



Рўзнома аз соли
1924 чоп мешавад
Номҳои пешини рўзнома
«Овози тоҷики камбағал»
(соли 1924), «Овози тоҷик»
(соли 1924-1931),
«Ҳақиқати Ўзбекистон»
(солҳои 1931-1940), «Ўзбеки-
стони сурх» (солҳои 1950-
1964), «Ҳақиқати Ўзбекистон»
(солҳои 1964-1991)

Овози тоҷик

Банӣ одам аъзои яқдигаранд!

12

сентябри
соли 2026
Шанбе
№ 72
(15291)



АЗ ТАЪЛИМ ТО БЕХАТАРӢ: ДАР ТОШКАНД ТАҶРИБА ВА ЛОИҲАҲОИ НАВ ҶОРӢ МЕШАВАНД

Президент Шавкат Мирзиёев 11 сентябр бо рафти сохтмони Осорхонаи миллии Ўзбекистон дар пойтахт ва корҳои бунёдкории ноҳияи Олмазор шинос шуд. Инчунин, дар мисоли ноҳияи Олмазор бахшида ба афзунсозии даромади аҳоли ҷамъомеди видеоселекторӣ баргузор намуд.



Роҳбари давлат нахуст аз раванди сохтмони Осорхонаи миллии Ўзбекистон дидан кард.

Ин лоиҳаи бузург дар асоси қарори дахлдори Президент аз 1 июли соли 2025 амалӣ мешавад. Сарвари давлат моҳи августи соли гузашта ба сохтмони ин иншоот санги асос гузошта буд.

Роҳбари мамлакат бо қорҳои васеи сохтмонӣ васлқунӣ, ки дар ҳудуди осорхона идома доранд, бо раванди бунёди пойдевори иншоот ва инфрасохтори муҳандисӣ шинос шуд. Таъкид гардид, ки маҷмаа ба як муассисаи муҳими фарҳангӣ табдил ёфта, таърихи ғани, фарҳанг ва ормонҳои ояндаи кишварамонро таҷассум хоҳад кард.

Симои меъмории ва мазмуну моҳияти осорхона дар асоси таҷрибаи пешрафтаи ҷаҳонӣ ташаккул ёфтааст. Лоиҳа аз ҷониби меъмори машҳури ҷопонӣ Тадао Андо таҳия гардида, консепсияи экспозитсияро ташкилоти «Atelier Brykner»-и Олмон омода намудааст.

Масоҳати умумии маҷмаа 3,9 гектар ва майдони бино беш аз 40 ҳазор метри мураббаъро ташкил медиҳад.

Иншоот аз бинои асосии сеошёна ва қисмати зерзаминии дуошёна иборат хоҳад буд.

60 дарсади масоҳати осорхона ба фаъолияти таълимӣ илмӣ ҷудо карда мешавад. Дар ин ҷо тоҷорҳои намоишгоҳ, китобхонаи дорои захираи ғани, озмоишгоҳҳои бозсозӣ ва тоҷорҳои конфронс ҷойгир хоҳанд шуд. Барои истироҳати пурмазмунӣ оилаҳо ва ҷавонон тарабхонаҳо ва майдончаҳои кӯдакон низ ташкил карда мешаванд.

Ин маскани фарҳангӣ метавонад дар як вақт то 3 500 нафар меҳмонро қабул кунад. Дар ин ҷо қариб 10 ҳазор нигоараҳои таърихӣ ва санъат ба намоиш гузошта мешаванд.

Пас аз анҷоми сохтмон, он якҷо бо мадрасаи Абулқосим, қасри "Дўстии халқҳо" ва Боғи миллии ансамбли ягонаи меъморию ҳосил хоҳад дод.

Бинобар баргузор намудани намоишгоҳҳои муштарак бо муассисаҳои бонуфузи фарҳангии ҷаҳон, аз ҷумла осорхонаҳои Луври Фаронса, Метрополитени ИМА ва Британия, ҳамкорӣ роҳандозӣ мешавад.

Президенти мамлакат ба масъулони аз рӯйи дар муҳлатҳои муқаррар-

гардида ва дар асоси стандартҳои сифати баланд анҷом додани қорҳои сохтмон супоришҳо дод.

Баъдан, Сарвари давлат аз қорхонаи истеҳсоли доруворӣ «RomPharm NS» боздид ба амал овард.

Фармони Президент аз 28 январӣ соли 2025 «Дар бораи ҷораҳои иловагӣ оид ба рушди босуръати соҳаи дорусозӣ» ба ғустариши имкониятҳои истеҳсоли ва ҷорӣ намудани технологияҳои муосир дар соҳа мусоидат менамояд.

Дар қорхонаи истеҳсоли доруворӣ «RomPharm NS», ки дар ноҳияи Олмазори шаҳри Тошканд фаъолият дорад, дар ин самт қорҳои назаррас анҷом дода мешаванд.

Мақсади асосии қорхона таъмини бозори дохилӣ бо маҳсулоти босифати фарматсевтӣ ва зидд намудани ҳаҷми истеҳсоли доруворӣ ивазқунандаи воридот мебошад. Дар оянда ба 1 миллиард адад ҳаб, 500 миллион дона капсула ва 120 миллион адад саше расонидани иқтисодӣ солонаи истеҳсоли ба нақша гирифта шудааст.

Қорхона бо силсилаи пурраи истеҳсоли ва лабораторияи назоратии

худ, ки бар асоси стандартҳои GMP-и Иттиҳоди Аврупо ташкил гардидааст, яке аз аввалин маҷмааҳо дар Осиёи Марказӣ ба ҳисоб меравад.

Арзиши умумии лоиҳа 45 миллион евроро ташкил медиҳад. Дар қорхона, ки 1,7 гектар майдон дорад, 150 ҷойи нави қорӣ таъсис ёфтааст. 90 дарсади равандҳои истеҳсоли автоматӣ қунонида шудаанд. Таҷҳизоти муосир аз Италия, Олмон, Австрия, ИМА, Швейтсария ва Булғористон оварда шудаанд.

Маҳсулоте, ки дар ин ҷо истеҳсол мешаванд, пурра ба иваз намудани маҳсулоти воридотӣ равона мешаванд. Таваҷҷуҳи асосӣ ба истеҳсоли доруворӣ, ки дар самтҳои неврология, кардиология, равандҳои мубодилаи моддаҳо ва муолиҷаи зидди-илтиҳобӣ истифода мешаванд, ниғаронида шудааст.

Президенти мамлакат зимни боздид аз фаъолияти қорхона таъкид намуд, ки васеъ намудани иқтисодро бар пояи технологияҳои муосир ва таъмини бозори дохилӣ бо маҳсулоти босифати фарматсевтӣ муҳим мебошад. Гуфта шуд, ки мақсади асосӣ қорҳои додани вобастагӣ аз воридот ва офаридани ҷойҳои нави қор дар соҳа мебошад.

