



Яхшилар ёди

УМРЛАР БЎЛАДИКИ...

Яхши инсонлар ҳаётини мевали боққа қиёслаш мумкин. Чунки уларнинг таълим-тарбиясини олган фарзандлари, шогирдлари эзгу ишларининг давомчиларидир.

Бутун ҳаёти ва фаолиятини ички ишлар органлари хизматида бағишлаган фидойи инсон Неъматилла Расулов ҳақида шундай илиқ фикрларни билдириш мумкин.



Наманган вилоятининг Норин туманида туғилган Неъматилла Расулов ўрта мактабни тугатгандан сўнг Тошкент давлат юридик институтида таҳсил олди.

Ички ишлар органларидаги хизмат фаолиятини Наманган шаҳар ИИБ жиноят қидирув хизматида бошлаган бу камтар ва самимий инсон ўз зиммасидаги вазифа-

ларни виждонан бажарар, асосийси, ҳар қандай ҳолатда адолат мезонларига таянишни ҳаётини шиориға айлантирган эди. Оилада, ишда, қолаверса, жамиятда муносиб обрў-эътибор топишида мана шу фазилатлар муҳим ўрин тутгани, шубҳасиз.

Кейинчалик Наманган шаҳар ИИБ бошлиғининг ўринбосари лавозимида хизмат қилган Н.Расулов 1993 йилдан ИИБ Шахсий таркиб билан ишлаш хизматида қатор раҳбарлик лавозимларида фаолият кўрсатди.

2005 йилдан 2007 йилга қадар ИИБ Академияси бошлиғининг тарбиявий ишлар бўйича ўринбосари лавозимида хизмат қилиб, 2010 йилда полковник унвони билан ИИБ Ёнғин хавфсизлиги олий техник мактаби Тарбиявий ишлар бўлими бошлиғининг ўринбосари лавозимидан пенсияга чиқди.

Неъматилла ака умр йўлдоши Мунисхон ая билан тўрт ўғил, бир қизни тарбиялаб, вояга етказди. Фарзандларининг таълим-тарбиясига алоҳида эътибор қаратди.

Уларнинг интизом ва хулқ-атвори намунали бўлиши учун қайғурди. Бу, табиийки, ўз самарасини берди. Фарзандлари ҳам у каби Ватанимиз тинчлигини таъминлашга муносиб ҳисса қўшиш мақсадида фидойилик билан хизмат қилаётгани фикримиз далилидир.

Тўнғич фарзанди Камолддин Расулов Наманган вилояти ИИБда турли соҳавий хизматларида фаолият юритиб, капитан унвони билан пенсияга чиққан. Яна бир ўғли подполковник Жамолддин Расулов бугунги кунда Миллий гвардия Қўриқлаш бош бошқармасининг Хорижий давлатлар дипломатик ваколатхоналарини қўриқлаш бўйича алоҳида батальони командири лавозимида хизмат қилмоқда. Қизи Сайёра Расулова Миллий гвардиянинг Наманган вилояти Қўриқлаш бошқармаси «Қўриқлаш сервис» давлат унитар корхонаси филиалида кадрлар гуруҳи етакчиси лавозимида фаолият юритади. Фолибжон ва Мухриддин ҳам турли соҳаларда меҳнат қилиб, юрт тараққиётига камарбаста

бўлиб келмоқда.

– Отамдан касбнинг ўзига хос жиҳатлари, ҳаётим ва хизмат фаолиятимга оид жуда кўп нарсани ўргандим, – дейди подполковник Жамолддин Расулов. – У киши шифохонада ётган вақтда хизмат сафарида эдим. Келсам, жонлантириш бўлимида экан. Отангиз оғир аҳволда ётса-ю, ёрдам беролмасангиз дунё кўзингизга тор бўлиб кетар экан. Отам шунда ҳалолликни шиор қилишим, адолатни биринчи ўринга қўйишим лозимлигини қайта-қайта таъкидлади...

Марҳум Н.Расуловнинг ўзи ҳам қаерда ишламасин, кадрларни танлаш, жой-жойига қўйиш, ходимлар ўртасида хизмат интизоми ва қонунийликни мустаҳкамлашни виждон иши деб билди. Камтарлиги, самимийлиги, очиққўнглилиги билан ҳамкасблари хурматида сазовор бўлди, уларнинг меҳрини қозонди. Шу боис бўлса керак, у ҳақда гап кетганда, ҳамма фақат яхши сўз билан хотирлайди.

Шерзод АБДУСАМАДОВ, «Postda» мухбири.

Сурат оилавий архивдан олинди.



Хизмат жойи – Қоровул қўшинлари

ЮРАГИДА ЎТИ БЎЛСИН ЙИГИТНИНГ

Ватан – муқаддас. Унинг осойишталиги, равнақи учун фидойилик кўрсатаётган юрт фарзандлари бисёр. Айниқса, кунни тунга улаб, халқимиз тинчлиги йўлида хизмат қилаётган ҳарбийларимизга ҳар қанча таҳсин айтсак оз.

– Инсон яхши ният қилиб, мақсад сари қатъийлик билан интилса, албатта унга эришаркан, – дейди Б. Шомуродов. – Мана, ўн икки йилдирки, ўзим севган соҳада фаолият кўрсатиб, кам бўлмадим.

Бахтиёр ҳақида гап кетса, дарҳол уни ҳарбий қисмининг фаол гуруҳ командири дейишади. Тиришқоқлиги, топшириқларни бекаму кўст уддалаш туфайли раҳбариятнинг назарига тушиб, ишончини оқламоқда. Шунингдек, ўтказилаётган барча маданий ва спорт тадбирларида нафақат ўзи қатнашади, балки қўл остидагилар ҳам муносиб иштирок этиб келмоқда. Масалан, ўтган йили вилоят

ҳуқуқ-тартибот ходимлари ўртасида ўтказилган мусобақаларда сержант Жамолддин Аҳмедов тош кўтариш бўйича биринчи, кичик сержант Рамзжон Қодиров эса армрестлинг бўйича учинчи ўринни қўлга киритди.

– Бахтиёржон табиатан босиқ бўлса-да, юрагида ўти бор йигит, – дейди взвод командири, капитан Руслан Ҳакимов. – У хизматда ҳам, жамоат ишларида ҳам ҳамкасбларига намуна бўлиш билан бир қаторда, кўплаб шогирдлар тайёрламоқда. Кичик сержантлар Рустам Умидов, Руслан Бозоров ҳамда оддий аскар Достон Ярашев шулар жумласидандир.

Юртимиз осойишталигини таъминлашдек шарафли вазифани сидқидилдан адо этиб келаётгани учун лавҳамиз қаҳрамони 14 январь – Ватан ҳимоячилари куни арафасида Ички ишлар вазирлигининг «Қўшин аълочилиси» кўрак нишони билан тақдирланди.

Шарафли касбдан эъзоз топган бу инсоннинг турмуш ўртоғи Маъмурахон бахт тўқис бўлиши учун, аввало, оила мустаҳкамлиги муҳимлигини яхши билади. Айниқса, сабр-тоқат ва оқиллик, меҳр-муҳаббат ва мулоҳаза билан иш кўриш унинг шиориға айланган. Бахтиёржон билан биргаликда, Эъзо ва Бахтбек исмли фарзандларни тарбиялаб вояга етказишмоқда. Биз болаларнинг келажакда халққа манфаати тегадиган инсонлар бўлиб етишишини тилаб қоламиз.

Мирзоқул АҲАДОВ, «Postda» мухбири.

Бухоро вилояти.



Суратда: ИИБ Қоровул қўшинларига қарашли Бухоро вилоятида жойлашган 7536-ҳарбий қисм гуруҳ командири, III даражали сержант Бахтиёр Шомуродов оила аъзолари билан.



www.postda.uz



t.me/postdarasmiy



www.facebook.com/postdauz



www.instagram.com/postda_uz



Бизнинг суҳбат

Шерзод ҚУДРАТХЎЖА:

«ТАҚИҚ МУАММОГА ЕЧИМ БЎЛМАЙДИ»

Тахририятимизнинг бу галги меҳмони Ўзбекистон журналистика ва оммавий коммуникациялар университети ректори, сиёсатшунос олим, профессор Шерзодхон Қудратхўжа бўлди.

