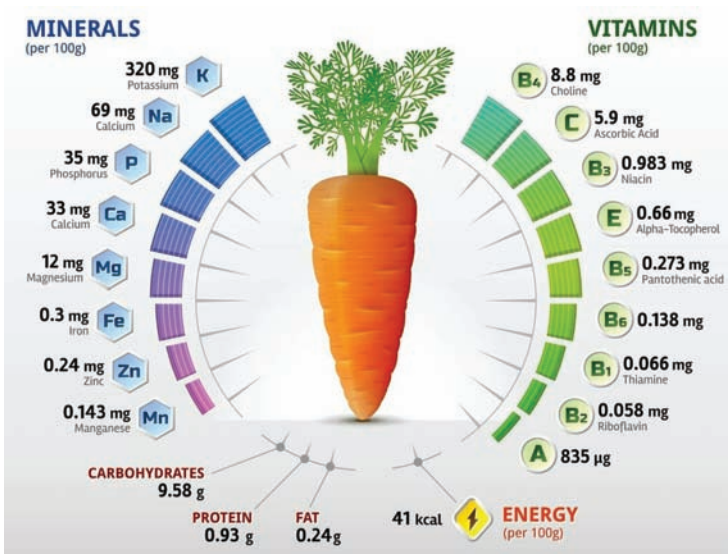
Сабзининг одам организмига ижобий таъсири унинг озуқавий таркибига боғлиқ. У PP, E, K, C, D, B гуруҳи витаминлари, магний, фосфор, кобальт, мис, калий, темир моддалари ва бошқа минералларга бой. Янги сиқилган сабзи шарбати унинг шифобахш хусусиятларини янада оширади. У овқат ҳазм қилиш жараёни бузилганда ёрдам беради, жигар ва буйраклардаги тошларнинг организмдан табиий чиқишига ҳисса қўшади. Бу турдаги ичимлик асаб тизими учун фойдали бўлиб, уни мустаҳкамлашга ва бардошлилигини оширишга хизмат қилади.

САБЗИ ШАРБАТИ ФОЙДАЛИМИ ЁКИ ЗАРАРЛИ?

Ҳафтада икки маротаба сабзи шарбатини ичиш организмнинг инфекцияларга қарши ҳимоя кучини оширади, иштаҳани очиб, иммунитетни мустаҳкамлайди, кўриш қобилиятини яхшилайди. Шунингдек, жигар, буйрак, бўқоқ ва тери касалликларида яхши самара беради, тирноқ ва сочларни ҳимоялайди.

Ҳар қандай сабзавот шарбатини (лавлагидан ташқари) истеъмол қилиш бўйича тавсиялар тахминан бир хил. Уларни овқатдан 30 дақиқа олдин қабул қилиш зарур. Шарбатларни музлатгичга солмасдан, истеъмолдан олдин тайёрлаган маъқул, акс ҳолда, янги сиқилган шарбат 20–30 дақиқадан сўнг шифобахш хусусиятларини йўқотади. Бу ичимликни янада хушхўр ва ёқимли қилишни истасангиз, унга бир қошиқ лимон шарбатининг ўзини эмас, балки бошқа сабзавот ва мевалар (масалан, селдерей, лавлаги ёки лимон) билан аралаштириб ичиш ҳам мумкин. Сабзи ва олма, сабзи ва қовоқ, сабзи ва апельсин каби аралашмалар ҳам халқ орасида машҳурдир. Бу аралаш шарбатлар одатда тоза шарбатларга қараганда фойдалироқ ҳисобланади.

Ушбу шарбат қанчалик фойдали бўлмасин, уни меъёрдан ортиқ истеъмол қилиш ярамайди. Ошқозон ёки ўн икки бармоқли ичак яраси, гастрит билан оғриган ёки шунчаки организмида кислота миқдори ошган кишилар бу ичимликдан воз кечиши керак. Бундан ташқари, диабетга чалинган одамлар уни фақат шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда қабул қилиши зарур, чунки унинг таркибида шакар миқдори кўпдир.



Янги сиқилган шарбатни назоратсиз ва кўп миқдорда истеъмол қилиш бош оғриғи, кўнгил айниши, ҳолсизланиш ва бемадорликка олиб келади. Айтганча, сабзи шарбатини хуш кўрувчилар дуч келадиган яна бир салбий таъсир – уларнинг териси ранги сариқ тусга кириши мумкин. Шарбатни ичишни тўхтатгандан сўнг терининг кўриниши яна нормал ҳолатга қайтади, шунинг учун ушбу вақтинчалик нуқсон учун ташвишланмаса ҳам бўлади.

Гулчеҳра АЗИМОВА тайёрлади.

ЎТГАНЛАРНИНГ ОХИРАТИ ОБОД БЎЛСИН

ИИВ Хўжалик бошқармаси раҳбарияти ва шахсий таркиби бошқарма ходими, кичик сержант **Собитжон МУҲАМЕДОВнинг** вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига ҳамдардлик билдиради.

Қашқадарё вилояти ИИБ раҳбарияти, шахсий таркиби ҳамда фахрийлар кенгаши ички ишлар органлари фахрийси, истеъфодаги подполковник **Умид ГОЗИЕВнинг** вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига таъзия изҳор этади.

Тошкент вилояти ИИББ раҳбарияти, шахсий таркиби ҳамда фахрийлар кенгаши ички ишлар органлари фахрийси, истеъфодаги полковник Шовкатбек Рузматовга волидаи муҳтарамаси **ЧАМАНОЙ аянинг** вафот этганлиги муносабати билан ҳамдардлик билдиради.

Қашқадарё вилояти ИИБ раҳбарияти, шахсий таркиби ҳамда фахрийлар кенгаши ички ишлар органлари фахрийси, истеъфодаги подполковник Бозор Астановга турмуш ўртоғи ҳамда ЖИЭБ 5-Тергов ҳибсхонаси катта назоратчиси, кичик сержант Санжар Астановга волидаи муҳтарамаси **ОМОНГУЛ аянинг** вафот этганлиги муносабати билан таъзия изҳор этади.

Наманган вилояти ИИБ раҳбарияти, шахсий таркиби ҳамда фахрийлар кенгаши ички ишлар органлари фахрийси, истеъфодаги подполковник **Собиржон КОМИЛЖОНОВнинг** вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига таъзия изҳор этади.