Дар ҳаҷми ҷорӣ Президент нақшаҳои дурномаи фаъолияти қорхона низ муарриф карда шуд.

Сипас, Президент Шавкат Мирзиёев бо қорҳои ободони ва шароите, ки дар маҳаллаи Қичқирӣ ноҳияи Олмазори пойтахт барои аҳоли фароҳам гардидааст, шинос шуд.

Дар ин маҳалла, ки аз таъсисаш беш аз сӣ сол сипарӣ шудааст, 23 бинои бисёрёшёна ҷойгир аст. Дар 1 ҳазору 416 хонадон беш аз 5 ҳазору 400 нафар аҳоли истиқомат мекунанд.

Дар натиҷаи дигаргунӣ, ки дар асоси қарори Президент аз 25 июни соли 2024 «Дар бораи ҷораҳои иловагӣ оид ба ободони, кабудизорқунӣ ва куллан бехтар намудани симои маҳаллаҳо» амалӣ гардидаанд, алҳол маҳалла симои қомилан наваз кардааст.

Барои ин лоиҳа дар доираи барномаи давлатии «Маҳаллаи обод» аз буҷети маҳаллӣ 71,4 миллиард сӯм маблағ равона гардид. Дар натиҷа, минтақа ба маҳаллаи воқеан экологӣ табдил ёфт, ки дар худ муҳити муосири шаҳрсозии «сабз»-ро таҷассум намудааст.

Яке аз муҳимтарин навиғонҳои бунёди сайргӯҳ дар соҳили канали Қичқирӣ мебошад. Дарозии он 2,4 километрро ташкил медиҳад. Минтақаи соҳили об ба макони бароҳату тозае табдил ёфтааст, ки сокинон шабу рӯз метавонанд истироҳат кунанд.

Дар ин ҷо ба масофаи 12,4 километр роҳи пиёдагард бунёд гардида, майдони иловагии сабз ташкил карда шудааст. Дар болои ҳавза айвони бошукӯҳ, 14 айвончаи истироҳатӣ, ҷароҳатлақ ва фаввораҳо сохта шудаанд.

Алҳол дар маҳалла қариб 6,5 ҳазор дарахти манзаравӣ ва мевадиханда парварishi карда мешавад. Намуди берунии биноҳои истиқоматӣ низ навиғонӣ шудааст. Барои истироҳати аҳоли садҳо қурсӣ ва ҷароғҳои равшанидиханда насб гардидаанд. Дар ин ҷо барои ҷавонон низ шароит фароҳам шудааст. 12 майдончаи ворқаут ва 3 майдони футбол бунёд гардида, китобхонаҳо ба истифода супорида шудаанд.

Соҳибқорӣ низ босуръат рушд ёфта, 47 субъекти соҳибқорӣ фаъолият мебарад. Аз ҳисоби лоиҳаҳои наваз 61 ҷойи қорӣ таъсис ёфтааст.

Роҳбари давлат дар ҳаҷми ҷорӣ ба масъулони бинобар таъмини шуғли аҳоли ва қорҳои додани камбизоатӣ дастуру супоришҳо дод.

Дар маҳаллаи Қичқирӣ низ дар ин самт низоми ба худ хос роҳандозӣ мешавад.

Масалан, сокини маҳалла Гулнора Ғойипова фаъолияти маҳфили куллуби фароҳам ва қорҳои бофандагиро ба роҳ мондааст. Ба ин ҷо ҷавонон ва занони бекори маҳалла ҷалб шуда, дар асоси аъёнани «Усто-шогирд» ҳунар меомӯзанд.

Инчунин, дар минтақа яке аз аввалин таваққуфҳои муосири бисёрёшёнаи манорашакли автомобилӣ дар ҷумҳури насб гардид. Ин иншооти 8-ёшёна дар асоси тамоюли лифти фаъолият мекунанд. Лифти маркази автомобилро қабул намуда, онро ба ҷойҳои холии тарафи рост ва чап ҷойгир менамояд. Дар натиҷа, дар заминҳои хурде, ки танҳо як ҷуфт сабукрав ҷой мешавад, имкони нигоҳдорӣ 16 автомобил фароҳам гардид.

Ғайр аз ин, бо мақсади ташкили фароғати фарҳангӣ, гузаронидани ҷарабаниҳои гуногуни ҷамъиятӣ ва муттаҳид намудани аҳолии маҳалла

амфитеатри муносиб низ бунёд гардидааст.

Дар ду ташкилоти давлатии таълими томақтабии мавҷудаи ҳудуд низ қорҳои васеи сохтмонӣ ва таҷдид идома доранд.

Роҳбари давлат бо шароите, ки дар яке аз ин муассисаҳо – кӯдакистони рақами 441 фароҳам шудааст, низ шинос шуд.

Ин муассиса соли 1976 сохта шуда, ҳудуди он куллан васеъ гардидааст. Дар майдони бекорҳоидаи муассиса ду бинои нави дорои 450 ҷой бунёд гардид. Дар натиҷа, иқтисоди умумии кӯдакистон ба 835 ҷой расонида шуд.

Дар муассиса ба саломатии кӯдакон диққати махсус дода шудааст. Бо мақсади таҳмили масунияти кӯдакон ва пешгирии бемориҳои роҳҳои нафас ҳуҷраи махсуси намак ташкил гардидааст.

Илова бар ин, барои рушди ҳамаҷонибаи кӯдакон аз рӯйи забони англисӣ, арифметикаи зеҳнӣ, санъати тасвирӣ, мусиқӣ, гимнастикаи бадеӣ, шохмот ва таэквондо фаъолияти маҳфилҳои иловагӣ роҳандозӣ мешаванд.

Ба Президент дар бораи имкониятҳои платформаи махсуси интерактиви «Забони ўзбекиро тавассути бози меомӯзем», ки барои кӯдакон созон ёфтааст, маълумот дода шуд.

Ин платформаи махсуси интерактив барои забони давлатиро тавассути бозиҳои ҷалиб ва технологияҳои рақамӣ осон омӯхтани кӯдакон имкониятҳои васеъ фароҳам меорад. Дар раванди машғулиятҳои барои ташаккули тафаккури мустақил, малақаҳои ҳаёти ва шинос намудани кӯдакон бо касбу ҳунароҳи низ аз платформа истифода намудан мумкин аст.

Инчунин, бо фаъолияти маҳфили бехатарии ҳаракат дар роҳ, ки дар кӯдакистон ташкил шудааст, шинос шуданд. Таъкид гардид, ки паҳн намудани фаъолияти чунин маҳфилҳо дар дигар муассисаҳои таълими томақтабӣ ва ба кӯдакон омӯзонидани фарҳанги бехатарии ҳаракат дар роҳ муҳим мебошад.

(Давомаш дар саҳ.2).

Сурати Хидмати матбуоти
Президенти Ҷумҳурии
Ўзбекистон.

