



ШУ АЗИЗ ВАТАН—БАРЧАМИЗНИКИ!

# ОЛОТ НАУОТИ

2021 йил  
17 июнь  
ПАЙШАНБА  
№ 17  
(4350)

E-mail:  
olothayoti3@umail.uz

Халқ депутатлари Олот туман Кенгаши ва туман ҳокимлиги газетаси

## ТУМАН КЕНГАШИ СЕССИЯСИ

Халқ депутатлари Олот туман Кенгашининг ўттиз тўққизинчи сессияси бўлиб ўтди. Уни халқ депутатлари туман Кенгаши раиси, туман ҳокими Н. Нематова бошқариб борди.

Дастлаб тумандаги мактабгача таълим тизимининг бугунги кун ҳолати, унинг сифат ва самарадорлигини

ошириш бўйича истиқболдаги вазифалар тўғрисида халқ депутатлари туман Кенгашининг ёшлар сиёсати ва соғлом авлодни тарбиялаш масалалари бўйича доимий комиссияси раиси Ш.Султонов ахборот берди.

Сессияда Осиё тараққиёт банки иштирокидаги “Оролбўйи ҳавзасида иқлимга

мосланган ҳолда сув ресурсларини бошқариш” лойиҳаси доирасидаги Тақдимот белгиланган тартибда кўриб чиқилди. Шунингдек, Осиё тараққиёт банки ва Япония халқаро ҳамкорлик агентлиги (ДЖАЙКА) иштирокидаги “Аму-Бухоро ирригация тизимини қайта тиклаш” лойиҳаси доирасидаги

Тақдимот ҳам белгиланган тартибда кўриб чиқилди. Шу билан бирга, халқ депутатлари туман Кенгашининг “Саховат ва кўмак” жамғармасига тушган маблағларни сарфлаш тўғрисидаги масала ҳам муҳокама қилинди.

Сессияда кўрилган масалалар юзасидан тегишли қарорлар қабул қилинди.

## ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА

Фарғона, Андижонда Навоий, Наманганда, Қашқадарё, Сурхонда Бунёдкорлик ҳар ёнда, Янги Ўзбекистонда.

Ўтар йиллар, асрлар Битинг назму насрлар, Осмонўпар қасрлар Тошкенту Гулистонда, Янги Ўзбекистонда

Уч қават кўприк, ана Кўркам Ҳумо арена, Гоҳ кураш, гоҳ тарона Замонавий майдонда, Янги Ўзбекистонда.

Келди бизнинг замонлар Забт этилди довлонлар, Равон йўлда “Равон”лар Учнинг тахтиравонда, Янги Ўзбекистонда.

Жиззах, Самарқанд, Сиёб, Бухоро, Қарши, Китоб, Олға бос, «Афросиёб» Муштоқ Хива томонда, Янги Ўзбекистонда.

Кўрганлар бўлур ҳайрон Бир ўтинг Мўйноқ томон, Сахро ўрнида Бўстон Қорақалпоғистонда, Янги Ўзбекистонда.

Олтинга тенг тупроқлар Обод шаҳар, қишлоқлар, Сардобада чироқлар Чарақлар хонадонда, Янги Ўзбекистонда.

Ниҳол кирди ҳосилга Сурур бағишлаб дилга, Беш йил татир минг йилга Қадим ота маконда, Янги Ўзбекистонда.

Халқпарвар Юртбошимиз Дастурхонда ошимиз, Пок ният йўлдошимиз Ёш-қари ҳар инсонда, Янги Ўзбекистонда.

Боёвутда, Боғотда Шаҳрихонда, Шовотда, Қорақўлу Олотда Яшанг давру давронда, Янги Ўзбекистонда.

Жўра ҲАМРОЕВ.

## ҒАЛЛА ЎРИМИ ҚИЗҒИН

Туманимизда жорий йилда 5006 гектар майдонга ғалла экилди. Давлатга 9 минг 765 тонна дон топшириш режалаштирилган.

Ғаллани қисқа муддатда ўриб-йиғиб олиш мақсадида тегишли отрядлар тузилган. Отрядларнинг зарур техникалар билан таъминланиши ўз самарасини бермоқда. Туман ҳудудидаги фермер хўжаликлари ғалладан мўл ҳосил олиб, бирин-кетин шартнома режаларини бажармоқдалар.

Арабхона маҳалла фуқа-

ролар йиғинидаги Ҳусниддин Арабов раҳбарлигидаги “Бекзод Нуриддинов” фермер хўжалиги биринчи бўлиб давлатга ғалла топшириш режасини бажарди. Фермер хўжалиги 55 тонна 900 килограмм ўрнига 58 тонна 920 килограмм ғалла топшириб, шартномавий режани 105 фоизга уддалади.



Масканга дон ортилган машиналарнинг кети узилмайдди. Бу юртимизга барака кириб келаётганидан далолат-

дир. Айни дамда ғалла ўрим-йиғим қизғин давом этмоқда.

(Ўз мухбиримиз).

## 2023 ЙИЛДА АҲОЛИНИ РЎЙХАТГА ОЛИШГА ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШ ВА УНИ ЎТКАЗИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Илк бор аҳолини рўйхатга олиш тадбири асосан икки мақсад учун ўтказилган: биринчиси солиқ тўловчилар сонини аниқлаш ва ҳарбий жанглар учун яроқли эркеклар сонини белгилаш. Аҳолини рўйхатга олиш—бу мамлакат аҳолисининг муайян вақтдаги “фотосурати”ни олиш имконини берувчи умумдавлат миқёсидаги кенг кўламли тадбир бўлиб, аҳоли тўғрисида ишончли ахборот манбаи ҳисобланади. Аҳолини рўйхатга олиш тадбири—аҳолининг ёши, жинси, миллий таркиби, маълумот даражаси, никоҳ ҳолати, бандлиги ва бошқа тавсифлари ҳақида маълумотлар олишнинг ягона манбаи бўлиб хизмат қилади.