– Ўзбек журналистикасининг бугунги аҳволини қандай баҳолайсиз? Юртимиз ОАВлари «тўртинчи ҳокимият» мақомига эришса олди, деб ҳисоблайсизми?

– Сўнгги йилларда миллий журналистикамиз уйғонди, десак, муболаға бўлмайди. Буни мамлакатимиздаги ошкоралик, сўз эркинлиги мисолида ҳам яққол кўриш мумкин. 2017 йилдан бошлаб муаммолар матбуотда очик айтила бошланди.

Бизга маълумки, Корея Республикасининг иқтисоди дунёдаги энг илғорлардан бири ҳисобланади. Уни «Мўъжизалар мамлакати» деб ҳам аташади. Лекин бу мўъжизаларга етишиш учун анча заҳмат чекилган. Шу маънода, Корея тажрибаси биз учун жуда муҳим. Сабаби, халқ бир ғоя, бир мақсад йўлида бирлашиб, Иккинчи жаҳон урушидан кейин, Япониянинг зўравонликларига қарамай, 30–40 йилда жуда катта муваффақиятга эришди. Албатта, бунда журналистика жуда муҳим ўрин тутган. Одамларни уйғотиш, янги ғоя билан озиклантириш, Ватанни севиб, унинг раванкига ҳисса қўшишга ундашда журналистларнинг роли катта бўлган. Бугун биз Корея тажрибасидан фойдаланган ҳолда, ўзбек журналистикасида ҳам ана шу сифатларни шакллантиришимиз керак.

Саволингизнинг иккинчи қисмига келсак, мен мамлакатимиз ОАВлари ҳозирги кунда «тўртинчи ҳокимият» мақомига эришган, деб ҳисоблайман. Чунки ўзингиз ҳам гувоҳ бўлиб турганингиздек, журналистларнинг фикри жамоатчилик фикри ва қарорига яхшигина таъсир ўтказмоқда.

– Олий таълим муассасаларимизда назария ва амалиёт уйғунлиги ҳар доим ҳам ҳавас қиладиган даражада бўлмаган. Яъни, университетдаги таълим ҳаётдагидан орқада юради...

– Ҳа, бир қанча вақт давомида журналистикамизда амалиёт ва назария ўртасида узилишлар бўлди, буни барчамиз яхши биламиз. Авваллари тахририятда ёки телевидениеда ишлайдиган-

лар «Журналистика факультетида талаба тайёр кадр бўлиб етишмайди, кадрни «қайнаб турган қозон» – тахририят ёки телевидение тайёрлайди», дейишни хуш кўришарди. Бошқача айтганда, «Кадр амалиётда тайёрланади, унга устозлар эмас, ҳаёт ўргатади», демоқчи бўлишарди. Бу фикрга мен ҳам қўшиламан, бироқ бу дегани талаба умуман назарияни ўқимасин, дегани эмас. Назария ҳам амалиёт каби муҳим, бироқ меъёр жиҳатидан бир-бирини тўлдириш даражасини аниқ белгилаб олишимиз даркор. Масалан, бизнинг университетда 70 фоиз амалиёт, 30 фоиз назарияни ташкил этади.

Хўш, талаба қачон тайёр кадр бўлади? Қачонки, телестудия нима эканини назарий эмас, амалий билса. Қачонки, радиорубка қандай бошқарилишини, микрофон қандай ёқиб-ўчирилишини, петличка қандай тақилишини амалиётда синаб кўрган бўлса. Қачонки, пешонасини тириштириб газета саҳифаларидан хато излаб топса, мақолаларни таҳрир қилиб, саҳифалаштирса. Ёзса, чизса, ўрганса. Назария билан йўналиш олиш мумкин, аммо бу назарияни амалиёт билан уйғунлаштирмас эканмиз, талаба ҳеч қачон кучли кадр бўлиб етишмайди.

Бугун биз бу масалага мутлақо бошқача ёндашяпмиз. Амалиётнинг нақадар зарурлигини теран англаган ҳолда, университетда телевидение ёки радиоканаллардагидан қолишмайдиган даражадаги студияларни ташкил қилганмиз.

Бизнинг университетга республикамизнинг турли бурчакларидан йигитлар, қизлар келишади. Ҳаммасининг руҳи баланд, мотивацияси кучли. Бу менда журналистикамизнинг порлоқ келажагига умид уйғотади, албатта!

– Бугун виртуал оламда шундай бир қатлам шаклландики, бу қатлам вакиллари ижтимоий тармоқлардаги саҳифалари орқали турли беўхшов қилиқлар қилиб ёки бачкана, ҳақоратомуз гаплар айтиб, шунинг ортидан кўплаб «обуначилар»га эга бўляпти. Энг ёмони, улар-



ни асосан ёшлар кузатишади. Уларнинг «бузуқ маданияти» бутун жамиятда «оммавий маданият»га айланиб бормоқда. Шунинг учун жамиятга катта зарар келтираётган айрим ижтимоий тармоқлар фаолиятини тақиқлаш ҳам керакдир, балки?

– Биласизми, тақиқ ҳеч қачон муаммога ечим бўла олмайди, агар тақиқласак, унга ёндаш бошқа муаммолар вужудга келаверади. Шу боис тақиқлашдан кўра тўғри йўналиш беришимиз, кўр-кўрона уларга эргашаётганларни эса уларниқидан-да қизикроқ контентлар яратиб, яхши тарафга тортиб олишимиз лозим. Мияси муҳим маълумотлар, керакли материаллар билан банд бўлган аудиторияни ҳеч қандай бачканалик билан қамраб олиб бўлмайди. Уларни кўрмай қўйишади деёлмайман, кўришлари, кузатишлари мумкин, лекин муҳимроқ нарсалар билан банд бўлишса, эргашимайди.

Аслида, жамият ана шундай босқичлардан ўтиб бориши, шу жараёнда аҳолининг ижтимоий фикри, савияси ва билим даражаси шаклланиши табиий ҳол. Бу ривожланган мамлакатларнинг барчасида кузатилган ва ҳамон кузатилаётган жараён.

Ёшлар қайсидир тармоқ орқали «оммавий маданият» тузоғига тушмоқда деб ўйлашганимиз, демак, ана шу сегментда бизда бўшлиқ бор ёки камчиликлар кўп. Ана шу бўшлиқни тўлдириб, камчиликларни бартараф эта олсак, мамлакат бюджетидан катта маблағ сарфлаб бу тармоқларни тақиқлашимизга ҳожат қолмайди.

– Айни пайтда блогерлар кўплаб соҳаларда

илдамлаб, журналистлардан «улоқ»ни тортиб олаяпти. Айтинг-чи, чет давлатларда блогерларнинг фаолият кўрсатиши қандай йўлга қўйилган?

– Биласизми, блогосферанинг инсоният ҳаётига кириб келганига ҳали 30 йил ҳам бўлгани йўқ. Бу йўналиш журналистикадан бирмунча янгилиги ва цензурадан холилиги билан дунёда ўз аҳамиятини топиб улгурган. Бизнинг мамлакатимизда блог юритиш билан профессионал тарзда шуғуллана бошланганига эса 10 йил ҳам бўлгани йўқ, десам, янглишмайман.