ПРЕЗИДЕНТИ ЎЗБЕКИСТОН МУАССИСИ ШИРКАТИ «ROX GROUP»-РО ҚАБУЛ КАРД

Президенти Ҷумҳурии Ўзбекистон Шавкат Мирзиёев 11 сентябр муассиси ширкати «ROX Group»-и Ветнам Ан Туан Чанро қабул кард.

Масъалаҳои рушди ҳамкориҳои мутақобилан судманд ва татбиқсозии лоиҳаҳои ояндадори сармоягузори дар кишвар баррасӣ шуданд.

«ROX Group» соли 1996 таъсис ёфта, яке аз гурӯҳҳои пешсафи бисёрсоҳаи сармоягузори Ветнам ба ҳисоб меравад. Ширкат дар соҳаҳои амволи ғайриманқул, энергетика, қори бонкӣ, тичорати меҳмонхона ва хидматрасони лоиҳаҳои бузургро амалӣ менамояд.

Рушди инфрасохтори муосири шаҳрӣ ва саноатӣ,

энергетикаи барқароршаванда, геология, молия ва сайёҳӣ ҳамчун самтҳои афзалиятнок дар Ўзбекистон муайян гардидаанд.

Дар анҷоми мулоқот аз рӯйи суръат бахшидан ба татбиқи лоиҳаҳои ҷорӣ ва нави ширкат дар асоси «хариҷаи роҳ» ба мувофиқа расиданд.

ЎзА.

МАСЪАЛАҲОИ РУШДИ ҲАМКОРИҲОИ ДУҶОНИБА БАРАСАӢ ГАРДИДАНД

Президенти Ҷумҳурии Ўзбекистон Шавкат Мирзиёев бо Сарвазири Ҷумҳурии Арманистон Никол Пашинян мулоқоти телефонӣ анҷом дод.

Масъалаҳои муҳими рушди минбаъдаи муносибатҳои Ўзбекистону Арманистон, пеш аз ҳама, дар соҳаҳои тичорату иқтисодӣ ва сармоягузори баррасӣ шуданд.

Дар ин замина, таҳияи лоиҳаҳои нави муштаракӣ ҳамкориҳои саноатӣ муҳим арзёбӣ гардид.

Сарвари давлат аҳамияти таҳмили ҳамбастагии минтақаҳои Осиёи Марказӣ ва Қарфози Чанубиро тавассути рушди долонҳои логистикӣ ва нақлиётӣ, ки минтақаҳоро бо ҳам мепайванданд, таъкид намуд.

Президенти мо саъю талошҳоро ҷиҳати ҳарчи зудтар имзо намудани Созишномаи сулҳ, ки барои таъмини суботи минтақаи ва рушди устувор заминаи муштаҳам фароҳам меорад, баланд арзёбӣ кард.

Нақшаи ҷарабаниҳои дуҷонибаи ва бисёрҷониба, аз ҷумла, дар доираи Созмони Милали Муттаҳид ва Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил низ баррасӣ гардидаанд.

ЎзА.

МАҲАЛЛА — НИҲОДИ АЗ ҶИҲАТИ ИҶТИМОӢ МАСЪУЛИ ҶОМЕАИ ШАҲРВАНДӢ

Самти рушди стратегии Ҷумҳурии Ўзбекистон ба марҳилаи нави дигаргунӣ бунёдӣ ворид шудааст. Эълон гардидаани ҳафт барномаи миллий аз ҷониби Президенти кишвар на танҳо навиғонии инфрасохтори иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва муҳандисӣ, балки тақмили пояҳои институтсионалии ҷомеаро низ дар бар мегирад. Маориф, тандурустӣ, иқтисод, экология, волоияти қонун, рушди маҳаллаҳо ва сиёсати хориҷӣ самтҳои асосии сиёсати стратегии давлатро ташкил медиҳанд.

Ҳадафи ин ислохот баланд бардоштани сатҳи зиндагии аҳоли ва таҳмили соҳибхитиёрии дарозмуддати давлат дар шароити босуръат тағйирёбандаи ҷаҳон мебошад.

Дар миёни ҳадафҳои стратегии рушди кишвар то соли 2030 расонидани ҳаҷми иқтисоди миллий ба 300 миллиард доллар, ҷалби тақрибан 450 миллиард доллар сармояи хориҷӣ дар даҳсолаи оянда, таъсиси 2 миллион ҷойи қори сердаромаду технологӣ ва ворид намудани на кам аз 10 муассисаи таҳсилоти олиӣ кишвар ба қатори 1000 донишгоҳи бехтарини ҷаҳон пешбинӣ шудааст. Дар соҳаи иҷтимоӣ низ ҳадафҳои муҳим, аз ҷумла тадричан то 5 ғоим

зи маҷмӯи маҳсулоти дохилӣ расонидани хароҷот барои тандурустӣ ва бо омодагии томақтабӣ фаро гирифтани ҳамаи кӯдакони шашсола муайян шудаанд.

Дар ин меъморӣ бузургии ислохот маҳалла ҳамчун муҳимтарин ва поёнтарин ниҳоди ҷомеаи шаҳрвандӣ нақши қалидӣ дорад. Ба он мақоми «фармоишгари асосӣ»-и рушди маҳаллӣ дода мешавад. Яъне, давлат тадричан аз тақсироти мутамаккази захираҳо ба модели нави идоракунӣ мегузарад, ки дар он ниҳоди маҳаллӣ худ самтҳои афзалиятнокро муайян мекунанд; дар қучи роҳ таъмир ё сохта шавад, ба қадом маҳалла оби нӯшокӣ гузаронида шавад, шабақаҳои барқӣ дар қучи навиғонӣ гарданд ва қадом оилаҳо ба қуммаи

мақсадноки иҷтимоӣ ниёз доранд. Бунёди ҷомеаи шаҳрвандӣ интиқоли тадриҷӣ аз қатори вақолатҳои аз мақомоти марказии давлатӣ ба мақомоти маҳаллӣ, сохторҳои ҷамъиятӣ ва мақомоти худидоракунии шаҳрвандон тақозо мекунанд.

Бо Фармони Президентии Ҷумҳурии Ўзбекистон аз 16 феввали соли 2026, № ФП-22, Барномаи давлатии татбиқи Стратегияи «Ўзбекистон – 2030» барои соли 2026, ки Соли рушди маҳалла ва пешрафти ҷамъият эълон шудааст, тасдиқ гардид. Дар он тақмили механизми арзёбии фаъолияти «ҳафтгонаи маҳалла» ҳамчун яке аз самтҳои муҳим пешбинӣ шудааст.

Қадами дигари муҳим Фармони Президенти Ҷумҳурии Ўзбекистон аз 24 июни соли 2026 «Дар бораи ҷараҳои иловагӣ оид ба ташкили самаранокӣ идоракунии маҳаллаҳо» мебошад. Тибқи он, аз 1 июли соли 2026 тартиби нави фаъолияти «ҳафтгонаи маҳалла» ҷорӣ шуда, воқидҳои ҳудуди Ассотсиатсияи маҳаллаҳои ҳуқуқи мустақиман ҳамоҳанг намудани фаъолияти мақомоти давлатиро дар маҳалло пайдо мекунанд.

