



1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

Оила ва жамият



ЭЛИ ВА КЕЛИНИ

МАҚТАГАН АЁЛ

Холдорхон опа Тугалова билан учрашганимда миқти гавдали, ўрта бўй, ўзидан олдин кўзлари кулиб турган опaxonни кўриб, хайратга тушдим. Дастлаб берган саволим ҳам шу ҳақда бўлди.

- Сиз бир неча йиллардан буён қаровсиз ётиб, чиқиндиҳонага, харобага айлана бошлаган бу улкан бинони олдинги ҳолига келтиришга бел боғлаб-сиз. Чўнмадингизми?

- "Чумчудан кўрққан тарик

экмайди", - деган мақол бор. 34 йилдан буён савдода суюгим қотди. Ота-онам ҳам савдода ишлаган. Шу магазиннинг акциядори эдим. Барча акциядорларни йиғиб анчадан буён қаровсиз қолган магазинни таъмирлашга киришдим. Биз қонунга мувофиқ мулкимизни тикладик. Бинони таъмирладик. Атрофларини гулзорга ай-

Тадбиркорлик давр талаби

ташчил қилиш. Харидор савдо марказига кирганда, озиқ-овқат, кийим-кечак, уй-рўзгор буюмларини бирийўла харид қилиб кетишини ўйлаб, янги-янги шартномалар тузаялман.

- Бу ишларда яқинларингиз ҳам кўмаклашишадими?

- Албатта, фарзандларим мени

ҳар томонлама қўллаб туришадди. Тўлқинжон ва Фарҳоджоним—ҳуқуқшунос, Дилоромхон, Замирахон ўқитувчи, Абборжон ўғлим муҳандис. 15 нафар набирам бор. Келинларим Нозимахон ва Озодахон тикувчи. Улар ҳам замонавий пардалар ва келин кўйлақлар тикадиган тикувчилик саломи очиб, кўпгина аёлларни иш билан таъминлаганлар. Нозимахон асли ўқитувчи бўлиб ишласа-да, ишдан ташқари пайтда мактабда элита пардалар тикиб, жиззахликларнинг уйига файз киргизади.

Шу тобда эшикдан кириб келган ёш жувонни Холдорхон опа "кенжа келиним" дея таништирди.

- Мен бу хонадонга келин бўлиб тушганимда жуда ёш эдим. Рўзгор, оила тутиш, "эрни эр қилиш" ҳадисини аяжонимдан ўрганганман, - сўзлай кетди Озодахон.

"Эли иззат қилган аёл ва келини мақтаган қайнонанинг бахти бекамдир", - дейишади. Иншооллоҳ!

С. ФАХРИДИНОВА



ТАНИШИНГ: ЗУЛФИЯ МУКОФОТИГА НОМЗОДЛАР

Сабохат БАХРОМОВА



ҲУҚУҚИЙ ТАРБИЯ -



Зарафшон шаҳар ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Зулхумор Жўраева ҳар бир хонадон, ҳар бир қорхона, ташкилотдаги хотин-қизлар ҳолаҳволи, кайфиятидан огоҳ бўлишга ҳаракат қилади.

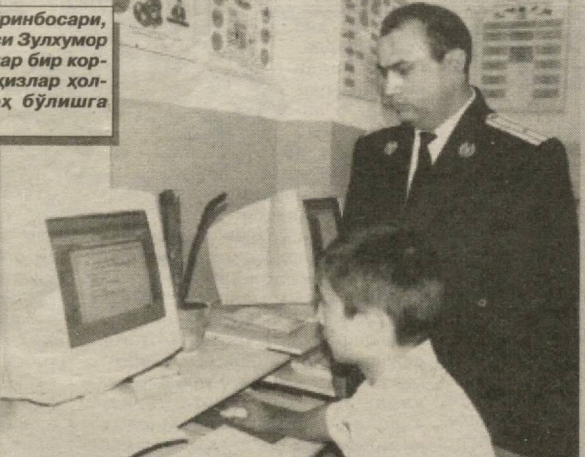
Қизилқумнинг қоқ ўртасида жойлашган кўркам Зарафшон шаҳрида бўлганимизда, бизни энг аввало оилаларнинг турмуш тарзи, фарзандларимизга яратилаётган имкониятлар, вояга етмаганлар билан ишлаш комиссиясининг фаолияти қизиқтирди. Шаҳар ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Зулхумор Жўраева фароҳлигида фаоллар, фидойилар билан танишдик...