Халқаро тажриба шуни кўрсатадики, блог юритиш ҳаммада ҳар хил. Кимдир маълум бир мавзу ёки йўналишга ихтисослашади, кимдир ҳам спорт журналисти, ҳам модалар билимдони, ҳам сиёсатчи сифатида ўз блогини истаган маълумоти билан тўлдиради. Шунинг учун бу борада аллақандай чегаралар йўқ. Бироқ блогерлик ортидан яхши даромад топадиганларнинг фаолиятини ўргансак, уларнинг барчаси албатта қайсидир соҳанинг ётагидан маҳкам тутганини кўришимиз мумкин. Уларни «инфлюенсер» деб аташади. Бу инглизча «influence», яъни таъсир кўрсатиш, демакдир. Ижтимоий тармоқларда йирик ва доимий кузатувчиларга эга блогерларни айнан шу ном билан аташади.

Аслида, блогерлик албатта бирорта соҳага суяниб қолиш эмас, балки кундалик ҳаётнинг ҳар қандай жабҳаси хусусида ўз фикр-мулоҳазаларини билдириб боришдир. Бизда аксарият блогерлар айнан шундай йўл тутаяди. Тўғри, сиёсат, таълим ва ижтимоий ҳаёт ҳақида маълумот бериб боровчи Хушнудбек Худойбердиевни ёки бўлмаса, тиллар, этнографиялар, миллатлар тарихи ҳақида теша тегмаган хабарларни улашувчи Элдор

Асановни, мазлум аёллар ҳақида ахборот тарқатувчи «Не молчи» лойиҳаси асосчиси Ирина Матвиенкони айнан бир йўналишга ихтисослашган блогер сифатида айтишимиз мумкин. Бироқ, эътибор берсангиз, уларнинг ҳам блогига фақат юқорида санаб ўтилган мавзуларгагина ўрин берилмаган. Ҳар бири қандайдир янгиликни ёки бирон масала бўйича таҳлилий ёндашувини эълон қилиб боради.

Ўзи тушунмаган соҳа ҳақида фикр билдириб, нотўғри маълумот тарқатган блогер, тажрибадан кўриб келяпмиз, дарров узр сўраб, ўз хатосини такрорламасликка уриняпти. Бу ҳам, назаримда, сўз эркинлигининг муҳим элементларидан бири.

– ИИВ Бирлашган тахририяти ва сиз раҳбарлик қиляётган университет ўртасида ҳамкорлик меморандуми имзоланган. Кўплаб талабалар тахририятимизда малака ошириб, амалиёт ўташмоқда. Бу ҳамкорлик сизни қониқтирадими?

– 2021 йилнинг май ойида имзоланган ҳамкорлик меморандумининг илк кунларидан бошлаб «Postda – На посту» газетаси ва сайтида ҳарбий журналистика йўналиши 2- ва 3-босқич талабаларининг мақола ва хабарлари мунтазам чоп этилмоқда.

Қолаверса, меморандумга мувофиқ, талабаларимизнинг тахририятингизда жорий ва малакавий амалиёт ўташи ҳам йўлга қўйилган. Амалиёт даврида талабалар ички ишлар органлари фаолияти ҳақида қандай материаллар тайёрлаши хусусида Бирлашган тахририятда фаолият юритувчи тажрибали журналистлардан маслаҳат ва тавсиялар оладилар. Яъни, тахририят энг тажрибали журналистларини бўлажак ҳарбий журналистларга бириктиргани уларнинг келгусида касб сирларини пухта эгаллашида муҳим аҳамият касб этмоқда. Бу йўналишдаги ишларни жорий йилда ҳам давом эттирамиз.

– Мазмунли суҳбатингиз учун ташаккур.

PS: Газета саҳифаланиш жараёнида Шерзодхон Қудратхўжа яна бир лавозимга тайинлангани ҳақида хабар топдик. У Ўзбекистон электрон оммавий ахборот воситалари миллий ассоциацияси раиси лавозимига тайинланди. Шу муносабат билан Ш. Қудратхўжанинг бундан кейинги фаолиятида ҳам улкан муваффақиятлар тилаб қоламиз.

Фозилжон МАМАШАРИПОВ суҳбатлашди.



www.postda.uz



t.me/postdarasmiy



www.facebook.com/postdauz



www.instagram.com/postda_uz



Таълим фидойилари

Мамлакатимиз ички ишлар органларида амалга оширилган кенг қамровли ислохотларнинг муҳим йўналиши соҳа учун муносиб кадрлар тайёрлаш масаласи саналади. Жойларда ИИБ академик лицейлари ва «Темурбеклар мактаби»нинг ташкил этилиши бунинг яққол тасдиғидир.

УСТОЗ ИЗЛАНИШДАН ЧАРЧАМАСА...

Таълимга, муаллимга шароит яратмасак, жамият ўзгармайди.

Шавкат МИРЗИЁЕВ



Албатта, мазкур таълим муассасаларида таълим сифатининг юқорилигини таъминлаш унда фаолият юритаётган устоз-мураббийларга ҳар томонлама боғлиқ. Шу боис уларни ишга қабул қилишда қатъий шартлар асосида танловлар ўтказилиб, тажрибали ўқитувчилар саралаб олинган. Лавҳамиз қаҳрамони ИИБ Нукус «Темурбеклар мактаби» ҳарбий-академик лицейи инглиз тили фани ўқитувчиси Малика Қалменова ҳам ана шундай танловларда иштирок этиб,

ўз мутахассислиги бўйича юқори натижа ва кўрсаткичга эришадиган фидойи педагоглардан биридир.

– Чет тилини билиш инсон учун янги имкониятлар яратади, – дейди у биз билан суҳбатда. – Шу сабабли ҳам бизнинг Нукус «Темурбеклар мактаби»да ўқувчиларга инглиз тилини ўқитишда илғор педагогик технологиялар ва интерфаол методлар асосида ўқув машғулотлари олиб борилмоқда. Шу билан бирга, инглиз тили тўғрагида тинглаб тушуниш, ўқиб тушуниш ва гапириш кўникмаларини ривожлантириш мақсадида «Learner-centered» методидан фойдаланиб келинмоқда. Албатта, бўлғуси ички ишлар

органлари номзодларининг чет тилини билиш кўникмасини шакллантириш орқали юртимизда таълим сифатини оширишга хизмат қиляпмиз.

Тараққиёт жадаллик билан кечаётган ҳозирги замон ҳар бир касб эгаси, хусусан, ўқитувчилардан ўз устида тинимсиз изланишни, ўқиш ва ўрганишни талаб этади. Ана шундай интилишлар туфайли ўтган йили АҚШнинг Ўзбекистондаги элчихонаси дастурида грант ютиб олган М.Қалменова инглиз тили фани ўқитувчиларига касбий-профес-

сионал ривожланиш учун кенг имкониятлар яратилган махсус ўқув дастурида қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритди. Сўнг-ра TESOL халқаро уюшмаси ва Жорж Мейсон университети томонидан олиб борилган интенсив ўқув дастурлари курси ва 20 соатлик амалиётда фаол қатнашиб, дастурни муваффақиятли якунлади. Дастур охирида эса Халқаро TOEFL ITP тестидан юқори натижага эришди ва тўлиқ ўқув кур-

ўқитувчи-тренерлари корпусига қабул қилинди.

Маълумот тариқасида айтиладиган бўлсак, 1989 йили Нукус шаҳрида туғилган Малика Қалменова 2013 йилда Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университетини муваффақиятли тамомлаган. Дастлабки фаолиятини Нукус шаҳридаги 31-сонли ихтисослаштирилган мактабда бошлаган. Шу вақт мобайнида А.Авлоний номидаги ХТХҚТМОМда умумтаълим муассасалари чет тили ўқитувчилари касб маҳоратини ошириш бўйича курсини тамомлаб, Қорақалпоғистон Республикасидаги умумтаълим мактаблари ўқитувчилари учун тренерлик фаолиятини олиб борган.

Изланишдан чарчамайдиган жонкуяр ўқитувчи М.Қалменова нафақат ўқувчиларнинг инглиз тилини ўрганишига, балки уларнинг ўз иқтидорини намоён этишига ҳам ёрдам бериб келмоқда. «Ёш журналистлар» тўғрагида раҳбарлик қилиб, ҳарбий-академик лицейда нашр этиладиган «Соҳибқирон» журналида ўқувчиларнинг мақолалари чоп қилинишида жонбозлик кўрсатиб келаётгани бунинг исботидир.