(Давомаш дар саҳ.2).

Фарҳанги баргузории тўй, тартибу интизом ва пешгири аз исрофкорӣ ва риояи одоби ахлоқи динӣ ва миллий яке аз масъалаҳои муҳими ҳаёти ҷомеа аст.

Бояд хотиррасон кард, ки баъзе тўйҳое, ки имрӯз бо ихтиёри соҳиби хона, ба гуфтаи мардум, ба тарзи «Амри маъруф» мегузаранд, тўйи «исломӣ» меноманд, ки ин ҳел ном ниҳодан ба маърифат рост намеояд, балки ин тўйхоро метавон тўйи миллий номид. Дар ин тўйҳои миллий аз тарафи имом-хатибон, аҳли илм ва шахсони рўзгордида ба ҷамъомадагон, ҷавонон ва хоссатан ба навхонадорон аз нигоҳи дини мубини Ислом, ахлоқи миллий ва аз панду насихатҳои бузургони гузашта суҳбатҳои муҳим ва муфид карда мешавад, ки дар натиҷа, ин суҳбатҳо ба ҷавонони имрӯза суд мебахшад.

Тўйҳои ақиқа (суннатӣ), валима (ниҳоӣ) дар фарҳанги миллии мо яке аз лаҳзаҳои муҳими ҳаёти инсон ба ҳисоб меравад, дар назари дини мубини Ислом ҳам ин тўйҳо (ба шартӣ бо тартибу интизом гузаронишдан) дар эътибор буда, мақому мартабаи баланд дорад. Он рўзи хушбахтии ду ҷавон, пайвастанӣ ду оила ва ҷамъомадани хешу табор ва дўстону наздикони мебошад. Аз қадим мардуми мо тўйро бо шодмонӣ, меҳмоннавозӣ, эҳтироми калонсолон ва дуои нек баргузор мекар-



данд. Аммо имрӯз бояд ба як масъалаи муҳим диққати ҷиддӣ диҳем: тўй набояд сабаби қарздорӣ, рақобат ва исрофкорӣ гардад.

Ҳар як оила бояд пеш аз баргузории тўй имкониятҳои иқтисодии худро ба назар гирад. Барои хушбахтии ҷавонон дасторхони аз ҳад зиёд пур, меҳмонони бешумор ё хароҷоти гарон зарур нест. Муҳим самимият, муҳаббат, дуои падару модар ва ризоияти ду оила мебошад.

Бе исроф гузаронидани тўй барои оила манфиатҳои зиёд дорад. Пеш аз ҳама, оила аз қарздорӣ ва

мушкилоти молиявӣ эмин мемонад. Маблағеро, ки барои хароҷоти беҳуда сарф мешавад, метавон барои зиндагии оилаи нав, таҳсил, манзил ва дигар қорҳои зарурӣ истифода бурд.

Мо миллати соҳибфарҳанг ҳас-тем. Меҳмоннавозӣ, эҳтироми падару модар, эҳтироми калонсолон, хоксорӣ, либоси муносиб, муносибати самимӣ ва нигоҳ доштани урфу ода-тҳои хуби миллий ва дастгирии ядгари аз беҳтарин арзишҳои фарҳангӣ мо мебошад.

Тўй набояд майдони мусобиқа бошад, ки як оила аз оилаи дигар зиёдтар харҷ кунад. Ҳар кас

бояд мувофиқи имконияти худ зиндагӣ кунад. Агар мо аз тақлид ва рақобати беҳуда даст кашем, тўйҳо ҳам зеботар ва ҳам бобаракат мегарданд. Мо калонсолон бояд ба ҷавонон фаҳмонем, ки асоси зиндагии хушбахтона на тўйи гарон, балки меҳру муҳаббат, эҳтироми ҳамдигар, масъулият, сабру таҳаммул ва вафодорӣ мебошад. Ҳамчунин, баргузории тўйи миллий барои нигоҳ доштани фарҳанг ва анъанаҳои неки мардумӣ аҳамияти калон дорад. Мо метавонем анъанаҳои хуби худро ҳифз намоем, вале онҳоро бо исрофкорӣ омехта накунем. Арзи-

шҳои миллий вақте пойдор мемонанд, ки мо онҳоро бо ақлу хирад ва эҳтиром ба зиндагии воқеӣ идома диҳем.

Тўй як рӯз аст, аммо оила як умр! Ин ҷумла бояд барои ҳар як падару модар ва ҳар як ҷавон дарси зиндагӣ бошад. Анъанаҳои хубро нигоҳ дорем. Бояд таъкид кунем, ки мубориза бо исрофкорӣ маънои аз байн бурдани фарҳанг ва анъанаҳои миллиро надорад.

Падару модарон дар ин масъала нақши бузург доранд. Баъзан ҳуди волидон меҳонаханд барои фарзанд тўйи хеле калон баргузор кунанд, то аз дигарон кам набошанд. Аммо биеёд, аз худ бипурсем: Оё барои мардум зиндагӣ мекунем ё барои фарзанд? Оё муҳим он аст, ки мардум чӣ меғўянд, ё фарзандони мо баъд аз тўй бояд зиндагии осуда дошта бошанд?!

Биеёд, тўй ва маърақаҳои худро ба воситаи рақобат таъдил надихем. Биеёд, ба ҳамдигар тақлид накунем. Биеёд, фарзандони худро ба нодорӣ водор насозем.

Мутафаккири маъруф Маҳмудхўҷа Беҳбудӣ фармудааст: «Мо туронийён маблағхоеро, ки дар тўйи таъзия сарф мекунем, агар дар роҳи дин ва илм сарф кунем, албатта, аз аврупоиён (пеш) мегузарем. Аммо агар дар ҳамин исрофкорӣ бардавом бошем, ба ҷуз муфлисӣ дигар ҷизе ба даст оварда наметавонем». Инчунин Мўҳаммад Иқболи Лоҳурӣ фармудааст:

Куввати Афранг аз илму фан аст, 3-ин сабаб доғи қароғаш

рўшан аст.

Худованд ба ҳамаи оилаҳо сулҳу оромӣ, ба ҷавонон бахту саодат ва ба фарзандони мо зиндагии пур аз меҳру баракатро насиб гардонад.

**Фазлиддин
КАРОМАТУЛЛОҲ,
сархатиби
ноҳияи Сарисийё.**

ТАБИАТ МЕКУНАД МОРО ТАБОБАТ



(Давомаш. Аввалаш дар шумораҳои гузашта).