- Оила - жамият ҳаётида муҳим аҳамият касб этадиган ижтимоий ҳодиса. Фарзандларимизнинг дарсдан бўш вақтларини фойдали ишларга, кўнгилли дам олишга йўналтириш бизнинг диққат марказимизда турибди. Расм, спорт, мусиқа тўғарақларимиз бор, тез-тез мусобақалар ўтказамиз. Шу ўринда шаҳар ҳокимлиги, хотин-қизлар кўмитаси, прокуратура ташкилотларининг вояга етмаганлар билан олиб бораётган

ишларини алоҳида таъкидлашни истардим. Вояга етмаганлар билан ишлаш комиссиялари аъзолари идорада ўтириб маълумот сўрашмайди, аксинча маҳаллага келиб, болалар билан учрашишади, спорт мусобақаларида қатнашишади. Бугуннинг болалари жуда интилувчан, билимга чанқоқ. Уларни ҳуқуқий мавзудаги суҳбатлар жуда қизиқтиради. Маҳаллаларимизда шаҳар

Соғлом авлод— келажак кўзгуси

ДАВР ТАЛАБИ



Зарафшон шаҳар прокурори Курбонжон Аҳмедов болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг кундалик ҳаёти, қизиқишларини инобатга олган ҳолда улар билан муомала—муносабат қилади.

прокуратурасининг ташаббуси билан Ўзбекистон Конституциясининг 12 йиллигига бағишлаб тадбирлар ўтказдик. Шаҳар прокурори, адлия кичик маслаҳатчиси Курбонжон Аҳмедов билан учрашувдаги вояга етмаганларнинг ҳуқуқ ва бурчлари ҳақидаги сўзлари ёшларимизда чуқур таассурот қолдирди, савол-жа-

ҳамкорлик қилаётганимизнинг самараси катта бўлмоқда. Биздан ўз кўмақлари, маслаҳатларини аямаятганлиги учун уларга ташаккур...

Зулхумор Жўраеванинг самимий сўзлари бизни шаҳар прокуратурасининг вояга етмаганлар билан олиб бораётган амалий тадбирлари ҳақида чуқур-

роқ билишга ундади.

- Истиқлол йилларида болаларга ғамхўрлик давлат сиёсати даражасига кўтарилди, уларнинг эҳтиёжларини таъминлаш борасида барча имкониятлар яратилди, - дейди шаҳар прокурори Курбонжон Аҳмедов.

Зарафшон жуда улкан иқтисодий салоҳиятга эга. Саноат ниҳоятда ривожланган, бизда ўртача ойлик иш ҳақи 174 мингнинг ташкил этади. Асосийси, пенсия ва нафақалар, ойлик иш ҳақи ўз вақтида берилади. Халқ орасида, айниқса вояга етмаганлар ўртасида тушунтириш ишларини олиб боришга жиддий ёндашялмиз. Чунки, жиноятга жазо тайинлашдан кўра, унинг олдини олиш муҳимроқ. Давр ҳар бир инсондан юксак ҳуқуқий маданият ва билимни талаб қилапти.

Маълумки, бундай катта мақсадга эришишнинг ўзи бўлмайди. Шаҳримизда гимназия, академик лицей, 13 та мактаб, тиббиёт ва касб-ҳунар коллежи бўлиб, улар юз физик компьютерлаштирилган ва интернетга уланган. Замонавий ўқув хоналари, лабораториялар жаҳон андозаларига мос. Қисқаси, фарзандларимизнинг етарли билим олишлари учун барча шароитлар муҳайё. Вояга етмаганлар билан ишлашда уларнинг ўқиши, қизиқишлари, дарсдан кейинги бандлиги, тўғарақларга қатнашиши, ҳатто ўзини тутиши, ота-онаси ва яқинларига муносабати - ҳеч бири эътиборимиздан четда қолмайди.

Ҳуқуқий тарбия мавсумий бўлмаслиги керак. Фарзандларимизни улар онгига салбий таъсир кўрсатаётган шахслардан муҳофаза қилишимиз шарт. Мутасаддилар болаларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишларини жиддий назорат қилишлари шарт. Қонунни тушунган, ўз ҳуқуқ ва бурчларини англаган бола ҳеч қачон жиноят кўчасига кирмайди.

Ҳулкар ҲАМРОЕВА

Жиззах Давлат Педагогика институтининг "Педагогика - психология, мактабгача таълим ва мусиқий таълим" факультетининг III-курс талабаси. Сабохат рақсга қизиқади, дотор чертиб кўшиқ куйлайди. Мустақиллигимизнинг 13 йиллиги муносабати билан вилоят истеъдодли ёшлари ўртасида ўтказилган "Ўзбекистон ватаним маним" кўшиқлар кўрик танловида 1-ўринни, Республика талабаларининг "Талантларни излаймиз" ашула ва рақс кўрик танловида фахрли ўринни эгаллади. 2003 йилда "Жисмоний тарбия машғулотларида миллий-мусиқий ҳаракатли ўйинлар", услубий қўлланмаси, "Тасаввуф тарихидан" мақоласи, 2004 йилда "Замонлар оша яшагай-адиб", "Талабаларга ўзбек дипломатик нуқта маданияти ҳақида", "Устоз Ю.Ражабий мусиқий меросини ўрганайлик" илмий мақолалари чоп этилган.