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

– Малика Қалменова инглиз тилини билиш даражасининг IELTS, TOEFL, CEFR сертификатларига эга, – дейди Нукус «Темурбеклар мактаби» ҳарбий-академик лицейи директори Ибрайим Торемуратов. – Таълим муассасамизда инглиз тилини ўқитиш жараёнини самарали ташкил этиш, ўқувчиларнинг фанга бўлган қизиқишини орттиришда унинг ҳиссаси катта.

сини тугатгач, унга TESOL TCCP (PASS B) C2 даражадаги асосий сертификат тақдим этилди. Натижада қаҳрамонимиз Ўзбекистоннинг асосий





Хизматларда

ВАЗИФАЛАР САМАРАЛИ БАЖАРИЛМОҚДА

Темирйўл транспорти мамлакатимизда иқтисодиётнинг асосий тармоқларидан бири ҳисобланади. Темирйўлларда ҳаракатланиш чоғидаги муҳим жиҳатлардан бири хавфсизликни таъминлашдир. Бу борада ИИБ Транспортда хавфсизликни таъминлаш бош бошқармаси Нефть маҳсулотларини кузатиш батальони Бухоро бекати (3-отряд) ходимларининг хизматини ҳам алоҳида эътироф этиш зарур.

Соҳа ходимлари ўзлари-га бириктирилган йўналиш бўйича ҳудуд барқарорлигини таъминлаб келишмоқда. Айниқса, Бухоро ва Навоий вилоятлари ҳудудида жойлашган нефть омборларига нефть ва кондендат маҳсулотлари юкланган вагон-цистерналар талон-торож қилинишининг олдини олиб, бекаму кўст қўриқлаб, кузатиб топшириш ишларида амалий ёрдам бермоқда.

– Хизмат кўрсатиш ҳудудимиз 1258 километрни ташкил этади. Вагонлардаги юкларни бус-бутунлигича асраш билан бир қаторда, жиноятларга йўл қўймас-

лик борасида ҳам анча ибратли ишларни амалга оширяпмиз, – дейди ИИБ Транспортда хавфсизликни таъминлаш бошқармаси билан ҳамкорлигимиз яхши йўлга қўйилган. Ўтган йилда Бухоро ва Фарғона нефтни қайта ишлаш заводларидан нефть маҳсулотлари юкланган 24415 та вагон-цистерна, «Шўртаннефтьгаз» АЖ ва «Шўртан ГХК» АЖ корхоналаридан кондендат



маҳсулотлари юкланган 2451 та вагон-цистерна ҳамда хавфли портловчи моддалар юкланган 12 та вагон-цистерна республика темирйўлларда қўриқланиб, кузатилган ҳолда манзилига етказилди.

Бундан ташқари, темирйўлларни белгиланмаган жойдан кесиб ўтган, темирйўл яқинида чорва

молларини боққан, автомашинадан чиқинди маҳсулотларини ташлаган, жамоат жойида ниқобсиз юрган ва спиртли ичимлик истеъ-мол қилиш бўйича жами 70 нафар фуқарога содир этган маъмурий ҳуқуқбузарликларни тушунтирилди. Шунингдек, қонуний чора кўриш учун улар вилоят ИИБ ТХТБ ҳуқуқбузарликлар

профилактикаси гуруҳига топширилди.

Аҳоли ўртасида мунтазам равишда ҳар ҳафта чоршанба кун «Темирйўлларда хавфсиз кун» ҳамда пайшанба кун «Ҳуқуқбузарликлар профилактикаси кун» профилактик тадбирлари, суҳбатлар ва учрашувлар ўтказилапти. Тадбирларда асосан темирйўлларнинг мамлакат иқтисодиётидаги аҳамияти, ушбу объектларга шикаст етказиш жавобгарликка сабаб бўлиши, темирйўл атрофида ёш болаларни қаровсиз қолдириш, чорва молларини боқиш мумкин эмаслиги фуқароларга тушунтириб келинмоқда. Мазкур қоида ва талабларга риоя этмаслик қандай кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши хусусида ҳаётий воқеалар келтириб ўтилмоқда.

Мирзокул АҲАДОВ,
«Postda» мухбири.

Бухоро вилояти.

Муаллиф олган сурат.



Турмуш чорраҳаларида

«Ўғил боланинг иши қийин» деб ҳисоблайдиганлар кўп, «Қиз болани тарбиялаш нозик масала» дейдиганлар ҳам бор. Аслида эса умуман фарзандни тўғри тарбиялаш осон эмас. Мана, Нормул опа (воқеа иштирокчиларининг исмлари ўзгартирилган) ҳам бу борада қандай хато қилганини биллолмай боши гаранг...

2015 йилда эри оғир хасталикдан қазо қилди. Ўшанда ўғли Азим 16 ёшда, қизи ундан ҳам ёшроқ эди. Ғамни берган Оллоҳ сабрни ҳам берар экан. Опа «Энди болаларимга ҳам ота, ҳам она бўлишим керак», деб ун заводи ошхонасига ошпаз бўлиб ишга кирди. Топганини шуларга сарфлади – ўзи емаса ҳам едирди, ўзи киймаса ҳам кийдирди. Отасизликдан кўнгиллари ўксимасин, деди.

Унинг ўғлидан умиди катта эди. Улғайса қаватимга киради – рўзғор юкини елкасига олади, деганди. Чучварани хом санаган экан. Азимнинг бўйига бўй, ёшига ёш қўшилса ҳам меҳнатга бўйни ёр бермас, кўчадан бери келмасди. Онасининг насиҳатлари, жаврашлари у қулоғидан кириб, бу қулоғидан чиқиб кетарди.

Эҳ, буниси ҳали ҳолва экан. Ёши йигирмага етганида ўғрилиққа қўл урди. Кармана туманидаги мол бозорида бировнинг машинасидан анчагина пул ўғирлаб, ўз эҳтиёжига ишлатиб юборди. Ўшанда она шўрлик қарз-қавола қилиб, жабрланувчига етказилган зарарни қоплади. Суд Азимни биринчи марта жиноятга қўл урганини ҳисобга олиб аяди. Иш ярашиш билан яқун топди.

Нормул опа «Ёшлиқ – бебошлиқ. Ўғлим қилмишидан тўғри хулоса чиқаргандир», деб ўйлаган эди. Лекин хато қилган экан. Орадан бир

ДАРД УСТИГА ЧИПҚОН



йил ўтар-ўтмас, Азим тагин ўғрилиқ содир этди. Бу гал Навбаҳор туманидаги хонадонларнинг биридан, пул, қимматбаҳо тақинчоқлар ўғирлади. Ўшанда суд залида Нормул опа Худонинг зорини қилди. «Бошимда боқувчим йўқ. Оилада ўғлим ягона эркак. Энди унга инсоф бериб қолар. Менга раҳмларингиз келсин», деди.

Судьянинг ҳам, халқ маслаҳат-

чиларининг ҳам бечора аёлга раҳми келди. Азим ахлоқ тузатиш ишларига ҳукм қилиниб, пробация назоратига олинди. Навоий эркин иқтисодий зонасига ишчи қилиб жойлаштирилди. Аммо ёлчителиб ишламади. Бунинг устига, ўрнатилган тақиқ ва чекловларга риоя қилмади. Шунинг учун кўп ўтмай унинг жазоси озодликдан маҳрум этиш жазоси билан алмаштирилди.

Бир муддат жазони ўтаб, унга нисбатан инсонпарварлик тамойиллари, кечиримлилиқ принциплари қўлланилиб, оиласи бағрига қайтди. Афсуски, ўрганган кўнгил ўртанса қўймас экан. Енгил-елпи ҳаёт кечириб, осон йўл билан мўмай даромад топишга ўрганиб қолган йигит яна жиноят кўчасига кирди.

