
"Соғлом ва кучли иммунитет - вирусдан ҳимоя!"

Депутат билан суҳбат: "Соғлом ва кучли иммунитет - вирусдан ҳимоя!"



-Уйда масофадан «онлайн» ишлашнинг афзалликлари нимада?

-Айни кунларда, ишдамиз – лекин оила бағридамиз. Аввало, масофадан ишлаш ҳозирги карантин даврида оила учун ҳам, жамият учун ҳам хавфсиз деб ўйлайман. Иш шароити, озиқ-овқат ва албатта, яқинлар меҳр-эътиборида бўларкансиз. Бу бир тарафдан стимул ҳам беради. Қолаверса, ота сифатида уйда хотиржамроқ ишляпман: болалар дарсини назорат қилиш, оғир уй юмушларида ёрдамлашиш, бўш вақтни мазмунли тақсимлашга имконият кўпроқ экан. Бугунги вазият биз каби кунини ишда ўтказиб, оиласига кам вақт ажратадиган оталарга янгича, бошқача масъулият ҳам юклагани рост.

-Ҳозирда қайси китобларни мутоала қилаяпсиз?

Тарихий, луғавий, сиёсий адабиётлар ва манбаашуносликка оид китобларни ўқиб туришни одат қилганман.

Шу кунларда “Ўткан кунлар” асарини қайта ўқишга тушдим. Кунига 4-8 бетдан. Яна, Навоийнинг “Маҳбуб ул-қулуб” асари (ҳозирги ўзбек тилига табдил) ҳамроҳим бўлиб қолди. Бугундан ярим соат аудиокитоблар эшитишни бошлайман.

Карантин пайти мутолаа учун ўзим севиб ўқиган 3 та асарни барчага тавсия қиламан:

1) Габриэл Гарсиа Маркес. “Танҳоликнинг юз йили” романи.

2) Жозеф Бедье. “Тристан ва Изолда” романи.

3) Шавкат Раҳмон. “Танланган асарлар”.

Қуйидаги кинофильмларни кўриш эса айна карантин кунлари репертуарига мос деб ҳисоблайман:

- 1) “Эпидемия” (Outbreak, 1995).
- 2) “200 ёшли одам” (Bicentennial Man, 1999).
- 3) “Вирус” (Contagion, 2011).
- 4) “Ошин” телесериали (Oshin, 1983–1984).

-Карантин даврини уйда самарали ташкил этиш бўйича тавсияларингиз.

Албатта, имкониятдан фойдаланиб, бир-икки тавсияларим ҳам бор:

нима бўлгандаям ҳаёт тўхтамайди, аммо бундай вазиятда ўта зарур бўлмаса (!) кўчага чиқмаслик шарт эканини ҳамма тушуниши керак;

оилада тартиб-интизомни сақлашда ўзимга тенгдош оталарнинг ўрни ҳар доимгидан кўра ҳозир муҳимроқ;

ўзим кузатиб бораётган кўпгина ахборот манбаларида битта масала кўп учраяпти – “Соғлом ва кучли иммунитетгина вирусдан ҳимоя қилади!”;

ва охиргиси – биз учун ҳозир ваҳима ва хавотир ортиқча ташвиш келтиради холос, аксинча, давлатимиз томонидан пандемик вазиятда барқарор тизим йўлга қўйилган, фақат сабр, ҳамжиҳатлик ва дуо керак.

Хуллас, агар ҳаммаси яхши бўлсин, десангиз – УЙДА ҚОЛИНГ!

mt.uz

2020-04-11 06:52:33