Ирода НОМЗОБЕОВА



Дўстлик туманидаги иқтидорли болалар мактаб интернатининг 9-синф ўқувчиси. Унинг бир қатор шеърлари "Соғлом авлод учун" журнали, "Дўстлик ҳаёти", "Туркистон", "Жиззах ҳақиқати", "Фидокор" каби газеталарида чоп этилиб келмоқда. 2004 йил "Мунаввар тон" номли шеърли тўплами нашр этилди.

Нигора ЙЎЛДОШЕВА тайёрлади.

Яқинда Федерал вазирлиги ўринбосари жаноби олиялари Хоффманнинг таклифига кўра Ўзбекистонлик аёллар делегацияси Австрия давлатида бўлиб қайтишди. Давлатимиз делегациясига Бош Вазир ўринбосари, Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси раиси Светлана Инамова раҳбарлик қилди. Репродуктив саломатлик соҳаси вакиллари, Ўзбекистон ҳуқуқшунос аёллар ассоциацияси ва олималардан бир гуруҳи бу сафарда иштирок этдилар.

Ташрифдан мақсад: Ўзбекистон ва австриялик аёлларнинг маданият, маърифат, тиббиёт, ҳуқуқшунослик ва тадбиркорлик борасида ўзаро тажриба алмашиш эди. Федерал Иқтисод Палатаси, Федерал Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва хотин-қизлар ишлари бўйича Австрия Миллий кенгашининг 2-президенти Б.Праммер жаноби олиялари ва Австрия Миллий Кенгаши депутатлари билан бўлган учрашувлар юқори даражада ўтди.

Ҳар икки давлат аёлларнинг ҳам хизмат даражасида қўллаб-қувватлашни ва гендер тенглиги муваффақиятли амалга ошаётганлиги Пекин Ҳаракат Платформасига мувофиқ асосланган. Минг кишидан иборат Австрия Федерал иқтисод Палатасида аёллар қаноти ташкил қилинган. Унинг мақсади тадбиркор аёлларни қўллаб-қувватлаш ва бизнесни ташкил қилишда кўмаклашишдан иборат.

1983 йилдан палата қошида ташкил этилган тадбиркор аёллар департаменти ҳаракат натижаси ўлароқ ишлаб чиқариш ташкилотларнинг 30 фоизда аёллар бандлиги мамлакат бўйича 62 фоизни ташкил этади. Иқтисодийет Университети ва мактабларда 50-56 фоиз қизлар таълим олмоқда. 56 фоиз аёл билан ўрта махсус таълим аттестатларига

эга. Аёлларнинг 50 фоизи фан номзодлари, 30 фоиздан ортиги фан докторларидир. Интернет тармоғи орқали малакали таълим олиш, мутахассислик бўйича иш топшиш учун маълумотлар мажмуаси ташкил этилган, ишлаётган ва ҳомилдорлик таътилидаги аёлларнинг ижтимоий ҳимояси ишлаб чиқилган. Австрия Федерал Иқтисодий палатаси ва

вазифаси аёлларнинг шикоятларини текшириш ҳамда аёлларнинг қонуний ҳуқуқлари ҳақида ахборот тарқатишдан иборат. Австрияда бундай идоралар 200дан ортиқдир. Ушбу идораларнинг қилган ишлари ҳақидаги ахборот йил охирида давлат парламентида топширилади. Бундан ташқари 2003 йил Австрияда "Давлат тизимида тенг ҳуқуқлилиқ" ҳақида

рўйхатга олинган бўлиб, бу ҳаракат ҳам ҳукумат томонидан қўллаб-қувватланди. Барча вазирлик ва идоралар ушбу дастурни қўллаб-пулмаблаг ўтказмоқдалар, хотин-қизлар менторнинг ҳақида тўлақонли маълумот олишлари учун веб-сайтларда ахборот тарқатмоқдалар. Аввалига бу ҳаракат сайил тарзида иш бошлаб, унда 50 та ташкилот иштирок этган эди. Ушбу дастурнинг якунловчи қисмида унвон ва пул мукофоти топширилиши кўзланган.

Бу дастур бутун мамлакат ва минтақада лидер аёлларни тайёрлашда муваффақиятли ёрдам берди.

Австрияда аёлларни ижтимоий ҳимоя қилиш мақсадида 34 та кризис ва 100дан ортиқ маслаҳат марказлари ташкил этилди. Австриянинг барча ҳудудларида аёллар ҳуқуқлари бўйича маълумотлар олишлари учун тезкор ахборот йўналишлари ишлаб турибди. Ташкил қилинган тизим аёлларнинг ҳолати ҳақида маслаҳат ва кризис марказларига маълумот юборди. Бу вақт ичида муаммоли ҳолатга дуч келган аёл билан қатор руҳий ва ҳуқуқий маслаҳатхона вакиллари ишлайдилар, шунингдек, янгидан ташкил қилинган аёллар уйида уларни ҳаётга қайтариш ва соғломлаштириш учун ҳаракатлар йўлга қўйилди. Аёллар уйида аёллар ўз фарзандлари билан яшашлари мумкин ва улар учун ҳамма шароитлар муҳайё этилган бўлади. Бутун Австрия бўйлаб 20 та шундай уйлар ташкил этилган. Уларни пул билан таъминлашнинг бир қисмини Федерал бюджетдан, асосий қисми эса ҳудудий бюджет ва Австрия ички ишлар ва