2021 йилнинг декабрь ойида дастлаб Навоий шаҳрининг Гулистон мавзесида жойлашган хонадонларнинг бирига девор оша кириб, умумий қиймати 2 миллион сўмга яқин бўлган қурилиш ускуналарини ўмарди. Эртаси кун шаҳарнинг «Гулистон» МФЙдаги дўконлардан бирининг эшигини бузиб кириб, 3,5 миллион сўмлик озиқ-овқат маҳсулотлари ва телефон апаратыни ўғирлади. Учинчи кун эса шаҳарнинг Хончарбоғ маҳалласидаги уйларнинг биридаги сейф ичидан 1 млн. сўм, 200 АҚШ доллари ҳамда 16 турдаги жами қиймати 300 миллион сўм бўлган заргарлик буюмларини ўмариб кетди.

Кечиримлилиқнинг ҳам чеки бор. Бу сафар унга содир этган қилмишига яраша жазо тайинланди.

Тўғриси айтганда, Азимга эмас, онаизорига ачинади киши. У «Ўғлим навқирон ёшида ҳалол меҳнат қилиб, менга қанот бўлади», деб умид қилганди. Азим эса онасининг қанотини синдирди, унга йўқ жойдан ташвиш келтириб, дард устига чипқон бўлди.

Лазиз РЎЗИЕВ,
майор.
Махлиё ХОЛОВА,
«Postda» мухбири.

Навоий вилояти.



www.postda.uz



t.me/postdarasmiy



www.facebook.com/postdauz



www.instagram.com/postda_uz

9 февраль — буюк мутафаккир Алишер Навоий таваллуд топган кун



Бутун турк дунёси Алишер Навоийни «шамс ул-миллат» — миллат қуёши, деб ҳамма даврларда эъзоз билан тилга олади. Бутун умрини туркий тил мавқеини кўтариши, туркий адабиёт имкониятларини дунёга тан олдирishi, туркий давлатчилик асосларини мустаҳкамлашига, жамиятда ҳақиқат ва адолат мезонларини қарор топтиришига бағишлаган бобокалонимиз бу эътирофга тўла-тўқис муносиб ва ҳақлидир.

НАВОИЙХОНЛИК



Буюк бобомизга Японияда ўрнатилган ҳайкал.

... Бу улуг амир дину
давлат ҳомийси, шариат
ҳамда миллатнинг руҳи
паноҳидир.

Давлатшоҳ
САМАРҚАНДИЙ.

... Туркий тилда ҳеч
ким Навоийдек кўп ва хўп
шеър айтмаган ҳамда назм
гавҳарларини сочмаган эди.

Абдурахмон ЖОМИЙ.

Алишербек назири йўқ
киши эди. Туркий тил била
то шеър айтубтурлар, ҳеч
ким онча кўп ва хўб айтқон
эмас.

Заҳириддин
Муҳаммад БОБУР.

Анинг назми васфида тил
қосир ва баён ожизтурур.

Хусайн БОЙҚАРО.



АҚШнинг Вашингтон
шаҳрида ўрнатилган ҳайкал.

НАВОИЙ
ҲИҚМАТЛАРИ

Кимки кўнглини қаттиқ сўз би-
лан жароҳатлар экан, унга аччиқ
тил заҳарли найзадек санчилади.
Кўнглида тил найзасининг жароҳа-
ти битмас; у жароҳатга ҳеч нарса
малҳамлик қилмас.

Агар бир кўнглида тил найзаси-
нинг жароҳати бордир, фақат яхши
сўз ва ширин тил унга малҳам ва
роҳатдир. Мулоҳим сўз — ваҳший-
ларни улфатга айлантиради; сеҳр-
гар — оҳанг билан афсул ўқиб, илонни
инидан чиқаради.

Ҳар кимнингки сўзи — ёлгон, ёлгон-
лиги билинган, уятга қолгон; ёлгонни
чиндек гапирувчи сўз устумони — ку-
мушга олтин қоплаб сотувчи заргар.
Ёлгон-афсоналар билан уйқу келти-
рувчи ёлгончи — уйқуда алаҳловчи.
Ёлгон гапирувчи гафлатдадир; сўз-
нинг бир-биридан фарқи кўндир, аммо
ёлгондан ёмонроқ нури йўқдир.

Очиқ чехрали одам — иккиюзлама-
чиликдек нуқсондан йироқ бўлади...
Очиқ юздан халойиққа хурсандлик;

чучук сўздан эл-юртга хуррамлик.
Одабийлик билан кўнглиларга се-
вимли; инсонийлик билан жонларга
ёқимли. Ундан дўст-душман хотир-
жам. Бундай киши умридан барака
топгай.

Душман алдовига учма; маддоҳ
хушомадини чин дема. Душмanning
гарази ўз ёмон ниятига етмоқдир;
мақтовчининг мақсади — хорлик
билан сендан инъом олмоқдир. Агар
иккаласига илтифот қилмасанг, бири
ўз мақсадининг ижросидан тўхтайд
ва тадбири мўжмал бўлади ва иккин-
чисининг мақтови ҳажвга айланади.

РУБОИЙЛАР

Ўлсам ясаманг мунда мазоримни менинг,
Юклаб элитинг жисми физоримни менинг.
Ўтру чиқариб аҳли диёримни менинг,
Кўйида кўйида тани низоримни менинг.

Кўз бирла қошинг яхши, қабогинг яхши,
Юз бирла сўзинг яхши, дудогинг яхши.
Энг бирла менгинг яхши, сақогинг яхши,
Бир-бир не дейиш, бошдин аёгинг яхши.

Жондин сени кўп севармен, эй умри азиз,
Сондин сени кўп севармен, эй умри азиз.
Ҳар неники севмак ондин ортук бўлмас,
Ондин сени кўп севармен, эй умри азиз.

ТУЮҚ

Ё раб, ул шахду шакар ё лабдурур,
Ё магар шахду шакар ёлабдурур.
Жонима пайваста новак отқали,
Ғамза ўқин қошига ёлабдурур.

ҒАЗАЛЛАР

Ўн саккиз минг олам ошуби агар бошиндадур,
Не ажаб, чун сарвинозим ўн саккиз ёшиндадур.

Деса бўлгайким, яна ҳам ўн саккиз йил хусни бор,
Ўн саккиз ёшинда мунча фитнаким бошиндадур.

Ўн саккиз йил дема, юз саксон йил ўлса, улдурур,
Хусн шоҳи, ул балоларким, кўзу қошинадур.

Ҳайрат этмон хусни нақшидаки, ҳар ҳайратки, бор,
Барчаси эзид таоло сунъи наққошиндадур.

Тан анга сийму ичинда тош музмар кўнглидин,
Ақлга юз ҳайрат, ул ойнинг ичу тошиндадур.

Май кетур, эй мўғки, юз ҳайрат аро қолмиш Масиҳ,
Бул ажабларким, бу эски дайр хуффошиндадур.

То Навоий тўқти ул ой фуқратидин баҳри ашк,
Ҳар қачон боқсанг, қуёш акси анинг ёшиндадур.

Мени мен устаган ўз суҳбатига аржуманд этмас,
Мени истар кишининг суҳбатин кўнглим писанд этмас.

Не баҳра топқамен андинки, мендин устагай баҳра,
Чу улим баҳраи андин тилармен баҳраманд этмас.

Нетай хуру нари базминки, қатлим ё ҳаётимга,
Аён ул заҳр чашм айлаб ниҳон, бу нўнханд этмас.

Керакмас ой ила кун шакликим, хусну малоҳатдин,
Ичим ул чок-чок этмас, таним ул банд-банд этмас.

Керак ўз чобўки мажнунваши қотил шоримким,
Бузуғ кўнглимдин ўзга ерга жавлони саманд этмас.

Кўнгул уз чарх золидин, фирибин емаким, охир
Ажал сарриштасидин ўзга бўйинига каманд этмас.