Барои беҳтар кардани биной

Барои шахсоне, ки хар рӯз муддати дароз бо компютер кор мекунад, витамини А хеле зарур мебошад. Меваи ангат манбаи бойи ин витамин буда, ба беҳтар шудани қобилияти бинойи ва ҳолати пардаи луобии чашм таъсири мусбат мерасонад.

Барои шахсоне, ки шабона мошин меронанд, низ витамини А зарур аст, зеро он ба мутобиқшавии чашм ба то-риқӣ мусоидат мекунад. Бояд дар хо-тир дошт, ки витамини А дар организм танҳо бо рағвған хуб ҷаббида меша-вад. Барои аз сабзӣ ё қаламфури бул-горӣ гирифтани миқдори зарурии ин витамин, онҳоро бо рағван ё сметана (қаймоқ) истеъмол кардан мувофиқи мақсад аст. Дар меваи ангат (облепи-ха) худ рағван мавҷуд аст, бинобар ин барои онро ҷаббидани организм илова кардани ҷизе лозим нест.

Ҷангоми кафидани лаб

Бо сард шудани ҳаво, лабҳои бисёр зану духтарон мекафад. Дар чунин ҳолат, агар шарбати сабр (алоэ)-ро ба лабатон молед, он зуд ба ҳолати зебои пешинаи худ бармегардад.

Барои барқарор кардани ранги табиӣ лаб

Ба рағваи бодом чанд қатра шар-бати лимӯ омехта намуда, бо ҳаракатҳои сабуки масҳ ба лабҳо молед. Бо ин амал ранги лабҳои он яхела шуда, ҳуҷай-раҳои мурда бартараф мешаванд.

Ҷангоми варами гулӯ (ларингит)

Ларингит – илтиҳоби пардаи луобии ҳалқ буда, дар натиҷаи бемориҳои ша-диди роҳи нафас ба вучуд меояд.

Барои пешгири ва табобати ларин-гит шумо бояд чойи лимӯдорро ба миқ-дори кофӣ нӯшед, ё гулӯтаноро бо маҳ-лули махсуси лимӯдор, ки бо чунин усул омода мешавад, чайкӯнед: 1 дона ли-мӯи хурдтар, 3 қошук асал ва 0,5 литр об гиред. Шарбати лимӯро фишурда, бо асал хуб омехта кунед ва ба он оби ҷӯш ҳамроҳ намоед. Гулӯро дар ҳар 3–4 соат бо ин маҳлули ширғарм то сихат шудан чайкӯнед.

Ҷангоми лат хўрдан

Тарбандӣ (компресс)-и сард ҳанго-ми кашишхўрии пайи мушахҳо, лат хўрдан ва хунрави бинӣ таъсири хуб мерасонад. Матои дар оби сард тар-кардашуда ё гузоштани ях боиси танг шудани рағҳои хунгард гардида, таъ-миноти бофтаҳо бо хун кам мешавад. Ин дар навбати худ дардро сабуктар менамояд.

Компресси сард чунин омода карда мешавад: як порча доқа, матоъ ё даст-молро чандқабата печонда, дар оби сард тар кунед. Ба об ях ҳамроҳ намо-ед, боз ҳам беҳтар. Матои намнокро каме фишурда, ба чойи осебдида гузо-ред. Азбаски матоъ зуд гарм мешавад, онро дар ҳар 2–3 дақиқа иваз кардан лозим аст. Агар дастмол ё доқа ду дона бошад, онҳоро бо навбат истифода бур-дан мумкин аст.

Муолича одатан то қоҳиши дард ё қатъ шудани хунрави бинӣ, ба ҳисоби миёна то 1 соат, баъзан бештар идома меёбад.

Дар баъзе ҳолатҳо ба об сирко (ба ним литр об 2 қошук) илова кардан мум-кин аст. Агар барои муддати дароз ис-тифода намудани компресси сард за-рурат пайдо шавад, ба ҳалтаи селюфанӣ ях, барф ё оби сард андозед. Дар чу-нин ҳол аз болои селюфан гузоштани матоъро фаромўш накунад.

Ҷангоми дарди саҳт

Агар шираи кашниҷро бо шир омех-та истеъмол намоед, ҳама гуна дарди шадидро бозмедорад. Агар оби фи-шурдаи онро, махсусан бо иловаи шири модар ба чашм ҷақонанд, дарди саҳти чашм қатъ мегардад.

(Давом дорад).

Таҳияи **З. ҲАМДАМОВА,
А. РЎЗИМАТОВ.**

Гузашти айём

ПАС АЗ ЧИҶИЛ БАҲОР

Ёддошт ҳамеша инсонро ба замони гузашта бозмегардонад ва хусусан агар он даврони заррин ва бебадали туро фаро гирифта бошад, бо ҳеҷ арзишу ганҷу давлат қиёспазир нест. Алапхусус вақти донишҷўйӣ, ки ба қавли маъруф «давраи тиллоӣ» ба шумор мераваду аммо касе аз он соҳибони «давраи тиллоӣ» муҳол аст, ки маҳз дар вақташ онро қадр кунаду арзиш қойил шавад. Аз ин мо ҳам истисно набудем...

Ҳоло пас аз ҷаҳор даҳсола – аз ин мурури зиндагиву рўзгор – то ҷое онро дарку фаҳм мекуни, ки ҳаёт наздат гузоштааст. Гузашта аз ин, агар он даму лаҳзаҳо бо шахсҳои нақшофараш бо дидори рўйи ҳамдигар дар назар ҳувайдо гардад, лаззату нишоташ но-гуфтанӣ ва ношунуданӣ аст.

Ин ки ман меғўям, аз он чиҳил сол гу-зашт, 40 соли баъди хатми факултаи фи-лологияи тоҷики Донишгоҳи давлатии Тоҷики-стон ба номи Ленино дар назар дорам. Соли 1981 бештар аз 660 нафар довталаб барои 75 ҷойи хеле хостгорӣ талош варзи-да, оқибат ҳуштолётаринҳо ба 25 нафари курси омодагӣ пайвастанд ва дақиқан сад нафари расо тахсилро шуруъ карданд.

Чанде пеш дар назди ҳамаи бинои таъ-лимии он замон тамоман нав, ки аз сабаби байни ду дарёчаи Душанбешаҳри гулбасар ҷойгир шуданаш «Ҷазира» ҳам меғўфтем, аз онҳо қариб 65 нафар гирди ҳам омадем. Табиист, ки аввалин дидор аз он синфхона-ву дару девори барои ҳамаамон азизу ба-қадр буд. Аввал дар толоре, ки замоне онро «Китобхонаи Ҷомӣ» меномидем, ҳама ҷамъ омада, аз суҳанони пазиро ва пазмони маъ-мурияти факулта ва ҳамсабақон, ки баъзе-шон, мисли Нуриддин Бозорзода, Ҳафиз Раҳмон, Маҳмуд Латиф ва Зебуниссо Ёрова дар ин даргоҳ аз шоғирдӣ ба устодӣ расида, ҳоло дарс меғўянд, баҳра бурдем.