Дугоналаримиз ҳаётидан

зирлигининг бюджетидан сарф этилади. Бугунги кунда Австрияда ҳам Европа-нинг кўпгина мамлакатларидаги каби тиббий суғурта қилиш мажбурийдир. Моддий ёрдамнинг 8 фоизи соғломлаштириш (бу фақат давлат томонидан қўлланиши) ва кўшимча маблаг хизмат кўрсатаётган хусусий тиббиёт марказлари зиммасига тушади. Бундан ташқари Австрияда ишсизларни суғурта қилиш фонди, аҳолини ижтимоий суғурта қилинишини молиялаштирадиган институтлар ва талабаларни имтиёзли суғурталаш дастурлари мавжуд. Суғурта қилинган беморларни даволаш ва дори-дармон билан таъминлаш суғурта хизмати томонидан амалга оширилади, кўшимча фойда ҳисобидан суғурта қилинган нафақахўрлар махсус имтиёз олишади.

Бундан ташқари "Она ва бола" махсус дастури бўйича онага ҳомилдорлик даврида саломатлигини назорат қилиш учун алоҳида паспорт берилди. Айни вақтда Австрияда туғилишни кўпайтириш ва миллий генофондни сақлаб қолиш муаммоси турибди. Бугунги кунда ҳар бир австриялик оилга ўртача 1,4 фоиз бола тўғри келмоқда. Бола-нинг 1 ёшдан 6 ёшгача назорат қилиш дастури амалда ишламоқда. Мана шу текширувларнинг барчасидан ўтган оилаларни рағбатлантириш учун давлат маълум миқдорда пул мукофоти билан мукофотлайди.

Умуман олганда, Австрия ҳукумати мамлакатдаги аёллар ҳаракатининг таррақийети, гендер тенг ҳуқуқчилиги, сиёсий тизимда аёлларнинг фаол иштирокига асосий эътиборни қаратмоқда.

Зулфия АДИЛОВА

АВСТРИЯДА АЁЛЛАР МАСАЛАСИ

унинг аёллар қаноти ташаббуси билан ҳар уч ойда "Тадбиркор аёл" журнали чоп этилмоқда.

Аёллар ҳуқуқи бўйича сиёсат Австрияда 25 йилдан буён олиб борилмоқда. Бу ерда БМТ томонидан қабул қилинган қоидалар амалда ва давлатнинг бутун сиёсий жамияти уни қўллаб-қувватламоқда.

Ушбу сиёсатнинг энг катта ютуғи шуки, бугунги кунга келиб Австрия ишлаб-чиқариш корхоналарининг анчагина қисмида аёллар раҳбар бўлиб, уларнинг ўртача ёши 44ни ташкил қилади. Тадбиркор аёллар 34 фоиз бўлиб, уларнинг 17 фоизи ўз тижоратларини мустақил ташкил этганлар.

Бундан ташқари, аёллар Австриянинг сиёсий ҳаётида ҳам фаолдирлар. Давлат сиёсий тизимида ўнг ва сўл ҳаракатлардан тўртта партия мавжуддир. Парламентнинг 40 фоизи аёллардан ташкил топган.

Австрия меҳнат бозорида аёллар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш мақсадида қатор адвокатлик хизматлари ташкил қилинган. Уларнинг асосий қонун қабул қилинган. Ҳар бир секторда аёллар 40 фоизи ташкил қилиши лозимлиги масаласи доимо давлат назоратидадир. Ушбу қонунга кўра вазирликлар тасаруфларидаги идораларда 40 фоиз аёллар ташкил қилишини кузатиб борадилар ва йил охирида ҳукуматга ҳисобот топширадилар. Давлат томонидан аёлларнинг мартабасини ўсиб боришига катта эътибор қаратилаётгани яна шундан маълумки, ҳар бир вазирлик ва ҳудудий идораларда ушбу масалаларни кузатиб боровчи ходим тайинланган.

2004 йилдан Австрияда "Менторинг" дастури фаолият бошлаган. Унинг асосий эътибори ўз ишини бошлаган ва ҳомилдорлик таътилидан хизматга чиққан ва аёлларга қаратилган. Австрия бўйича 42 та шундай ташкилот иш бошлаган бўлиб, улар фаолият юритаётган ҳудудларда аёллар-ушбу ташкилотга ёрдам ва маслаҳат сўраб, мураббий ажратишларини илтимос қилиб мурожаат этмоқда. 2004 йил давомида 1200 нафар "Мураббий ва аёл" жуфтлиги



ОТА-ОНА МАСЪУЛИЯТЛИ БЎЛСА...