Айни пайтда Давлат статистика қўмитаси томонидан “Аҳолини рўйхатга олиш тўғрисида”ги қонуннинг мазмун-моҳияти, аҳолини рўйхатга олишнинг аҳамиятини тушунтириш бўйича ахбо-

рот-тарғибот ишлари изчил давом эттириляпти. Аҳолини рўйхатга олиш жараёни билан боғлиқ бўлган норматив-ҳуқуқий ва илмий-услубий ҳужжатлар ишлаб чиқилмоқда.

Шу билан бирга, юридик шахслар (кичик корхона ва микрофирмалардан ташқари) 2021 йил июнь ойи якуни бўйича 12-корхона shakli (ойлик) “Ташкилот фаолияти тўғрисида”ги давлат статистика ҳисоботини кейинги ойнинг 5-кунидан кечиктирмай, 2-фх “Фермер хўжалиги фаолияти тўғрисида ҳисобот” давлат статистика ҳисоботини кейинги ойнинг 5-кунидан кечиктирмай, 2-ДХ “Деҳқон хўжаликлари фаолияти тўғрисида ҳисобот” давлат статистика ҳисоботини кейинги ойнинг 5-кунидан кечиктирмай, 4-Қх (ташкilot) “Қишлоқ хўжалиги фаолияти тўғрисида ҳисобот” давлат статистика ҳисоботини кейинги ойнинг 5-кунидан кечик-

тирмай, 4-инвест (чораклик) “Ўзбекистон Республикасига чет элдан киритилган инвестициялар ва Ўзбекистон Республикасидан чет элга йўналтирилган инвестициялар тўғрисида ҳисобот” давлат статистика ҳисоботини кейинги ойнинг 5-кунидан кечиктирмай Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори билан тасдиқланган Давлат статистика ишлари дастурига мувофиқ тақдим этишлари лозим.

Мазкур ҳисобот шакллари Давлат статистика қўмитасининг расмий stat.uz сайтидан ҳамда уни тўлдириш ва электрон шаклда жўнатиш юзасидан 65-34-22-671, 65-34-22-471 телефон рақамлари орқали бепул тушунтиришлар олишлари мумкин.

Н. ЖУМАЕВ,  
туман статистика  
бўлими бошлиғи.

### ҲАДИСЛАРДА ҲАЁТ АКСИ

Ҳар бир нарсанинг калити бор. Жаннатнинг калити—камбағал-бечораларни яхши кўрмоқликдир.

\*\*\*

Пора олганга, пора берганга ва ўртада турганга Аллоҳнинг лаънати бўлсин!

\*\*\*

Одамлар орасини ислоҳ қилиш учун яхши гап тўқиган киши ёлғончи эмас.

\*\*\*

Тежаб сарфлаган киши камбағал бўлмайди.

\*\*\*

Илмни ўрганиб, уни ҳеч кимга айтмаётган одам—бойликни тўплаб, уни ҳеч нарсага сарф қилмаётган бахилга ўхшайди.

\*\*\*

Эркек кишининг жамоли—унинг тилидир.

# ТАЗЙИҚ ВА ЗЎРАВОНЛИҚДАН ЖАБР КЎРГАНЛАРГА ЁРДАМ

Президентимизнинг «Зўрлик ишлатишдан жабр кўрган хотин-қизларни реабилитация қилишга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» ги 2021 йил 19 майдаги ПҚ-5116-сонли қарорига кўра зўрлик ишлатишдан жабр кўрган шахсларни реабилитация қилиш ва мослаштириш ҳамда ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш республика маркази тугатилди. Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги ҳузурида Аёлларни реабилитация қилиш ва мослаштириш республика маркази ва

унинг ҳудудий бўлимлари ташкил этилди.

Республика маркази ва ҳудудий марказлар давлат муассасаси шаклидаги юридик шахс ҳисобланиб, унга Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазири тавсиясига биноан Вазирлар Маҳкамаси томонидан директор раҳбарлик қилади. Шунингдек, қарор билан аёлларни реабилитация қилиш ва мослаштириш бўйича республика, ҳудудий ва туманлараро 29 та намунали марказлар ташкил этилди.

## ҚАРОР ВА ИЖРО

Марказларнинг асосий вазифаларидан бири тазйиқ ва зўравонликдан жабр кўрган, ўз жонига суиқасд қилган ёки ўз жонига қасд қилишга мойиллиги бўлган хотин-қизларга аноним тарзда шошилинч тиббий, психологик, ижтимоий, педагогик, ҳуқуқий ва бошқа ёрдам кўрсатиш ҳисобланади.

Марказларга қуйидагилар жойлаштирилади:

–зўравонликдан жабрланган хотин-қизлар ва уларнинг вояга етмаган фарзандлари;  
–ўз жонига суиқасд қилган ёки ўз жонига қасд қилишга мойиллиги бўлган хотин-қизлар.

2021 йил 1 июндан бошлаб ҳимоя ордери нухасини олган, яъни тазйиқ ўтказган ва (ёки) зўравонлик содир этган ёхуд уларни содир этишга мойил бўлган шахслар профилактика ҳисобга олинади. Марказларга мурожаат қилган хотин-қизлар ва уларнинг вояга етмаган фарзандларининг йўқотилган биометрик

паспортларини (идентификация ID-карталарини) тиклаб бериш чоралари кўрилади.

Шунингдек, тазйиқ ва зўравонликдан жабр кўрган хотин-қизларга руҳий, психотерапевтик, ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш, маслаҳат бериш ва ахборот тақдим этиш учун мўлжалланган, 24 соат узлуксиз ишлайдиган «ишонч телефони» (республика доирасида ягона қисқа рақам) йўлга қўйилади.

**У. ҲАМДАМОВ,**  
туман адлия бўлими бош маслаҳатчиси.

Тумандаги 55 нафардан зиёд ўзгалар парваршига муҳтож, пенсионер ва ногиронлиги бўлган шахсларга 7 нафар ижтимоий ходим хизмат кўрсатади. Улардан 9 нафарига ҳар ойда 19 турдаги озик-овқат ва гигиена воситалари бепул, узлуксиз етказиб берилади.