Ул ой ўнлуғ юзин очса, Навоий тегмасун деб кўз,
Муҳаббат тўхмидин ўзга ул ўн узра сипанд этмас.



Хитойнинг Шанхай
шаҳрида ўрнатилган ҳайкал.





SVETOFOR

Yo'l hakami – svetofor,
Uning uch xil rangi bor.
Qizil, sariq va yashil,
Ranglar tortar e'tibor.

Qizil deydi: «Hoy, to'xta!»
Sariq deydi: «Shoshmaytur!»
Bir-biriga berib gal,
Yashil deydi: «Qani, yur!»

Bu hakamga ming rahmat,
Saqlar qancha hayotni.
Shu sabab, do'stlarimga,
Yozdim ushbu bayotni.

Dinora BAXTIYOROVA,
Xorazm viloyati Bog'ot tumanidagi
11-umumiy o'rta ta'lim maktabining
6-sinf o'quvchisi.



NAVBAT RESPUBLIKA BOSQICHIGA

Jizzax shahrida «Yosh kitobxon» tanlovining viloyat bosqichi bo'lib o'tdi. 15–19 yoshli 23 nafar adabiyot shaydosi o'rtasida kechgan bahslarda IIV Jizzax akademik litseyi o'quvchisi Farangiz Abdurahmonova eng yuqori ball to'plab, 1-o'rinni egalladi. Bu unga tanlovning respublika bosqichida ishtirok etish huquqini beradi.

Dilfuza QOSIMOVA,
IIV Jizzax akademik litseyi
axborot-resurs markazi
yetakchi mutaxassisi.

NIHOL

yoshlar sahifasi

«TEMURBEKLAR MAKTABI»GA SAYOHAT

Toshkent «Temurbeklar maktabi» harbiy-akademik litseyida ommaviy axborot vositalari xodimlari uchun press-tur tashkil etildi.

— Ta'lim muassasamizda birinchi bosqichdanoq o'quvchilarga nishonga aniq otish, saf tayyorgarligi bo'yicha boshlang'ich bilim va ko'nikmalar beriladi, — deydi boshlang'ich tayyorgarlik fani katta o'qituvchisi A'zamjon Ahmedjonov. — O'qish davomida bu nazariy bilim hamda amaliy ko'nikma yanada chuqurlashtirib boriladi. Sohibqiron bobimiz Amir Temur jang san'ati uslublaridan o'quvchilarimizga ye-



tarlicha bilim berilmoqda. Ularning o'qib-o'rganishlari uchun zarur darsliklar, qo'llanmalar mavjud. Ular o'zlarini qiziqqan sport turlari bilan shug'ullanishadi.

Litsey oldidagi saf maydonida harbiy liboslari o'zlariga yarashib turgan o'smirlar ustozlaridan saf mashqlarini o'rganishmoqda. Sport majmuasida esa bir tomonda jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarga sportning qo'l jangi turi bo'yicha mashq bajar-tirmoqda, bir tomonda futbol o'yini davom etmoqda.

— Men bolaligidan tog'alarim singari Vatan himoyachisi bo'lishni orzu qilganman, — deydi 1-bosqich o'quvchisi Ramazon Karimov. — Shu sababli «Temurbeklar maktabi»ga o'qishga kirdim. Kelajakda Jamoat xavfsizligi universitetiga o'qimoqchiman. Maqsadim — yurtimizning o'g'lonlari singari Vatanimizni himoya qilish.

Shubha yo'qki, ushbu dargohda tahsil olayotganlar kelajakda Vatanimizning asl posbonlari bo'lib yetishadi.

Sarvar SOBIROV,
«Postda» muxbiri.



«USHU SANDA» USTASI



Namangan viloyati Uychi tumanida tug'ilgan. Hozirda IIV Namangan akademik litseyining 3-bosqichida tahsil olmoqda.

Madina sportning «Ushu Sanda»

turi bilan 6 yildan buyon shug'ullanib keladi. Hozirga qadar ko'plab musobaqalarda ishtirok etib, yutuqlarga erishib kelmoqda. Jumladan, 2018-yil 25–28-dekabr kunlari Toshkent shahrida bo'lib o'tgan Markaziy Osiyo chempionatida 1-o'rinni egalladi. 2019-yilda esa O'zbekiston chempionatida 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

O'tgan yilda Toshkent shahrida tashkil etilgan O'zbekiston chempionatida yana bir bor 1-o'ringa loyiq topildi.

Bu hali hammasi emas. Xuddi shu yili «Jar» sport kompleksida o'tkazil-

gan Markaziy Osiyo chempionatida ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritdi.

Madina tengdoshlari orasida bilimi, tashabbuskorligi bilan alohida ajralib turadi. U kelajakda tanlagan sohasining yetuk mutaxassisi bo'lish, shu bilan birga Vatanimiz bayrog'ini xalqaro maydonlarda munosib himoya qilib, mamlakatimizda xotin-qizlar sportining rivojlanishiga o'z hissasini qo'shishni niyat qilgan.

Madina QAHHOROVA,
«Postda» muxbiri.





Кинология хизмати

САДОҚАТЛИ ҲАМРОҲЛАР

Инсон биринчи бўлиб итларни қўлга ўргатган. Шундан бери улар хонадонлар қўриқчиси, садоқатли ҳамроҳ ва турли юмушларда яқин кўмакчига айланган. Айни пайтда эса кучли ҳид билиш қобилияти сабабли итлардан жиноятларни фош этишда кенг фойдаланилади. Сирдарё вилояти ИИБ ППХ ва ЖТСБ Кинология хизмати фаолияти мисолида бунга яна бир бор назар ташлаймиз.



Баъзан йўл-патруль постини кесиб ўтувчи машиналар кўламидан ҳайратга тушасиз. Минглаб автомобиллар ўз манзиллари сари йўлга ошиқади. Лекин ҳамманинг ҳам нияти пок бўлавермас экан. Ўзгалар ҳаётини заҳарлаш, мол-мулкига тажовуз қилишни касб қилган кимсалар ҳам учраб туради. ЙПХ постида хизмат қилувчи ходимлар уларнинг ниятини чиппакка чиқариб, жиноятчиларни қўлга олишни мақсад қилишган.

Махсус тадбир ўтказиш белгиланган. Тезкор маълумотларга

қараганда, Сурхондарёдан йўлга чиққан «Нексия»да катта микдорда гиёҳванд модда олиб келинмоқда. Орадан ярим соат вақт ўтди. Постга кириб келган кузатувдаги автомашина тўхтатилди. Хужжатлар сўралди. Бу орада махсус отряд ходимлари машинани ўраб олди. Ҳайдовчи ва унинг ҳамроҳи текширила бошланди. Сўнгра автомобиль кўздан кечирилди. Ўриндиқлар ости, юкхона, кузовнинг таглари обдан қаралди.

Афсуски, «юк» топилмади. Шундан сўнг ишга кинологлар жалб қилинди. «Арсен» лақабли хизмат ити кинологдан буйруқни олган заҳоти машина остига эмаклаб кириб кетди. Ёнилғи бакининг олдида келганда ғингший бошлади. Мутахассислар ёнилғи бакини текшириш зарурлигини тушунишди. Кўп ўтмай сир очилди. Маълум бўлишича, ёнилғи баки пайвандлаш ускунаси ёрдамида иккига бўлинган экан. Герметик ҳолатга келтирилган кичик бўлмага беркитилган олти бўлак гиёҳвандлик моддаси чиқариб олинди.

Бу ҳаммаси эмас эди. «Арсен» яна безовта бўлди. Унинг ишораси билан машина двигатель қисмидаги аккумулятор қисми кўздан кечирила бошланди. Устаси фаранглар аккумуляторни ҳам икки қисмга ажратишган экан. Унинг тагидаги ўн сантиметрлик қисмига ўзгартиш киритилган, ўша ерга икки бўлак героин яширилган экан. Шу тариқа, заҳри қотилнинг навбатдаги партияси тўхтатиб қолинди. Жиноятчилар қўлга олинди.