– Ман дар таърибаи даҳсолаи декани ёд надорам, ки қадоме аз қорҳои пешин бо ин пуррагӣ ва мураттаб барои дидор ба ин даргоҳ ҳозир шуда бошанд, – меғўяд бо қаноатмандӣ декани факулта, доктори улу-ми филологӣ, профессор Сирочиддини Эмо-малӣ, – боз аз он лиҳоз дидори шумо рамзӣ аст, ки дар соли шастуми ғазолияти алоҳи-даи факулта барпо мегардад, чун соли 1966 факултаи таъриху филология, ки соли 1948 чун аввалин факултаи донишгоҳ ташкил шуда буд, аз ҳам ҷудо шуд. Дар ин ҷо на фақат аз Тоҷикистон, балки аз ҷумҳуриҳои ҳамсоя, аз ҷумла Ўзбекистон, садҳо нафар таълим ги-рифтаву таълим мегиранд.

Дар таъбияти суҳанони декан метавон гуфт, ки замони таҳлили мо (1981–86) дар тамоми панҷ курс бештар аз бист нафар Ўзбекистонӣ таҳсил мекард.

– Танҳо дар курси мо шаш нафар – аз виллоятҳои Самарқанд, Ҷиззах, Навоӣ, Сур-хондарё, Намангон ва Тошканд меҳонданд, ки ҳама бо муваффақият хатм карда, ба кори омўзгориву журналистӣ пардохтанд, – гуф-та буд хатмкардаи соли 1983 Собир Эрга-шев аз деҳаи Порашти ноҳияи Форш.

Гуфтан киёф аст, ки ҳамин ҳоло дар идо-раи рўзномаи маъруфи «Овози тоҷик», ки дар даст доред, панҷ нафар дастпавари ин фа-култа (шўбба ё гуруҳи журналистӣ) эҷод ме-кунанд. Бояд гуфт, ки ҳоло 30 сол аст, ки башии журналистика низ чун факултаи мус-

тақил кадр тарбия мекунад.

Аз устодони факулта Мирзо Соеев, ки он замон аз муаллимони ҷавони ин даргоҳ буд, ҳоло доктори улуми филология, про-фессор аст, ба мо мурочиат мекунад:

– Шумо рисолатеро доред, ки кам қасон онро дорад. Шумо ба мардум, ба ҷамъият суҳан мебаред, мафҳуми суҳанро илқо ме-кунед, аз он ҷиз харф мезанед, ки арзиши миллии моро ифода мекунад. Аз сӣ ҳазор шоири соҳибдевор суҳан меғўед, ки девони 400–тояш, мисли Устод Рўдакӣ, ҳанўз пайдо нашудааст. Шумо аз Мавлонои Балхӣ дарақ мебаред, ки асараш «Маснави маънавий» ҳоло аз пуртиражтарин китоби ҷаҳон маҳсуб мегардад.

Ҳамин тариқ мо аз дару девору долони даргоҳ дидан мекардем ва онҳо бо иқтибо-су шиору шеър ва аксҳои устодони мо оро ёфтаанд. Устодонамон мисли Шарифҷон Ҳусейнзода, Воҳид Асрорӣ, Соҳиб Табаров, Додочон Тоҷиев, Мукаррама Қосимова, Ра-ҳим Мусулмонқулов, ки номи баъзеашонро ҳанўз аз синфҳои ибтидоӣ дар рўйи кито-бҳои дарсиамон дида-дида дар зехнамон ҷой карда будем, ҳоло акнун ақсашон дар дево-рони ин остони табаррук ба мо назар медў-хтаанд ва аз нигоҳашон меҳондем:

*Ба қор ор илме, ки омўхти,
Макуш машъалеро, ки афрўхти.
Равонашон шод бод!*

Дар ин даргоҳ на танҳо мо ин деворхоро мешинохтем, ба таъбири ҳамсабақамон Шод-мони Қарим, ки дар китоби дастҷамъонаи «Чилбаҳор» гуфтааст, «ин деворҳо низ моро мешинохтанд».

Дарвоқеъ, «Чилбаҳор» маҳз ба ин дидори ҳамсабақон таҳия шудааст, ки он на фақат аз хусуси танҳо замони донишҷўйӣ, ғазо-лияти баъдӣ ва ёдгоре аз ҳамдарсонӣ ҷавон-марг, балки дар бораи ҳар як устод, ки ҳа-зори нафарро ба илми адабу суҳан ва арзи-ши умри муфиду рўзгори нек омўхтааст, ла-вҳае, нишоне, ёдгоре ва изҳори сипосу таъ-зиме.

Бале, аз ҳар нигоштаи ҳамсабақони қалам-кашам бармеояд, ки он рўзгор аҳди орузуву омор, ҳавасу ҳаво ва дигар эҳсосоти шири-ну гуворо ва ҳам баъзан зиндагии ба баъзе абзори ҷузъии рўзгор ниёзманд, мисли ин ки ҳамсабақамон Сўҳробӣ Зиё дар китоби мавсуф бо мутоиба менависад, «барои се-чор нафар як пиёлаи чойнўшӣ доштем».

Мурод аз ин гуфтаву навиштаҳо низ ҳамин аст, ки ҷарҳи гардун барои ҳар насл фурсату мақтаби замоне дар ихтиёраш мегузорад, то ки аз он баҳраҳо бардорад. Фикр мекунам, ин маҳз он наслест, ки бо итминон метавон гуфт:

*Ба шоғирдӣ ҳар он к-ў шод гардад,
Бувад рўзе, ки худ устод гардад!*

**Тоҷибой ИКРОМОВ,
«Овози тоҷик».**

Ба муносибати 35-умин солгарди Истиқлолияти Ўзбекистон озмуни видеои «Роҳи шарафнок» байни ҷавонони эҷодкор ташкил карда шуд. Озмун бо ташаббуси Иттифоқи рўзноманигорон ва ҳамкории Вазорати фарҳанг баргузор гардид. Ҳадафи асосии озмун дастгирии журналистон ва салоҳияти эҷодии блогерони ҷавон, ташвиқи инъикоси босамари ҳаёти Ватан, истиқлолият ва мамлакат тавассути расонаҳои муосир ва рушди таҳияи муҳтавои видеои босифат буд.

ҒОЛИБОНИ ОЗМУНИ «РОҲИ ШАРАФНОК» МУКОФОТОНИДА ШУДАНД

«Роҳи шарафнок» дар се самт ташкил карда шуд: «Видеои беҳтарин», «Беҳта-рин наворе, ки бо ёрии зеҳ-ни сунъӣ таҳия шудааст», «Беҳтарин видеое, ки дар асоси мобилография сохта шудааст».