Мане шу маҳаллада 10 йилдан ортиқ мобайнида маҳалла оксоқоли, хотин-қизлар кўмитаси раиси вазифаларида хизмат қилдим. Турли хил тақдир эгалари билан суҳбатлашдим. Ютуқларим ҳам,

камчиликларим ҳам бўлди. Аммо мен бир нарсага кўпроқ амин бўлдимки, фарзанд тарбиясида аввало ота-онанинг масъулиги жуда катта аҳамиятга эга экан. Баъзида кексалар орасида бўлганимда: "Ўғлим мени ташлаб кетди. Қизим юзимга терс гапиради. Насихатларимни ўзига олмайди", - деган гапларни эшитиб қоламан. Нега ўғил ота-она билан яшашни истамайди? Нега қиз ўз онасига бунчалар бемехрлик қилади? Чунки ўша ота-она болаларига ёшлигидан етарли тарбия беришмаган. Болалар олдидаги масъулиятларини унутиб қўйишган. Оддийгина бир мисол. Ўзбек оилаларида одатда дастурхон атрофида ота-она келиб ўтирмасдан олдин болалар сабр қилиб туришади. Ёки ота уйга кирганда бола дарров ўрнидан туриб салом беради. Агарда отанинг ўзи бундай одоб қоидаларига беъэтиборлик билан қараса, аёлига ва фарзандларига нисбатан кўпол муомалада бўлиб келса, ўша оилада камол топаётган

ўғил ҳам, қиз ҳам атрофдагилар билан шундай муомалада бўлади. Ҳамма нарسانинг ибтидоси ва интихоси оила билан боғлиқ. Халқимиз орасидаги: "Нима эксанг, шуни ўрасан", деган мақол ҳам шу маънода оилга тааллуқли. Шарқда азалдан оила муқаддас даргоҳ саналган ва унинг обрўсини, нуфузини авайлашган. Шунинг учун фарзанд тарбиясида ота-онани аҳолий кадрятлар ташвиқот қилинади. Бу мутлақо нотўғри. Агар ўғил ҳам, қиз ҳам ёшлигиндан бирор касб-хунарни ўрганишга йўналтириб борилса катта бўлганда ўз оиласини боқишга қийналмайди. Бунинг натижасида жамиятга ҳам фойдаси тегади. Ҳозир қаерга қараманг, компьютер, билард, яна алламбало ўйинларни ўргатадиган хусусий хоналар очилган. Уларни болаларга нима кераги бор? Ундан кўра бола ўз оиласига нафи тегадиган юмуш билан банд бўлса, бундан кўпчилик манфаатдор бўлади-ку. Баъзилар учун кичик бир ходисадайд кўрин-

ган ана шу нарсаларнинг оқибати эртага катта-катта муаммоларни келтириб чиқаради. Ана шу муаммоларни олдини олиш мақсадида оиладаги диний-маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбияни умумлаштиришда ота-онанинг вазифаси хусусида ота-оналар билан ҳамкорликда ҳар ойда бир марта давра суҳбати олиб борамиз. Соғлом авлодни тарбиялашга муносиб ҳисса қўшиш, одамларни оилада ва маҳаллада тинч осойишта ва ҳамжихатликда яшашларини таъминлаш мақсадида маҳалламизга 10 нафардан ортиқ фаол инсонларни жалб этдик. Улар тунукун биз билан ҳамкорликда иш олиб боришади. Қолаверса, Ислоҳ динининг оилани мустаҳкамлаш, ёшларни дёнётланди, имонли ва ахлоқан яхши фазилатларга эга бўлиш руҳида тарбиялаш борасида олиб бораётган ишларимиз ҳам ўз самарасини бериб келаяпти.

Дилбар МИРБОБОВЕВА, Кўкон шаҳар 4-«Фишли масжид» маҳалласи диний-маърифат, маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчи.

ТАБРИКЛАЙМИЗ

ЭЪЛОНЛАР!

Қадрдонимиз Абаунаби Қорабоев! Сизни 50 йиллик юбилейингиз билан қизғин қутлаймиз. Оилавий хотиржамлик, турмуш ўртоғингиз билан қўша қарши саолати насиб этсин.

УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ҲОЗИЕВИЧ ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОФИРГАН ҚОВУГИ БЎШ ЎГИЛ ВА ҚИЗ БОЛАЛАРНИ БАТАМОМ ДАВОЛАЙДИ.

Профессор Эргаш САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергия, бугин, ошқоран-ичак хасталиқларини, касалманд, нимжон болаларни махсус усулларда даволайди.

«УКТАМХОН» замонавий ўқув маркази курсларга таклиф этади: 1.Тижик-бичиш - 3 ой. Бошловчилар учун 6 ой. 2. Ҳамширалик - 6 ой. 4 ойи ўқиб, 2 ойи амалиёт машулотлари ўтилади.