Ижтимоий ходимлар ёлғиз эҳтиёжмандларнинг уйида, гўёки, оила аъзоси ка-



## «ЙИЛНИНГ ЭНГ ЯХШИ ИЖТИМОЙ ХОДИМИ» КЎРИК-ТАНЛОВИНИНГ ТУМАН БОСҚИЧИ БЎЛИБ ЎТДИ

би уларга ғамхўрлик кўрсатади. Саломатлиги учун қайғуради, ҳаттоки уй юмушлари, бозор-ўчалари учун елиб-югуради. Меҳр-муруват ҳаммамизда бор. Фақат уни бу тарзда инъом этиш барчанинг ҳам қўлидан келавармайди. «Йилнинг энг яхши ижтимоий ходими» кўрик-танлови иштирокчилари бундан сўзда ҳам, амалда ҳам исботлай олди.

Мазкур танлов давлатимиз раҳбарининг 2018 йил 20 июндаги «Протез-ортопедия буюмлари ва реабилитация техник воситаларини ишлаб чиқаришни ривожлантириш ҳамда тиббий-ижтимоий муассасаларининг моддий-тех-

ника базасини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги қарорига асосан ҳар икки йилда бир марта ўтказилади. Мақсад ижтимоий ходимларнинг меҳнатини қадрлаш, уларнинг машаққатли ва фидокорона фаолиятини халқ орасида кенг тарғиб қилишдан иборат.

Яқинда 15-музыка ва санъат мактабида танловнинг якуний босқичи бўлиб ўтди. Унда туманимиз ҳудудидан 8 нафар қатнашчи ўз фаолияти, тажрибаси ва маҳоратини намойиш этди. Танлов шартларида ижтимоий ходимлар машаққатли ва масъулиятли вазифаларни қандай амалга ошириши

турли видеоларлар, сахна кўринишлари орқали очиб берилди. Натижаларга кўра туман тиббий-ижтимоий хизматларни ривожлантириш бўлими ижтимоий ходими Муҳтарома Қаҳҳорова биринчи ўринга муносиб деб топилди.

Ҳақиқатан ҳам, бу ишни касб қилганларнинг ҳар бири ғолиб. Чунки, улар кимларнингдир оқибатсизлиги, безътиборлиги устидан меҳр билан ғалаба қозонган. Бундай бебаҳо кучга эга бўлган меҳри дарё инсонларни эса асло енгиб бўлмайд.

(Ўз мухбиримиз).

## ФАВКУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР БЎЛИМИ

Туман фавкуллода вазиятлар бўлими ходимлари томонидан дон етиштирадиган барча фермер хўжалиқларига қарашли дон қуритиш майдончалари, омборлари ва ғалла майдонларининг ҳамда ўримга жалб қилинган техника воситаларининг ёнғин хавфсизлиги ҳолати текшириб чиқилди. Дон қуритиш майдончаларини, омборларни дастлабки ёнғин ўчириш воситалари билан таъминлаш, ғалла майдонларининг йўллар билан туташган четларини 8 метр кенликда ўриш ҳамда 4 метр кенликда шудгорлаш, ғалла майдонларини қўриқлашни ташкил этиш, дозорлар тузиш борасида ёзма кўрсатмалар берилди ва ижроси доимий назоратга олинди.

**Ўрим комбайнлари қуйидагилар билан жиҳозланиши шарт:**

- учкун ўчиргич;
- комбайн корпусидан статик электр токини ерга ўтказиш учун металл занжир;
- иккита ёнғин ўчиргич, иккита белкурак, супурги, 2 x 2 метр ҳажмдаги кигиз, камида 50 литрли сиғимда сув ва иккита челақ.

**Дон ташиш автомобиллари қуйидагилар билан жиҳозланиши шарт:**

- 1 дона ёнғин ўчиргич;
- 1 дона челақ;
- 1 дона белкурак.

**Сомон ўриш ва ташиш учун ажратилган автотранспорт воситалари қуйидагилар**

## ҒАЛЛА ҲОСИЛИНИ БЕТАЛОФАТ ЙИҒИШТИРИБ ОЛАЙЛИК

**билан жиҳозланиши шарт:**

- 1 дона ёнғин ўчиргич;
  - иккита белкурак, камида 50 литр сув сиғими билан таъминланган бўлиши шарт.
- Ёнғин содир бўлган ҳолда хар бир ўрим отряди аъзоси, ишчи, пудратчи тезда туман фавкуллода вазиятлар бўлимига «101» телефони орқали хабар бериши, содир бўлган ёнғинни ўчириш чора-тадбирларини кўриши ва мавжуд ёнғинга қарши воситаларни ишга солиши ҳамда ёнғин ёйилиб кетмаслиги учун плугли хайдов трактори ва сув захирасини ҳамда қўл остида бўлган барча куч ва воситаларни ишга солиши лозим бўлади.

Азиз ғаллакорлар! Ёнғинга қарши барча тадбирларга амал қилинса, фидокорона меҳнат билан етиштирилган донни нобуд қилмай давлатга топширилишига тўла имконият яратилади.

**Ж. ОДИЛОВ,**  
туман фавкуллода  
вазиятлар бўлими  
бошлиғи,  
подполковник.

## СУВДА ЧЎМИЛИШНИНГ ҲАМ ҚОИДАСИ БОР

Чўмилиш қоидаларига риоя этиш, бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш борасида муайян ишлар амалга оширилмоқда. Шунингдек, 1 та ёпиқ сув ҳавзасида назорат ишлари йўлга қўйилган. Ушбу масканда аҳолининг хавфсизлигини таъминлаш бўйича бир қатор зарурий тадбирлар ташкил этилган.

Чўмилишга мўлжалланмаган очиқ сув ҳавзалари ҳаёт учун хавф туғдириши мумкин. Дарё ва каналларда сувнинг совуқлиги, оқимнинг тезлиги, баъзан учраб турадиган маиший чиқиндилар, ота-оналар масъулиятсизлиги, шунингдек, чўмилишга келганларнинг ўзига ҳаддан зиёд ишониши каби омиллар бахтсиз ҳодисаларга сабаб бўлаётир.

Жорий йилнинг апрель-май ойларида тумандаги мактабларда ўтказилган «Фуқаро муҳофазаси кунлари»нинг долзарб мавзуларидан бири айнан чўмилиш мавсумида болалар хавфсизлигини таъминлашга қаратилди.