Айни пайтда вилоят ИИБ ППХ ва ЖТСБ Кинология хизматида турли вазифаларни бажаришга ихтисослашган 40 та хизмат ити парваришланмоқда. Бу ерда уларни парваришлаш, ўргатиш бўйича кўп йиллик тажриба тўпланган. Хизмат итларини тайёрлаш икки йўналишда олиб борилади. Биринчиси, уларда изтопарлик қобилиятини шакллантириб бориш, буйруқларни бажаришга ўргатиш бўлса, иккинчиси, физиологик ҳолатини яхшилаш, соғлом парваришладан иборат.

– Меъёردаги парвариш бўлмаса, натижа яхши бўлмайди, – дейди ветеринар шифокор, лейтенант



Бекпўлат Абдуҳамидов. – Айниқса, хизмат итларини касалликлардан асраш, тўғри овқатлантириш, жароҳатларини даволашга катта эътибор қаратамиз.

Кинология хизматида ҳар бир ит алоҳида ходимга бириктирилган. Улар кунига икки маҳал белгиланган рацион асосида озиқлантирилади. Итлар учун вольерлар, сайр майдончалари, қишқи ва ёзги ошхоналар фаолияти намунали йўлга қўйилган. Ҳатто ҳар бир хизмат ити озиқланиши учун алоҳида емакхона ажратилган.

Хизмат итларининг селекциясига, уларнинг ўртача ёшини ёшартиришга алоҳида аҳамият берилади. Ўтган йили 7 та хизмат ити кексайгани сабабли ҳисобдан чиқарилган бўлса, ўрнига 9 та ит қабул қилинди. Шу тариқа, ишлар узлуксизлиги таъминлаб борилмоқда.

Абдурахмон МУСТАФОҚУЛОВ,
«Postda» мухбири.

Сирдарё вилояти.



Фахрийлар – фахримиз

ИШ БОШИ – ИНТИЗОМ

Одатдагидек 94 ёшли онаси Мавлуда аянинг дуоларини олиб йўлга отланган Комил Муҳитдиновнинг ҳаёли олис болалиги томон кетди...

Наманган шаҳрида туғилган Комил болалигидан китобга меҳр қўйди. Оиладаги қатъий тартиб-интизомга одатланди. Айни шу жиҳатлар унинг келгусида ички ишлар органларининг айнан тартиб-интизомни таъминлаш билан боғлиқ касбий фаолиятида муҳим омил бўлиб хизмат қилди, десак, янглишмаймиз.

Ички ишлар органларидаги хизмат фаолиятини 1984 йили Наманган вилояти ИИБ ППХ тезкор таъсир кўрсатувчи милиция ротаси взводи милиционер-ҳайдовчиси вазифасида бошлаган қаҳрамонимиз кейинчалик Тошкент давлат юридик институтини муваффақиятли тамомлади. Сўнгра бир неча йил вилоят

ИИБ Шахсий таркиб билан ишлаш хизмати бўлинма катта инспектори, бўлинма бошлиғи лавозимларида самарали фаолият юритди. Устозларидан хизмат сирасорларини пухта ўрганган К.Муҳитдиновдаги интилиш, ўз устида тинимсиз ишлаш сингари хислатлар раҳбарият эътиборидан четда қолмади. Раҳбарият тавсиясига биноан ИИБ Шахсий таркиб билан ишлаш хизмати катта инспектори лавозимида фаолиятини давом эттирар экан, билдирилган ишонччи оқлаш зиммасига катта масъулият юклаганини ҳис қилди. Шу боис ички ишлар органлари ходимлари ўртасида хизмат интизоми ва қонунийликни мустаҳкамлаш, соғлом муҳитни қарор топтириш, фуқароларда осойишталик посбонларига нисбатан ҳурмат ва ишонч-

нинг шаклланиши йўлида астойдил хизмат қилди. Айниқса, хизмат вақтида ҳалок бўлган ходимларнинг оила аъзоларига моддий кўмак бериш, эҳтиёжманд ва ижтимоий ҳимояга муҳтож ходимларни қўллаб-қувватлашда фаоллик кўрсатди.

Вазирлик Шахсий таркиб билан ишлаш хизмати Тарбиявий ишлар бошқармаси ижтимоий-ҳуқуқий ҳимоя қилиш бўлимнинг муҳим топшириқлар бўйича катта инспектори лавозимидан пенсияга чиққан истеъфодаги подполковник Комил Муҳитдинов ҳозирда «Арех life» АЖ суғурта компаниясининг ҳуқуқни муҳофаза қилувчи идоралар билан ҳамкорликни йўлга қўйиш департаменти бошлиғи сифатида ишлаб келмоқда.

– Касб сирларини пухта ўзлаштиришимда устозим



– истеъфодаги подполковник Комил Муҳитдиновнинг ҳиссаси катта, – дейди ИИБ Метрополитенда хавфсизликни таъминлаш бошқармаси бошлиғининг ўринбосари, подполковник Ҳасан Ҳайдаров. – Комил ака хизмат сафари билан ходимлар ўртасида хизмат интизоми, қонунийлик таъминланишини ўрганиш мақсадида ҳудудий ички ишлар органларига борар экан, ўзи мавжуд талабларга қатъий амал қилишни яхши кўрарди. Бу борада тарғибот ишларига масъул ходимларнинг ўзи ҳар томонлама

намуна бўлиши кераклигини бот-бот такрорларди.

Бугунги кунда умр йўлдоши билан фарзандларини ҳам ўзи сингари юрт қорига ярайдиган инсонлар этиб тарбиялаётган Комил Муҳитдинов ҳамон изланишда.

Дарвоқе, Тошкент давлат юридик университетини тамомлаган ўғли Азизбек отаси сингари осойишталик посбони бўлишни ният қилган.

Шерзод АБДУСАМАДОВ,
«Postda» мухбири.



www.postda.uz



t.me/postdarasmiy



www.facebook.com/postdauz



www.instagram.com/postda_uz



Саломатлик сабоқлари

ВАЗНИИ КАМАЙТИРИШ УЧУН 8 ТАВСИЯ



1 Таомнома таркиби турфа бўлишига аҳамият қаратинг. Шу орқали организм барча зарур озуқавий моддалар билан таъминланишига имкон яратасиз.

2 Тамаддилар орасидаги вақт узок чўзилиб кетишига йўл қўйманг. Беш маҳал оз-оздан овқатланиш тартиби энг мақбул йўл ҳисобланади. Бунда таомларни шошмасдан, яхшилаб чайнаш ўта муҳим. Чунки таом тез истеъмол қилинганда тўйиш ҳисси биров «кечикади» ва шу туфайли одам тановул меъёрини ошириб юборади. Овқатдан 10–15 дақиқа олдин газсиз минерал ёки оддий сув ичинг. Ликопчага керакли микдордаги таомни солинг ва қўшимчадан воз кечинг.

3 Овқатланиш рационига витаминларга бой бўлган мева ва сабзавотлардан янги тайёрланган салатларни киритинг. Донли-дуккакли экин маҳсулотлари, кўкатлар, ёнғоқлар, балиқ ва товук гўшти истеъмоли яхши самара беради.

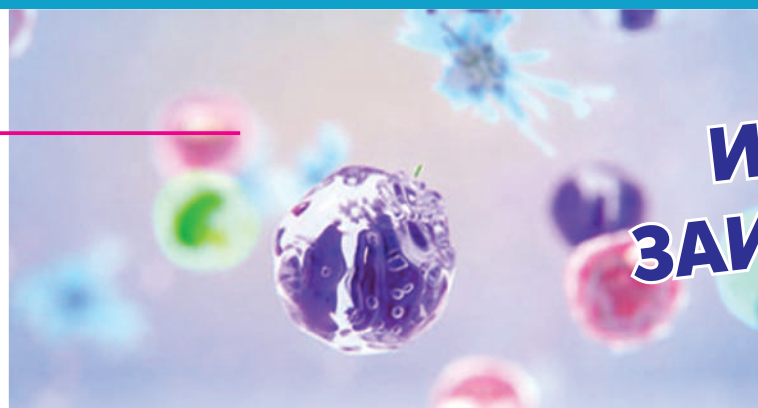
4 Шакар, ширинликлар, пишриқлар истеъмолини камайтиринг.