Аз рўзи эълони озмун то 28 август асарҳои эҷодӣ қабул карда шуданд. Дар ин давра эҷодкорони ҷавон на-ворхоро дар мавзўҳои гу-ногун, ки дар асоси рави-ши муосир ва ғояҳои эҷодӣ таҳия шудаанд, пешниҳод карданд. Рафти озмун,

эълон ва ҷарабаниҳои му-ҳим дар шабакаи расмии телегроми Иттиҳоди жур-налистони Ўзбекистон инъикос карда шуд. Қорҳои эҷодӣ аз ҷониби ҳамамонӣ касбӣ дар асоси мизонҳои муайянш-да таҳлил карда шуданд. Ҳангоми баҳогузори ба ғояи асар, маҳорати кушода до-дани мавзў, монтаж, баде-ият ва ба талаботи медиаи замонавӣ ҷавобгў будани мавзўҳо эътибор дода шуд. Дар натиҷа, асарҳои эҷодии муносиб интиҳоб ва ғолибон эълон карда шуданд.

Як гуруҳ рўзноманигорон ба узвияти Иттифоқи жур-налистон пазируфта шу-данд. Инчунин, дар ҷаҳор-ҷўби ҷарабини филми ба-деии «Журналист» намоиш дода шуд.

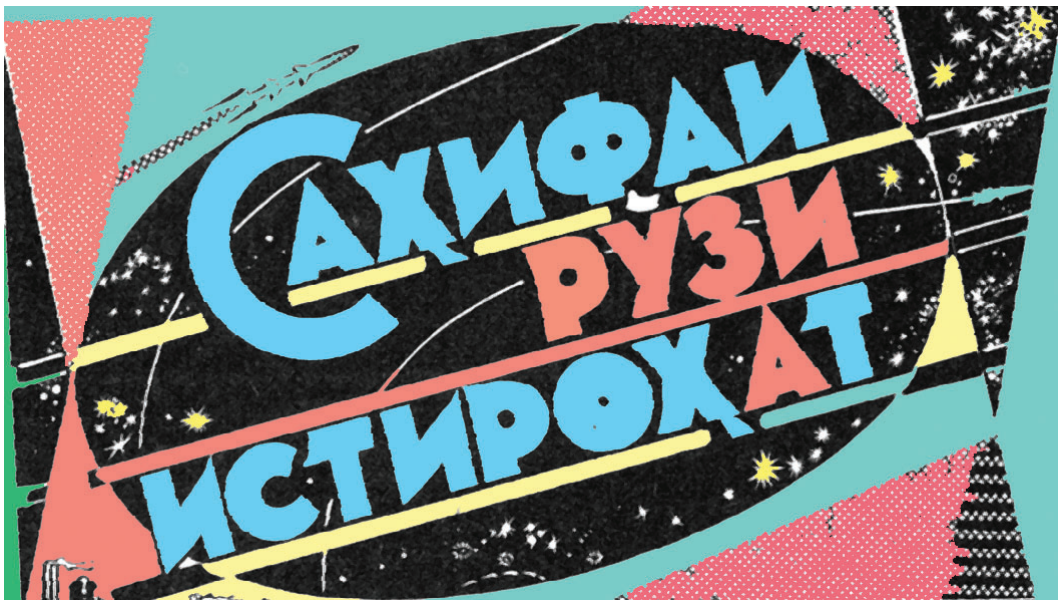
Озмуни «Роҳи шарафнок» бешак, ба намоён намуда-ни имконият ва иқтидори эҷодии ҷавонон, дар муҳи-ти медиаи замонавӣ мавқеи худро ёфтани онҳо хидмат мекунад.

**С. БЕКНАЗАРОВА,
хабарнигори
«Овози тоҷик».**



Дар шаҳри Тошканд мулоқоти байни намоёндагони аҳли тиҷорати сайёҳии Ўзбекистон ва Маври-кия баргузор гардид, ки он дебоҷаи роҳандозии хатсайри ҳаётии Тошканд – Маврикия гардид. Дар нақша аст, ки аз охири моҳи декабри соли ҷорӣ ва баъд бо зиёда намулдани парвозҳо ин кишвари африқоӣ натаанҳо барои ўзбекистонийён, балки чун транзит барои кишварҳои шимолтар аз Ўзбекис-тон – Русия ва Қазоқистон низ наздиктар мегардад. Ба тўфайли мулоқоти ҷонибҳо иштирокдорон бо салоҳияти ҷаҳонгардии ҳамдигар шинос гардиданд.

Суратгир: **Р.ГАЛИЕВ.**



Бахтиёри ЧУМЪА

АТСА

– Ҳа, боз чӣ гап шуд? Қашқабой шудед-ку! Кӣ ин хел сару рӯятонро «зебу оро» дод?

– Ҳамкорон.

– И-е, барои чӣ?

– Барои «Саломат бошед!» гуфтанам.

– Аҷоиб-ку?! Барои ҳамин ҳам дошта ме-қубанд?

– Ҳа. Сардорамон атса заданду мани нодон аз рӯйи одат «Саломат бошед!» гуфта мондаам...

ДАФТАРИ ҚАРЗҶО

Чавоне баъди ҳоли кардани пиёлаи арақ бо сари қач ба мудирӣ буфет гуфт:

– Навишта монед. Охири ҳамин ҳафта ҳамаашро медиҳам.

ПУШАЙМОНӢ

Муаллимзане бо ин ки зебо ва ахлоқи хубе дошт, ҳанӯз издивоҷ накарда буд. Боре шогирдонни кунҷков аз ӯ пурсиданд:

– Чаро бо он ки дорои ахлоқ ва хусни зебо ҳастед, ҳанӯз издивоҷ накардаед?

Муаллим дар посух ба нақл пардошт:

– Зане панҷ дуктар ба дунё оварда буд. Шавҳараш он занро таҳдид кард, ки агар бори дигар дуктар ба дунё оварда, ӯро дар кӯча мегузошт ё ба ҳар навъе, ки бошад, аз ӯ халос мешавад. Хости Худованд буд, ки он зан бори дигар дуктар ба дунё овард. Падараш он кӯдакро ҳар шаб канори кӯчаҳои шаҳр мегузошт. Субҳ, ки меомад, меид, ки касе тифлро набурдааст. То се рӯз ин кор идома дошт ва модараш ҳар шаб барои тифл дуо мекард ва ӯро ба Худо месупурд. Хулоса он мард ҳаста шуд ва тифлро ба хона бозгардонд. Модараш хеле хушҳол шуд. Бори дигар бордор гашт ва ин бор хеле нигарон буд, ки мабодо боз дуктар ба дунё оварда. Аммо хости Худо буд, ки ин бор писар ба дунё омад. Аммо бо таваллуди писар, дуктари бузургашон фавтид. Бори дигар бордор шуду боз писаре ба дунё овард, аммо дуктари дувумашон фавт кард. Зан панҷ бор писар ба дунё овард ва панҷ дуктарашон ҳама фавт карданд. Аммо фақат як дуктарашон, ҳамоне, ки падар меҳост аз ӯ халос шавад ва ҳар шаб ба кӯча раҳояш мекард, зинда монд.