Чўмилишга рухсат этилмаган жойларда «Чўмилиш тақиқланади!» белгилари янада кўпайтирилди ва куннинг иссиқ пайтида ушбу ҳудудларда профилактика инспекторларининг назорати кучайтирилди. Чўмилишга мўлжалланмаган очиқ сув ҳавзалари, дарё ва каналлар ёқаларида тарғибот ишлари олиб борилмоқда.

**Ж. ЖАЛОЛОВ,**  
туман ФВБ бўлинма бошлиғи,  
катта лейтенант.

## КОРОНАВИРУС

Коронавирус микроби ҳали ёш эди, аммо оч қорин ёш танламайди: каттами, кичикми, барибир оч қолади. У ота-онаси кимлигини билмасди, аллақайси тўйинган микроблардан бино бўлгани ҳақида ҳам ўйламасди. Айни дақиқаларда унинг ягона истаги-қоринни тўқлаш. У очлик истагини енголмасди.

Ҳавода ўмбалоқ ошиб, анча пайт дайдиб учди. Айланиб, бир тўйхонага бориб қолди. Аслида бу ернинг тўйхона ёки таъзияхона эканлигини ҳам у билмасди. У тўсиқсиз бир тешик, очиқ бир оғиз қидираётганди. Бу ерда эса, эҳ-ҳе, ўнлаб ва юзлаб очиқ оғизлар бор эди. У дарҳол ўзига ўхшаган оч шерикла-

рига хабар юборди. Ютоқиб юрган микроблар очиқ оғизбурунлар сари шиддат билан отилдилар...

Микроб тинимсиз овқат еб, ароқ сипқораётган йигитнинг оғзидан осонгина кириб олди. Унинг манзили аниқ эди: аввал нафас йўллари, сўнг-ўпка. У атрофга қаради ва тирикликни, раван нафасни таъминловчи миллионлаб хужайраларни кўрди. Сўнг уларни юта бошлади. Уларни ютган сари семирар, йириклашар, томир ёзарди...

Йигитча уйига келгач, уйкуга ётди, бироқ ярим тунга бориб, нафас олиши қийинлаша бошлади. Тинимсиз йўталар, иссиғи кўтарилар, қора тер босарди. У тирикликни,

## ЗАМОНАВИЙ РИВОЯТ

тоза ҳавони таъминловчи хужайралар ҳалок бўлганидан, ўзининг нафас йўллари ва ўпкасида ўзгача бир муҳит пайдо бўлаётганидан бе-хабар эди.

Унутилган, бир неча кундан бери тақилмаган, кирланиб кетган ниқоб нарироқдаги хонтахта устида ётар, унинг атрофида чивинлар ғужгон ўйнашарди. Тонгга яқин кўчадан «Тез ёрдам»нинг чинқирган товуши эшитилди. Ичкаридаги микроб хотиржам эди, зеро, у ўз вазифасини бажариб бўлганди...

**А. ҲАМРОЕВ.**

## ОЧЛАР ҲУЖУМИ

## САЛОМАТЛИК МАВЗУСИДА

Дастурхон бошида ўтирар эканмиз, таомга бироз туз қўшсак ёки чойга кўпроқ шакар солсак, катталар: «Бу «оқ ажал», камроқ ейиш керак» дея танбеҳ беришади. Хўш, шакар ва туз чиндан ҳам организмга зарарлими? Наҳот, умримиз давомида ўзимизни-ўзимиз заҳарлаётган бўлсак?

Туз истеъмолига ўрганиб қолганмиз. Эътибор берсангиз, ҳар бир ошхона, ресторанларда столда туз бўлади. Ҳозирда кўп мамлакатларда туз олиб қўйилмапти. Чунки, туз, шакар бўлим сабабчиси, «оқ ажал» ҳам дейилади. Туз билан овқат,

чиқарилишига сабаб бўлади ва кариесни юзага келтиради. Статистик маълумотларга кўра, Осиё аҳолиси кунига 70-90 гр., АҚШ аҳолиси 190 гр., россияликлар эса 140 гр. шакар истеъмоли қиладилар. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти эса кунига 60 гр. дан кўп бўлмаган миқдорда шакар истеъмоли қилишни тавсия этмоқда. Бу тахминан 4 ош қошиқ, демак.

Мутахассислар ҳар бир киши ўзи истеъмоли қилаётган туз ва шакар меъёрига назорат қилиб бориши лозимлигини таъкидлашмоқда. Бироқ, егуликдаги туз миқдорини ўлчашнинг имкони бўлмаганлиги туфайли тузламалар, помидор шарбати, яримтайёр гўшт маҳсулотларини чега-

ралашга ҳаракат қилиш лозим. Агар буйрагингиз безовта қилса ёки ортиқча вазн қийнаётган бўлса, кундалик таомномангизда туз ва шакар миқдорини камайтиришингиз лозим. Бироқ, улардан буткул воз кечиш ҳам ярамайди. Глюкоза организмимизга фойда келтиришига карамай, шакар таркибида на витаминлар, на микроэлементлар ва на бириктирувчи тўқималар бор. Шу боис у организм учун ўта зарур маҳсулот ҳисобланмайди. Бундан ташқари, инсон организми бошқа маҳсулотлардан ўзига керакли глюкоза ва фруктозани ажратиш олиш хусусиятига эга. Демак, шакар истеъмолидан бироз тийилсак, танамиз биздан хафа бўлмайди. Кўриб турганингиздек, шакар ва туз «оқ ажал» эмас экан. Уларни фақат ҳаддан зиёд танавул қилмаслик керак, холос.

Айтишларича, тузнинг асосий қисми инсон организмга уйда тайёрланган таомлар билан бирга тушар экан. Аслида эса организмимизга келиб тушадиган 77 фоиз туз ресторан, кафеларда тайёрланган егуликлар, хусусан, «Фаст фуд»лар туфайли келиб тушади.

Айтишларича, асал ва кўнғир шакар таркибидаги калория оқ шакарга нисбатан камроқ эмиш. Аслида эса кўнғир шакар оқ шакар билан деярли тенг калорияга эга. Бир ош қошиқ асал таркибида худди шунча шакарга нисбатан 15 килокалория кўп.