5 Ёғсиз сут, қатик, йогурт, творог, сули ёрмасидан тайёрланган егуликлар организм учун жуда фойдали (қунига 100 граммдан истеъмол қилинган сули ёрмаси «ёмон» холестерин микдорини 14 фоизга камайтиради).

6 Туздан камроқ фойдаланишга ҳаракат қилинг. Ҳайвон ёғи маҳсулотлари, энергетик ичимликлар, ёғли қовурилган ёки шўр овқатлар семиршга олиб келади.

7 Сўнгги тамадди уйқудан тўрт соат олдин, аммо 20:00 дан кеч бўлмаган вақтда қабул қилиниши керак.

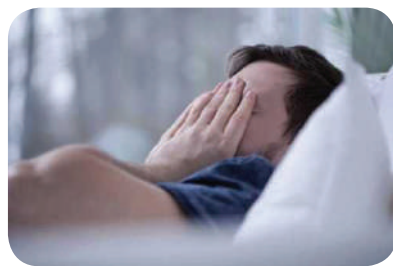
8 Ҳар куни бадантарбия қилишни, спорт билан шуғулланишни ва тоза ҳавода сайр қилишни одат тусига киритинг.



ИММУНИТЕТНИ ЗАИФЛАШТИРУВЧИ 5 ОМИЛ

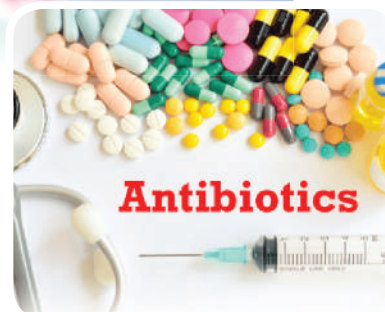
Уйқу етишмаслиги. Тунги уйқу вақтида тана ва мия нафақат янгида тикланади, балки иммун тизими кун давомида ўзи тўқнаш келган янги бактерия ва вирусларни хавфлар рўйхатига киритиб, «қайтадан ёзади». Агар тунлари меъёрда ухлас экансиз, бу механизм самарали ишламайди ва натижада тананинг ҳимоя хусусияти сустлашади.

Олимларнинг таъкидлашича, иммунитетни етарлича ишдан чиқариш учун 6 тун давомида тўлиқ ухласлик етарли бўлади.



ди. Бу муддатдан сўнг организм эмланишларга салбий жавоб қайтаради, ЎРВИ ёки грипп оғир кечади, саломатликни тиклашга кўпроқ вақт кетади.

Антибиотиклар. Улар даволанишда мақбул восита. Бироқ бошқа усуллар ёрдам бермаган ҳолатдагина улардан фойдаланиш ўринли. Гап шундаки, антибиотиклар инфекциялардан халос бўлишга ёрдам бериш баробарида, касаллик билан кура-



шувчи оқсон ҳужайралари микдорини ҳам камайтиради. Шу боис антибиотиклардан фойдаланиш асносида иммунитетни тобора кучсизлантириб бораётганингизни ҳам унутманг.

Нотўғри овқатланиш. Тўйинган ёғлар микдори кўп бўлган таомларни истеъмол қилиш танада яллиғланиш жараёнларининг ривожланишига хизмат қилиб, иммун тизимига оғирлик юклайди ва натижада уни заифлаштиради. Шунинг учун таомномангизда тўйинмаган ёғлар – ўсимлик мойлари, балиқ ёғи, ёнғоқлар бўлишига аҳамият қаратинг. Бу маҳсулотлар организмга яллиғланиш жараёнларига қарши туриш ва ҳатто касаллик кўзғатувчи (патоген)ларни тез аниқлашга ёрдам беради.

Камҳаракатлик. Буюк Британиянинг спорт тиббиёти журна-лидан ўрин эгаллаган тадқиқот натижалари спорт билан умуман

шуғулланмаган кишининг соғайи-ши учун 42 фоиз кўпроқ вақт талаб этилишини, шунингдек, уларда аломатлар оғирроқ кечишини кўрсатди. Ҳатто кичик, лекин ҳар кунлик спорт юкламаси (масалан, пиёда юриш) ҳам организмда иммунитетни мустаҳкамлашга қодир.

Спиртли ичимликлар. Алкоголь маҳсулотлари иммунитет кучини бостиради, унинг мунтазам истеъмоли эса хавфли бактериялар билан курашишда лейкоцитлар самарадорлигини камайтириши, организмнинг бактерия



ва вирусларни аниқловчи ва йўқ қилувчи ҳимоя ҳужайраларини ишлаб чиқиш қобилиятини сусайтиради. Шундай экан, ёдингизда бўлсин, спиртли ичимлик қабул қилганда, тананинг табиий ҳимоя хусусияти сезиларли даражада заифлашади.

ИММУНИТЕТНИ МУСТАҲКАМЛОВЧИ

Табассум. Ҳар сафар мириқиб кулганда, билинги, бу билан иммунитетингизни кучайтираётган бўласиз. Гап шундаки, кўтаринки кайфият ва табассум қондаги антитаначалар ва лейкоцитлар даражасининг ортишига хизмат қилади.

Тўғри овқатланиш. Бунда – ёғлари кам бўлган таомлар рационига ўтиш муҳим. Таомномада фойдали кислоталарга бой моно тўйинмаган ёғлар қанчалик кўп бўлса, биз шунчалик кам касал бўламиз. Ёғлар иммун тизимининг инфекцияга жавоб қайтариш кучини бошқарувчи гормонсифат бирикмаларни ишлаб чиқиш учун зарур. Зарарли трансёғларни истеъмол қилар экансиз, унутманг, бу билан иммун тизимининг тўлиқ курашиш қобилиятини тобора йўқотишга «эришасиз».

Спорт. Соғлиқни асрашда жисмоний ҳаракатларнинг ўрни бўлакча. Организмдаги хавфли «истилочилар»га ҳужум қилишга қодир қон ҳужайраларини янада кўп ишлаб чиқади-ган иммун тизими фаол ҳаёт тарзини олиб бориш орқали қувватланади.

Шамоллаш ва грипп хасталигига икки барабар



камроқ дучор бўлишни истайсизми? Ҳафтасига 5 маротаба спорт билан шуғулланишга одатланинг.

Ҳордиқ. Жисмоний фаоллик ўта муҳим, лекин ўз вақтида дам олиш ҳам алоҳида аҳамиятга молик. Макрофаг деб аталувчи микроблар билан курашувчи ҳужайралар ишлаб чиқиш жараёни бир ярим соат тинимсиз давом этгач, вақтинча сусаяди ва бу вақтда организмнинг хасталаниши эҳтимоли ортади. Шу сабаб, албатта, дам олиш ва танага қайта тикланиш учун имконият яратиш жуда зарур.

Иссиқ пойабзал. Оёқларнинг совқотиши турли касалликларга йўл очади. Тадқиқот иштирокчилари оёқларини совуқ шароитда, уларнинг «ҳамкасблари» эса куруқ ва иссиқ ҳолатда уш-лашди. Бир неча кундан сўнг биринчи гуруҳдагиларнинг бешдан икки қисми хасталанишни бошлаган, иккинчи гуруҳ иштирокчиларида эса бу ҳолат умуман кузатилмаган. Шундай экан, грипп ва шамоллаш ҳолатлари кучайган ҳозирги кунда касалликдан йироқ бўлиш учун оёқларингизни иссиқ тутиб, иссиқ пойабзал кийишга аҳамият қаратинг.

Саҳифа материалларини
Гулчеҳра АЗИМОВА тайёрлади.