ХОЖИМУРОТОВ БАҲОДИР ЭРКИНОВИЧ номига ТАТУ томонидан 2002 йил берилган 32 тр 353 рақамли талабалик гувоҳномаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ:

ЯЛАНГОЁҚ МАЙСА КЕЧСАНГИЗ

Курувчи Шўҳрат Абдурасуловнинг бошига тушган воқеа мана шундай: - Мен бемаъни жанжалга аралшиб, камалиб қолдим. Қамоқда ўзимни энг бахтсиз одам деб ҳис қилдим.

Тошкент шаҳар хўжалик судининг 2004 йил 28 декабрдаги 10-0418/10892-сонли қарорига асосан, «Ўзбегим хосили» шўъба корхонаси БАН-КРОТ деб эълон қилинади.

Тугатиш бошқарувчиси этиб, Юнусобод тумани ДСИ вакили - Б.К. Қиличев тайинланган. Кредиторлар йиғилишининг иккинчи йиғилиши 2005 йил 25 январьда соат 10⁰⁰да қуйидаги манзилда ўтказилади.

Асли фарғоналикман, вилоятдаги нуфузли тиббиёт масканларидан бирида ишлайман. Касбимни яхши кўраман. Шу касбим туфайли уч боламли боқиб келаяпман. Бирок! Бундан 4 йил аввал икки аёл мени акамга роса ёмонлашиб, иғволар қилишди.

ШУНДАЙ ҚИЗЛАР - ЙИГИТЛАРНИНГ СЕВГАНИ

Қайнонанин оғритмаси дилини, «Гулнамаси» ўз уйининг сирини, «Икки» қилса рўзгорининг «бири»ни, Шундай қизлар-йигитларнинг севгани.

«Оила ва жамият» газетаси жамоаси «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси бош директори Б.Алимовга акиси Фикрат АЛИМОВ вафоти муносабати билан чуқур таъзия ихзор қилади.

«Оила ва жамият» газетаси жамоаси таниқли ҳуқуқшуносу, журналисти Хабибулло Олимжоновга падари бузурқвори РЎЗМАТ отанинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия ихзор қилади.

Бир гуруҳ дўсту қадрдонлари - узоқ йиллар кишлоқ хўжалиги соҳасида самарали меҳнат қилган, Самарқанд кишлоқ хўжалиги коллежининг директори, олийжаноб инсон Саид СОТИБОЛДИЕВ вафоти муносабати билан чуқур қайғурагимиз ва марҳумнинг оила аъзоларига ўз таъзиямизни ихзор этамиз.

Ўзбекистонда вақти-вақти билан ёнғингарчилик бўлади. Баъзи жойларга туман тушади. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Харорат кечаси 1-6° совуқ, кундузи 3-8° илиқ бўлади.

ҚҮЙ (21.03 — 20.04). - Қутилмаганда ёқимли хабар эшитасиз. Маблағингиз янада кўпайиши эҳтимоли бор. Тежамлироқ бўлишга ҳаракат қилинг.

МУНАЖЖИМЛАР АРСЛОН (23.07 — 23.08). - Сиз ҳақингизда ҳамкасбларингиз тарқатган миш-мишларга эътибор бермасангиз ҳаммаси изига тушиб кетади.

БАШОРАТИ ҲОТАР (23.11 — 21.12). - Сизни анча синовлардан ўтказишади. Ўзаро ҳамкорлик учун битим тузасиз.

ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07). - Қақшаган асабларингизга бироз дам беринг. Ҳафта дам олиш учун анча қулай. Мириқиб дам олинг.

ШИФОБАХШ, ФОЙДАЛИ, ШИРИН

Хурмонинг таъми қиёмни, асални ва ёнғоқни эслатдиган ажойиб навлари бор. Улар пишиб етилганда сувсизроқ бўлади. Қурилгандан кейингина таъми ширин ва нафис бўла бошлайди. Ҳўл меваларга қараганда қуруқ мевалардаги оксилларнинг миқдори 10 фоизгача ортади.

Хурмо мевасида оксил, темир, фосфор, мис, магний, калий, марганец моддалари, шунингдек, Е ва Н дармондорилари, таркибида кальций кўп бўлганлиги боис, инсон танасидаги суяклар учун бекиёс фойдалидир. Унда тишларни емирилишдан сақлайдиган фтор ва саратон хасталиги хавфини камайтирадиган селен моддаси ҳам мавжуд. У турли касалликларга қарши химояни кучайтириб, юрак хасталикларининг олдини олиб, парҳез сифатида ҳам тавсия этилади.

Хурмо мевалари билан ошқозон-ичак касалликларини ҳам даволаса бўлади. Масалан, мевалардаги тўқималар сурункали қабзият касаллигига ҳам шифо бўлиб, танамизни турли кўринишдаги саратон хасталикларидан химоя қилади. Бундан ташқари овқатни ҳазм қилиш тизимимизни турли хиллардан тозалашнинг энг яхши табиий воситаси ҳам ҳисобланади. Бу мевани мунтазам истеъмол қилиш танага йўғилган микроблардан тозалайди.