Айтишларича, денгиз тузи одатда фойдаланадиган ош тузидан фойдалироқ экан. Аслида денгиз тузи таркибида ош тузига нисбатан натрий кўпроқ. Шунчаки, унинг ҳажми ош тузига нисбатан каттароқ бўлгани боис нисбатан кўпроқ миқдорда ишлатишга тўғри келади.

Айтишларича, шакар организмимизга, асосан ширинлик ва конфетлар туфайли келиб тушармиш. Аслида кўпчилик инсон организмга шакар турли ширинликлардан келиб тушади, деган фикрда уларни истеъмоли қилишдан ўзини тияди. Қайсидир маънода бу тўғри. Бироқ, газли сув, турли соуслар, майонез ва кетчуп ҳам таркибида шакар миқдори юқори бўлган маҳсулотлар сирасига киради.

Хулоса шуки, туз ва шакардан буткул воз кечиш бўлмайди, аммо, уларни истеъмоли қилишда меъёрни унутмасак бўлди.

**Ш. ТОҲИРОВ,**  
врач валеолог.

ЎСИМЛИКЛАР  
КАРАНТИНИ

## ГОММОЗ

Цитрус экинларида паразитар ва нопаразитар гоммоз касалликлари кўп учрайди. Қандай гоммоз учрашидан қатъий назар, зарарланган дарахтларда физиологик жараёнлар бузилади ва дарахтдан шилимшиқ модда (елим) оқиши кузатилади. Гоммоз билан касалланган дарахтлар тез нобуд бўлади.

Касалликка қарши кураш учун агротехника қоидаларига қатъий риоя қилиш, ниҳолларни тўғри парвариш-лаш, илдиз бўғзининг тупроқ намлиги керагидан ортиқ бўлмаслигини таъминлаш, хандакларни мунтазам шамоллатиб туриш керак.

Профилактика мақсадида, кузда хандаклар устини ёпишдан олдин ва баҳорда усти очилгандан кейин дарахтларга энтохлорок 85 % препаратини 10 литр сувга 25 гр. ҳисобида пуркаш тавсия қилинади. Гоммоз аниқланиши билан дарахт пўстлогининг зарарланган қисми боғ пичоғи ёрдамида эҳтиёткорлик билан (ёғоч қисмига етказмасдан) тозаланади. Бу бир неча марта қўлланилса, яралар битади ва дарахт ҳеч қандай жиддий асоратсиз соғаяди. Агар дарахтнинг илдизи ва танаси гоммоз билан кучли зарарланган бўлса, бундай тупни илдизи билан кавлаб олиб, йўқотиш, дарахт ўрнини 1 фоизли формалин эритмаси билан зарарсизлантириш лозим.

**О. РАҲМАТОВ,**  
**И. ҲАМРОЕВ,**  
**Ж. АРАШОВ,**  
Бухоро вилоят  
ўсимликлар карантини  
давлат инспекцияси  
инспекторлари.

ТОК УНСИМОН  
ҚУРТИ

Бу қурт ток, цитрус ўсимликларни ва анжирни кўп зарарлайди. Сурхондарё, Қашқадарё ва Фарғона вилояти тоқзорларида кенг тарқалган. Ун ғуборли ток қурти ток ширасини сўриб, унинг барча аъзоларини зарарлайди. Шикастланган ток барглари сарғайиб, тўкилиб кетади, узум бошлари эса кўпинча қуриб қолади. Оқибатда ҳосил сезиларли даражада камайиб кетади.

Бу касалликка қарши кураш чоралари қуйидагича: ўсимлик бардошлилигини оширадиган агротехник чора-тадбирларни, жумладан, ўғитлаш, минерал ўғитлар билан озиқлантириш, олтинкўз, паразит псевдафикус қушандасини ишлатиш тавсия қилинади. Токнинг тиним даврида 76 фоизли нефтьмойли эмулсия 12.0-37.0 л/га. меъёрда, қишлаган зараркунандалар шира, кана, унсимон куртлар, сохта қалқондорларга қарши эрта баҳорда ўсимлик куртак ёйгунча пуркалади. Бензофосфат 30 фоизли эритмаси 2,3-3.0 л/га., фуфалон 57 фоизли эритмаси 3.0 л/га. миқдорда кимёвий ишлов бериледи.

**И. ҚУРБОНОВ,**  
**Н. РАҲМАТОВ,**  
**Р. ЯНГИЕВ,**  
Бухоро вилоят  
ўсимликлар карантини  
давлат инспекцияси  
инспекторлари.

## ТУЗ ВА ШАКАР «ОҚ АЖАЛ»МИ?

албатта, мазали бўлади. Аммо, у биринчи навбатда, организмда суюқлик тўпланиб, шиш пайдо бўлишига сабабчи бўлади. Шундан келиб чиқиб, гипертония-қон босими ошишининг биринчи сабабларидан ҳисобланади. Гипертония бўлган инсонларда инфаркт, инсулт эҳтимоли юқори бўлади.

Шакар, аввало, қандли диабет касаллигига асосий омил. Унинг миқдори кўпайганида у ошқозонингизда ёғга айланади ва ортиқча вазнга ҳамда семизликка дучор бўласиз. Семизлик қандли диабетга олиб келади, у эса гипертонияни келтириб чиқаради ва бу ўз навбатида, инфаркт ва инсултга сабаб бўлади. Ташвишланарлиси, семизлик кишини онкологик касалликларга мойил қилиб қўяди. Бугунги кунда ширин ичимликлар, музқаймоқларни севиб истеъмоли қиламиз. Бу билан танада қанд миқдори меъёридан 10 бараваргача ошиб кетаяпти.

Ош тузи, яъни натрий хлор (NaCl) инсон организмдаги суюқликлар таркибига кирувчи муҳим элементлардан бири саналади. Туз таркибидаги натрий моддалар алмашинувида, асаб импульслари узатилиши ва мушаклар қисқаришида иштирок этади. Бироқ, ҳар ненинг меъёри бўлгани каби, ош тузи истеъмолида ҳам чегарадан чиқмаслик лозим. Чунки, ҳар қайси кимёвий модда сингари ортиқча тузнинг ҳам саломатлигимизга зарари бор. Буни юқорида таъкидлаб ўтдик.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти соғлом одам учун кунига 5 гр. туз меъёр эканлигини таъкидламоқда. Бу-ярим чой қошиқ дегани. Бироқ, иссиқ иқлим шароитида истиқомат қилувчилар ва мунтазам жисмоний фаолият билан шуғулланувчиларга 10-15 граммгача туз истеъмоли қилиш мумкинлиги айтилган.

Шакар организмга тушгач, глюкоза ва фруктозага ажралади. Глюкоза-тана ва мияга қувват етказиб бериши билан аҳамиятли. Бироқ, бунда ҳам меъёрга амал қилмаслик турли хасталикларга сабаб бўлиши мумкин. Ортиқча глюкоза жигарда гликоген сифатида йиғилиб боради. Агар гликоген захираси кўпайиб кетса, жигар ва қорин атрофида ёғ йиғилишига олиб келади. Демак, кўп миқдорда шакар истеъмоли қилган одамларда ўз-ўзидан ортиқча вазн тўпланади. Бундан ташқари, шакар, оғиз бўшлиғидаги микроблар билан қўшилиб, тиш эмалини шикастлайдиган кислота ишлаб

ошиши марказий асаб тизмининг кучли босим остида ишлашига ва унда турғун кўзғалиш ўчоқлари пайдо бўлишига олиб келади. Бундай патология холестерин алмашинувининг бузилиши ва атеросклероз ривожланиши билан кечади. Бу эса, ўз навбатида тана аъзоларининг қон билан таъминланиши бузилишига олиб келади. Хафақонлик касаллиги бош мия инсулти, юрак ишемик касаллиги, юрак мушаклари инфаркти ва буйрак тўқималарининг зарарланиши каби оғир асоратларга олиб келади.

Хафақонлик касаллигининг келиб чиқишига, ёғли (мол ёғи) маҳсулотларни, овқатни шўр ҳолда истеъмоли қилиш, семизлик, чекиш, спиртли ичимликларни ичиш, кам ҳаракатлилик, руҳий зўриқиш, кўп асабийлашиш, мусибатлар, тартибсиз ҳаёт кечириш каби омиллар сабаб бўлиши мумкин.

Агар сиз хафақонлик касал-

лигига учраган бўлсангиз, албатта, врач назоратида бўлинг. Касалликнинг дастлабки босқичида дори-дармонсиз даволаниш мумкин. Бунга овқатда туз миқдорини камайтириш, ёғ ва гўштни кам истеъмоли қилиш, жисмоний фаол бўлиш, бадантарбия билан шуғулланиш, меҳнат ва дам олишни тартибга келтириш орқали эришилади. Касалликнинг кейинги босқичларида врач назорати остида юқоридаги тавсияларга қўшимча доимий дори-дармон билан даволаниш тавсия этилади. Қон босимини туширувчи дорилар вақти-вақти билан ўзгартириб турилади.

Хафақонлик касаллигининг олдини олиш учун вазнини нормага келтириш, чекишдан бутунлай воз кечиш, алкоголь ва ош тузи истеъмолини камайтириш, жисмоний фаолликни ошириш лозим.

Кўпгина кишилар ўзида қон босими юқори эканлигини



билмайди. Баъзи кишилар эса қон босими ошганлигига унча эътибор ҳам бермайди. Бу нотўғри, албатта. Катта ёшдаги кишилар камида йилга 2 марта врач кўригидан ўтишлари керак. Бош оғриши билан боғлиқ бўлган ҳар қандай ҳолатда қон босимини ўлчатиш лозим. Соғлигингизга эътиборли бўлинг.

**Азиза РЎЗИЕВА,**  
кўп тармоқли марказий  
поликлиникаси кардиолог  
врачи.

## ХАФАҚОНЛИК КАСАЛЛИГИ

Хафақонлик, яъни гипертония касаллиги артериал қон босими ошиши натижасида юзага келади. Касаллик катта ёшдаги кишиларнинг қарийб 30 фоизда, 60 ёшдан ошганларнинг 45-50 фоиздан ортиқ ҳолларда учрайди. Юрак қон-томир касалликларига чалиниш ва ўлимнинг 30 фоизи хафақонлик билан боғлиқдир. Беморларда бош оғриши, бош айланиши, кўз олди қоронғилашиши, энса тортишиши, баъзида кўнғил айнаши, юрак соҳасида оғриқ пайдо бўлиши каби белгилар кузатилади. Қон босими ошиши 80 фоизи бирламчи, 20 фоизи иккиламчи, яъни бошқа касалликлар натижасида келиб чиқади. Иккиламчи қон босими ошиши буйрак, эндокрин, қон-томир касалликларида ҳам учрайди. Шунингдек, гармонал ва ҳомиладорликдан сақланиш учун дориларни қўллаганда ҳам юзага келиши мумкин. Артериал қон босимининг

**ШЕЪРИЯТ БУРЧАГИ**

Остонанда хуркиб босган илк қадамим  
излари бор  
Бағринг аро устозимнинг соҳир, сирли  
сўзлари бор,  
Партадошим—сирдошимнинг бир  
меҳрибон кўзлари бор  
Каъбам каби саждагоҳим сен ўзингсан,  
жон мактабим.  
Тинглаш оғир энг охириги кўнғироқнинг  
садосини

**МАКТАБ БИЛАН ХАЙРЛАШУВ**

Меҳр билан ким тўғрилар бебош боланг  
хатосини,  
Ҳатто чиндан соғинаман устозимнинг  
жазосини  
Онам каби меҳрибоним сен ўзингсан,  
жон мактабим.

Фарзона ЭГАМБЕРДИЕВА,  
7-мактабнинг 6-синф  
ўқувчиси.

**ҚУТУРИШ  
КАСАЛЛИГИДАН  
САҚЛАНИГ**

Қутуриш инсон ҳаётига чанг солиши мумкин бўлган ўта хавфли юқумли касаллик ҳисобланади. Уни бош ва орқа мия ҳужайраларини кемирадиган вируслар юзага келтиради. Касалликни кўпроқ қаровсиз қолган дайди ит ва мушуклар, шунингдек, бўри, тулки, чиябўрилар тарқатади. Касалликни юзага келтирувчи вирус шу хасталикка чалинган ҳайвонларнинг сўлаги орқали кўп миқдорда ажралиб чиқади. Кўп ҳолларда касаллик қутурган ҳайвон тишлаши орқали юқади.