Ичак фаолиятини яхшилаш учун 5 дона хурмони 0,5 л. сувда қайнатиб, сувини илиқ ҳолида ҳар куни эрталаб ва кечқурун ичиш тавсия этилади. Шунингдек, бир кунда икки маҳал, 5 дона хурмони бир стакандан илиқ сув билан ичишнинг фойдаси катта.

Қурилган мевалар ичида инсон танасига бекиёс қувват бахш этиши билан хурмо бошқа мевалардан ажралиб туради. У оксилларга ҳам бой. Шоколад ва бошқа конфетларга ўхшаб у танага шунчаки ширинлик эмас, фойдали, табиий ширинлик беради. Хурмо мушакларни чиниктирувчи махсулот ҳамдир. Унинг таркибидаги

КҲҲ - ҚУВВАТ МАНБАИ

0,5 килограмм хурмо меваси, 5 дона тухумнинг оқи, 200 грамм қанд упаси ва 150 грамм бодом олинади.

Йирик-йирик хурмолардан данаклари ажратиб олинади. Тухумнинг оқи шакар билан кўпиртирилиб унга майдаланган бодом қўшилади.

Тайёр бўлган аралашма билан меваларнинг ичи тўлдирилади. Ушбу меваларни эрталабки нонуштага истеъмол қилинса ҳам куч-қувват беради, ҳам тўқ тутаяди.



мавжуд бўлган В5 дармондориси ишчанлик қобилиятини оширади.

Таркибидаги жуда кўп В дармондориси ва глюкоза инсон миясининг ишлаш фаолиятини яхшилайдди. Айниқса, аклий ва ижодий меҳнат қиладиганлар бу мевадан кўпроқ истеъмол қилишлари керак.

Хурмодаги А, В ва С дармондорилари тананинг турли касаллик ва микробларга қар-

шилиги химоясини кучайтирса, В2 дармондориси эса танадаги ортиқча ёғларни парчалайди.

Қурилган хурмо меваси таркибида қанд, ёғ миқдори жуда кўп. Шу боис уни бир кунда 15 донадан ейиш тавсия этилади. Узоқ умр кўрган инсонлар ҳам ҳар куни бир нечтадан хурмо ейишганини таъкидлашган. Шарқда эса қадим пайтларда ҳам бу мевани хомиладор аёллар ва эмизликчи боласи бор аёллар кўп истеъмол қилишган. Чунки, унинг таркибидаги бебаҳо моддалар она сутини зарур дармондорилар билан янада бойитиши исботланган.

ФОЙДАЛИ МАСЛАХАТЛАР:

► Куч-қувватини оширишни истаганларга ҳар куни овқатдан сўнг 15-20 донадан хурмо ейиш тавсия этилади. Шунингдек, ҳар куни 0,5 литр сут ичиб жисмоний машқлар билан шугулланишлари керак. 40 кун давомида улар кучларига-куч қўшигани сезила бошлайди.

► Жароҳатланиб кўп қон йўқотган беморга бир нечта хурмо меваси, бир стакандан сут ва бироз ўсимлик ёғидан бериш керак.

► Сут, қаймоқ ва хурмони аралаштириб истеъмол қилинса камқонликни даволайди.

► Қабзиятдан азият чекадиганлар уйкуга ётишдан олдин 4-5 дона хурмо еб, бир стакандан сут ичсалар дарддан фориғ бўлишади.

► 250 грамм хурмони 100 грамм ёнғоқ мағизи билан аралаштирилиб, 100 грамм йогурт, 100 грамм қуруқ сут билан яхшилаб, масса ҳолига келгунча аралаштирасиз-да музлаткичга қўйсангиз тенги йўқ озуқкага айланади. Тўйимли ва ширин аралашма эрталаб чой билан дастурхонга тортилади.

ҲАМ ТҮЙДИРАДИ,

Биз ҳар куни дастурхонга қўядиган улуғ неъмат - нон қадимдан одамларнинг энг асосий озуқаси ҳисобланган. Унинг тартибдаги жуда кўп дармондорилар инсон саломатлигини тиклашга катта ёрдам беради.

ҲАМ ДАВОЛАЙДИ...

дақиқа давомида иссиқ рўмол билан ўраб қўйилади. Ушбу муолажа 3-5 марта қайтарилса кифоя.

МАСЛАХАТЛАР:

► Соғлиқни мустаҳкамлаш учун 100 грамм қора бўғдой донлари устига 1 литр қайноқ сув қуйилгач, паст оловда 30 минут қайнатилса. Бир соат тиндириб қўйилади-да, сузиб олиниб овқатдан кейин 0,5 стакандан ичилади.

► Шамоллашни тез тузатиш учун икки ош қошиқ кепакли ун устига бир стакандан қайноқ сув қуйилади ва ярим соат тиндирилгач, қунига 0,5 стакандан овқатдан олдин уч маҳалдан ичилади.