Касаллик ҳароратнинг бирдан кўтарилиши, тананинг зирқиллаб оғриши билан бошланади. Гарчи жароҳат битиб кетган бўлса ҳам ўрни қичишади, симиллаб оғрийд. Беморнинг руҳи тушади, безовталанади, уйқуси қочади. Беморни кўрқувга соладиган вазвасалар пайдо бўлади, кўзига кўрқинчли нарсалар кўринади. Касалликнинг бу даври атрофдагилар учун ўта хавфли бўлади. Бу вақтда бемор ён-атрофдагиларга ташланади, уларни тирнаши ёки тишлаб олиши мумкин. Касаллик авж олган вақтда беморнинг нафас олиши қийинлашади, ҳаво етмайди. Бемор ютина олмайди, оғзидан жуда кўп миқдорда сўлак оқа бошлайди, сув ича олмайди, сувдан кўрқиб ҳолати юзага келади. Охирида эса мушакларнинг фалажланиши даври бошланади. Бунда бемор бироз тинчланади, ваҳима камаяди, қўл ва оёқлари фалажланиб, ишламай қолади. Бунинг оқибатида бемор ҳаётдан кўз юмади.

Қутуриш касаллигининг олдини олиш учун уй ҳайвонларини, айниқса, итларни боғланган ҳолда сақлаш, уларни ветеринар кўригидан ўтказиш керак. Ёш болаларнинг ит билан ўйнашига йўл қўймаслик зарур. Мабодо ҳайвонлар тишласа, дарҳол совунли сув билан яхшилаб ювиб, тиббий муассасага мурожаат қилишни унутманг. Қутуришга қарши эмлаш муолажасини олинг.

**Ҳ. ТўРАЕВ,**  
туман тиббиёт бирлашмаси  
бошлигининг даволаш  
ишлари бўйича  
уринбосари.

**ОЛОТ ТУМАН КАСБ-ҲУНАР  
МАКТАБИГА ЎҚИШГА МАРҲАМАТ!**

Олот туман касб-ҳунар мактаби Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 6 сентябрдаги ПФ-5812-сонли “Профессионал таълим тизимини янада такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармонида мувофиқ ташкил қилинди. Ушбу замонавий таълим даргоҳи қуйидаги тайёрлов йўналишлари бўйича ўқишга тақлиф қилади:

1. Автомобилларни таъмирлаш чилангари.
2. Мелиорация техникаси оператори.
3. Аппарат ва дастурий таъминот созловчиси.
4. Тикиш-тўқиш жиҳозлари оператори.
5. Чорвадор.
6. Фишт терувчи, бетон қуювчи ва арматурачи.
7. Тракторчи-машинист.
8. Электромонтёр.

Касб-ҳунар мактабида 150 ўринли ошхона, 100 ўринли ўқувчилар турар жойи, яъни талабалар ётоқхонаси ҳамда замонавий жиҳозланган ўқув устахоналари мавжуд.

Талабаларга интернет тармоғига уланган энг замонавий компьютерлар билан таълим олиш шароити яратилган. Олот туман касб-ҳунар мактабига қабул қилинган ёшлар давлат гранти асосида кундузги таълим тизимида билим оладилар. Ўқиш муддати 2 йил. Мактаб замонавий жиҳозлар билан тўлиқ таъминланган, ўқувчилар компьютер хоналари, замонавий устахоналарда билим олиб, амалий кўникмаларини шакллантириб, малакали мутахассис бўлиб етишадилар. Ўқувчилар таълим олиш билан бирга ўз мутахассисликлари бўйича корхона ва ташкилотларда малакаларини ошириб борадилар ва иш билан таъминланадилар.

Бизнинг манзил:  
Олот тумани, Ёш ботир МФЙ, 2-уй.  
Тел: 0(365)-34-21-102, факс: 0(365)-34-21-233, E-mail: olotqx01@kol.uz

**ДИҚҚАТ, ТАНЛОВ!**

Туман мактабгача таълим бўлими озик-овқат, қишлоқ хўжалиги ва гўшт маҳсулотларига тендер савдоси бўйича танлов эълон қилади.

Танлов 2021 йил 17 июнь куни соат 14:00 да бўлиб ўтади.  
Мурожаат учун тел: (65) 34-21-027, (65) 34-21-358.

**Туман мактабгача таълим бўлими.**

Олот туман мудофаа ишлари бўлими томонидан чақирилувчи Бехбутов Ақобиржон Аброр ўғли номига 10.05.2019 йилда № 48 рақам билан берилган қақирув участкасида қайд этиш гувоҳномаси йўқолганлиги сабабли бекор қилинади.

**МЕРОС ИШИ ОЧИЛДИ**

2021 йил 4 мартда вафот этган Тоиров Эрали Шерматовичнинг мулкига мерос иши очилганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари 1 (бир) ой муддат ичида Олот туманидаги хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Муродова Ойдина Садуллаевнага мурожаат қилишлари сўралади.

**Мурожаат учун телефон: (65) 34-21-960.**

**МЕРОС ИШИ ОЧИЛДИ**

2021 йил 1 июнда вафот этган Ураева Хурманинг мулкига мерос иши очилганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари 1 (бир) ой муддат ичида Олот туманидаги хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Муродова Ойдина Садуллаевнага мурожаат қилишлари сўралади.

**Мурожаат учун телефон: (65) 34-21-960.**

**МЕРОС ИШИ ОЧИЛДИ**

2020 йил 1 октябрда вафот этган Розмаматов Камолитдин Раджабовичнинг мулкига мерос иши очилганлиги сабабли марҳумнинг меросхўрлари 1 (бир) ой муддат ичида Олот туманидаги хусусий амалиёт билан шуғулланувчи нотариус Муродова Ойдина Садуллаевнага мурожаат қилишлари сўралади.