► Йўтал, бронхит, нафас олиш тизими шамоллаганда, 2 ош қошиқ дон устига 2 стакандан сув қуйиб 5-7 дақиқа паст оловда қайнатилгач, бир соат тиндириб қўйилади. У қайноқ ҳолатда 4 маҳалдан аста-секин қўлтириб ичилади.

► Кўкрак шамоллаганда (мастит) бир-икки бўлак қора нонни сувга бўктирилгач, яхшилаб эзиб кўкракка қўйилади.

► Ич кетганда эса товада ёки духовқада қовурилган нонни сувга ивितिб, суви истеъмол қилинади.

► Тумовни даволашда бир бўлак қаттиқ нон куйдирилиб, бурун билан унинг тутундан чуқур-чуқур нафас олинади.

► Яраларни тузатиш учун нон узоқ вақт чайналгач, йиринглаб турган жойига босилади. У йирингни тез ташқарига чиқишига ва яранинг ёрилишига ёрдам беради.

► Ҳар куни ёки кун аролабларингизга иссиқ ноннинг мағизини совуғунча босиб турсангиз лабларингиз



чиroyли ва силқ бўлади.

► Сочларингиз табиий ҳолда жилонаниб туриши учун ноннинг фойдали эканлигини биласизми? Агар сочларингиз мўрт ва хира бўлса, қора нонни майдалаб устига қайноқ сув қуйиб, ивितिб қўйинг. Ивиган нонни олиб сочларингизнинг илдизига суриг. У бошингизда 30 минут туриши керак. Шундан кейин сочларингизни ювиб ташла-сангиз жилонантиради.

НИМА, ҚАЧОН ҲАЗМ БЎЛАДИ?

Қорин таталаб очганда тезда ниманидир еб қорнимизни тўйдиришга ҳаракат қиламиз.

Кўпчилик овқатланган бўлишига қарамасдан яна ниманидир егиси келади. Тўйиб ейилган таомдан сўнг истеъмол қилинган мева, печенье ва шунга ўхшаган нарсалар ошқозонга оғирлик қилиш мумкин. Шунинг учун нимани, қачон ейиш кераклигини ҳамма яхши билиб олиши керак. Қайси махсулот қачон ҳазм бўлади? Қуйида ана шулар ҳақида маълумот берамиз:

Агар шунга риоя қилсангиз ошқозон оғриги ҳеч қачон безовта қилмаслиги аниқ.

-Сув очқоринга ичилса, у тўғри ичакларга тушади.

-Шарбатлар ва шўрвалар 20-30 минут давомида ҳазм бўлади.

-Мевалардан тарвуз 20 минут

га, қовун, узум, тропик мевалар эса ярим соатда, олма, нок, анор, шафтоли, ўрик эса 40 дақиқада ҳазм бўларкан.

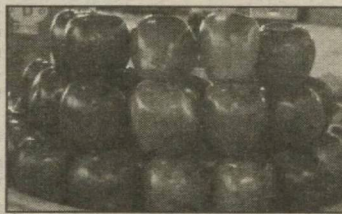
Хомлигича истеъмол қилинган ҳар қандай сабзавотнинг ҳазми учун 40 дақиқа, тайёрланган салатларга ўсимлик ёғи қўшилганда эса бир соат керак бўлади.

-Гуруч, ун, гречиха каби махсулотларнинг ҳазм бўлиши эса 90 дақиқага чўзилади.

-Ёнғоқлар ва уруғлар икки соат давомида ҳазм бўлади. Шунинг

учун уларни бир кун олдин сувда ивितिб қўйиб, сўнг истеъмол қилиш маъқул.

Сут махсулотлари 90 дақиқа давомида инсон танасига сўрилади. Лекин табиий сўтдан тайёр-



ланган твароғ 90 дақиқада, пишлоқ эса 4-5 соатда ҳазм бўлади.

Ҳар қандай гўшт махсулотлари (мол, қўй) гўшлари 4,5-5 соатдан кейингина ҳазм бўлар экан.

-Жўжа гўшти - истеъмол қилинганидан кейин 1,5-2 соат давомида ҳазм бўлади.

-Сабзавот махсулотлари - яъни қарам, қобачки, гулқарамнинг ҳазм бўлиши учун 45 минут вақт керак бўлади. Лекин, картошка, шолғом, сабзи, лавлаги

каби сабзавотлар эса бир соат давомида ҳазм бўлиши аниқланган.

Истеъмол қилинган ҳар бир озиқ-овқатингиз ҳазм бўлганидан кейин овқатланишга ҳаракат қилинг. Овқат ва меваларни кетма-кет, ейиш-



га одатланманг. Вақтида овқатланиш одатингизга айланса шифокорга муурожаат этишингизга ҳам ўрин қолмайди. Саломатлигиниз ўз қўлингизда эканлигини унутманг.