**Мурожаат учун телефон: (65) 34-21-960.**



**МУНАЖЖИМЛАР БАШОРАТИ**

**ҚҲЙ (21.03-21.04)**

Шахсий ҳаётда узоқ қутилган жимжитлик ҳукмронлик қилади. Бу хотиржамликни бузиб қўймаслик учун ўзингизни қўлга олинг. Ушбу давр янги режалар тузиш ва уларни амалга ошириш йўлларини қидириш учун яхши.

**СИГИР (22.04-21.05)**

Ишда рақобат юзага келиши мумкин. Афсуски, бу жараёндан ташқарида бўлиб қолишингиз мумкин. Баҳслашманг, яхшиси, қувватингизни оилавий муносабатларни яхшилашга сарфланг. Яқинлар билан хушмуомала бўлинг.

**ЭГИЗАКЛАР (22.05-21.06)**

Анчагина тажрибалироқ инсонлардан олинган тавсияларни жиддий қабул қилинг. Улар сизга тўғри қарор қабул қилишингизга ёрдам беради. Огоҳ бўлинг: яқин инсонларингиз ишончингизни оқламасликлари мумкин. Дам олиш кунларини оила даврасида ўтказинг. Бу йўқотилган қариндошлик алоқаларини тиклашга ёрдам беради.

**ҚИСҚИЧБАҚА (22.06-23.07)**

Мураккаб ишларга фақат ўзингизга ишониб қўл уринг. Айрим вазифаларни рад қилишга тўғри келади. Ҳозир сиз қарзга берадиган пуллар тезда қайтмайди. Аммо дўстликни сақлаш учун барибир қарз беришга тўғри келади.

**АРСПОН (24.07-23.08)**

Сизга ҳозир чидамлик керак бўлади, ҳам жисмоний, ҳам руҳий томондан. Сиз кутмаган муаммолар пайдо бўлиши мумкин. Ҳиссиётларингиз сизни бошқаришига йўл қўйманг. Дам олиш кунлари хордиқ чиқаришингиз мумкин.

**СУНБУЛА (24.08-23.09)**

Сизда эски оилавий муаммоларни ҳал қилиш имконияти пайдо бўлади. Уни қўлдан бой берманг. Бу давр ҳар қандай саёҳат ва кўнгличор тадбирларда қатнашиш учун хосиятли. Сизни истиқболли танишувлар кутмоқда.

**ТАРОЗИ (24.09-23.10)**

Бу даврда ўзингизни қўлга олиш осон бўлмайди. Муҳитни яхшилаш учун шаҳар ташқарисига йўл олинг, масалан, дала ҳовлига. Дам олинг, ўзингизни бўш қўйинг, кучга тўлинг.

**ЧАЁН (24.10-22.11)**

Бу даврда ўзаро тил топишмасликнинг иложи йўқ. Агар сиз яқинлар билан муносабатингизни қадрласангиз, ярашиш учун биринчи қадамни ташлашдан қўрқманг. Яхши дўстингиз томонидан хиёнат бўлиши мумкин. Аммо уни ҳаётингиздан ўчириб ташлашга шошманг. Унга барчасини тўғрилаш учун имкон беринг.

**ЎҚОТАР (23.11-21.12)**

Ҳозир ўзингизни фаол тарзда парвариш қилиш учун ажойиб вақт. Сиз ҳатто ўз ташқи кўринишингизни ҳам бутунлай ўзгартиришингиз мумкин. Ишда ишқий муносабатлар бошланиши эҳтимоли катта. Аммо ҳар қандай вазиятда олдин ўйлаб, шундан кейин ҳиссиётлар оламига шўнғишингиз мумкин.

**ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12-20.01)**

Яқин ҳафталарда сизни янги таассуротлар ва ёрқин ҳиссиётлар кутмоқда. Ўзингизга хордиқ учун имкон беринг ва келажак учун қувватга тўлиб олинг — бу сиз учун керак. Бу кунларда фарзандлар билан муаммолар сизни бироз хафа қилиши мумкин. Уларни ҳиссиётга берилмасдан ҳал қилинг.

**ҚОВҒА (21.01-20.02)**

Айрим бурж вакиллари учун оилавий бесаранжомлик хавфи бор. Шу боис жуфтингизга эътиборли, саломатлигингизга диққатли бўлинг. Қаерингиздадир нимадир бироз безовта қиялпими? Шу заҳоти шифокорга мурожаат қилинг.

**БАЛИҚ (20.02-20.03)**

Сизда қимматли тажрибага эга бўлиш имконияти пайдо бўлади. Бу осон бўлмаслиги мумкин, аммо сиз барчасини удалайсиз. Ҳамкасблар сизга қарши ҳийла ишлатиши мумкин—бунга тайёр туринг. Яхшиси, вақтингизни жуфтингиз билан ўтказинг, муносабатларингизни мустаҳкамлаб olasиз.

**«ОЛОТ НАҲОТИ»**

**Муассислар:**  
халқ депутатлари Олот туман Кенгаши ва туман ҳокимлиги  
**Муҳаррир:**  
Ҳайдар БОЗОРОВ

**МАНЗИЛИМИЗ:**

Олот шаҳри, Олот кўчаси, 73-уй.  
Тел: 34-21-072.  
Газета Бухоро вилояти матбуот ва ахборот ҳудудий бошқармаси томонидан 2011 йил 30 декабрда 05-052 рақами билан қайта рўйхатга олинган.

Нашр кўрсаткичи: 3024.

Газета офсет усулида А-3 форматда босилди. Ҳажми 1 босма табоқ.

**НУСХАСИ 501**

Газета «Олот ҳаёти» таҳририяти компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. Газета ҳафтада бир марта чиқади. Бунортма

Газета Бухоро шаҳар Иброҳим Мўминов кўчаси, 27-уй.  
«Бухоро вилоят босмаҳонаси» МЧЖда чоп этилди.  
Тел: (065) 223-25-38.

ISSN 2181-5593

Таҳририят ҳажми 2-3 қоғоздан зиёд материалларни қабул қилмайди, қўлғиналар қайтарилмайди, Нашр сифати учун босмаҳона жавобгар. (t)-тижорат мақола.

Навбатчи А. ҲАМРОЕВ ■ Саҳифаловчи Э. ЖУМАЕВА ■ Баҳоси келишилган нарҳда ■ Босишга топшириш вақти: 17-00 ■ Топширилди: 14-00