Модар фавт кард ва он ягона дуктар ва писарро ҳама бузург шуданд. Медонед он дуктаре, ки падараш меҳост аз ӯ халос шавад, кӣ буд? Он дуктар манам ва ман бад-ин хотир то ҳол издивоҷ накардам, ки падарам хеле пир аст ва касе нест, ки ӯро нигоҳубин кунад. Ман хидматашро мекунам. Он панҷ писар, яъне бародаронам фақат гоҳ-гоҳе хабараш мегиранд. Падарам ҳамеша гирия мекунад ва пушаймон аз коре аст, ки дар кӯдакиам бо ман карда буд.

Чи басо чизҳоеро, ки дӯст надоред ва наоисанд медонед, аммо барои шумо дар он хайре нуҳуфтааст...

Таҳияи А. ДУРАНДЕШ.

– Аз навиштани қарзҳои шумо дафтар пур шуд-ку? Пешакӣ ҳисоби китоб кунад, нағз буд. Бисёр шавад, гардонданаш душвор мешавад.

– Шумо ғам нахӯред, акаҷон. Дуздӣ мекунам. Ҳамааш оқей мешавад.

– Чиро дуздиданӣ шумо?

– Боз чиро мешуд?! Дафтари қарзхоро дуздам, ҳисоб баробар мешавад!

ДИЛӢБИ

– Боз нӯшидед?

– Ҳа.

– Барои чӣ?

– Барои дилёби!

– Дили киро ёфтанӣ шудед?

– Дили ҳамаро ёфтан ин кори намешудагӣ. Барои ҳамин, имрӯз дили худамро ёфтани шуда, арақ задам!

Дар Чопон китоби «Бартараф кардани монеаҳои синни 80-и равнотиннос Хидеки Вада нашр шуд ва ба он таваҷҷуҳи зиёд зоҳир гардид. Ин китоб баробари ба фурӯш баромадан беш аз 500 000 нусха фурӯхта шуд. Коршиносон пешгӯӣ мекунанд, ки дар моҳҳои оянда он ба як миллион нусха чоп мешавад ва бестселлери воқеӣ мегардад.

АСРОРИ ҲАӢТИ ОСОИШТАИ ПАС АЗ ШАСТ

Доктор Вада 61-сола аст ва мутахассиси пешбари саломати пиронсолон мебошад. Ӯ таҷрибаи худро дар шакли 44 қоида ҷамъ оварда, кӯшиш кардааст асрори ҳаёти осоишта ва пурмазмунӣ пас аз 60-солагиро ошкор намояд. Доктор Вада таъкид мекунанд, ки давраи пас аз 60-солагӣ охири ҳаёт нест, балки оғози содагӣ ва оромӣ аст. Ин замонаест, ки инсон ба ҳаёт аз наздик нигоҳ карда, ростқавл буданро пеша мекунад. Гарчанде ки ин қоидаҳо сода ба назар мерасанд, дорои ҳикмати амиқӣ ҳаёти мебошанд, ки чанде аз онҳоро пешкаш менамоем:

- Хар рӯз сайругашт кунад.
- Ба сустшавии бадан роҳ надиҳед.
- Дар қадом ҳолат бошад ҳам, аз нӯшидани об даст нақашед.
- Хӯрокро бодикқат бояд хоид, зеро мағзи сар бо даҳон якҷоя кор мекунад.
- Хотира на аз боиси пириӣ, балки аз беҳаракати суст мешавад.
- Танҳои ин бекаси нест, баъзан он оромӣ аст.
- Гоҳ-гоҳ истироҳат ва танбали кардан нодуруст нест.
- Ба хонашинӣ одат накунад.
- Хӯроки дӯстдоштаатонро тановул кунад, гарчанд он бар вазнатон вазн зам мекунад.
- Аз ҳад зиёд телевизор тамошо накунад.
- Мева, нури офтоб ва ҳавои тоза манбаи хушбахтӣ мебошанд.
- Аз гуфтани он чизе, ки дар зехни шумост, натарсед.
- Қатъ кардани хондан ва омӯختан оғози пириӣ аст.
- Пириӣ бори гарон нест, балки неъмат аст.

Хулоса:

Оди зиндагӣ кунад, ҳар рӯз каме ҳаракат карда бештар хандед. Бадан ва пириӣ худро бо мубаҳбат қабул кунад.

Ба кирдуқори ҷавонон ҳайрон нашавед, чунки замоне мо ҳам ҷавон будем.

Аз рафтори пирон ба ҳайрат наафтед, зеро онҳо ҷаҳондидаанд, ҳаётро омӯхтаанд.

Ман ба пиронсолоне, ки субҳи содиқ хеста бо моҳидорӣ, занбӯруғчинӣ, сайёҳӣ машғуланд, ҳавасам меояд.

Ба пироне, ки то ҳол ба худ ғамхорӣ мекунанд: ба ороиши мӯй, пойафзор, либосҳои тозаву зебои худ диққат медиҳанд, пайравӣ кунад.

Ба одамон, ки шодмонӣ зиндагиро аз даст на-доданд, худро дар симои фарзандон ва наберагон мебинанд ва ҳатто пас аз душвортарин лаҳзаҳо бо орзу зиндагӣ мекунанд, ҳавас кунад.

Ин ҳама дар бораи мост!

Таҳияи Г. КАБИРОВА.

Аз дафтари хотира

ЗАРАФШОН: ДАРӢЕ, КИ НА ТАНҶО ЗАР, БАЛКИ УМР МЕАФШОНАД

Чаро дарӢи моро Зарафшон меноманд? Ин савол солҳои зиёд маро ба андеша мебардад. Зеро ҳар қадар бештар ба сарнавишти ин дарӢ назар меафканам, ҳамон қадар бештар эҳсос мекунам, ки дар паси ин ном як ҷаҳон таърих, фарҳанг ва ҳикмати мардум нуҳуфтааст. Дар сарчашмаҳои қадим он бо номҳои Заробшор, Политимет, Суғд, Матча ва дар баъзе маъхазҳо Намик низ ёд шудааст. Аммо маҳз Зарафшон номи аз ҳама бештар маънофару рамзист.

Дар гузашта аз реҷҳои болооби ин дарӢ зарраҳои тилло мегирифтаанд. Мардум реҷро рӯйи намад рехта, онро бо об мешустанд. Реҷ шуста мешуду зарраҳои тило дар қабатҳои пашми намад боқӣ мемонданд. Баъзеҳо бо ҳамин усули сода соҳиби сарват мегардиданд.

Падарам Олимҷон Орифӣ, ки солҳои зиёд ба шогирдон аз фанҳои химия ва биология дарс мегуфтанд ва таркиби химиявии обро хуб медонистанд, низ аз ин хусус борҳо нақл мекарданд. Вале андешаи он кас аз бозёфти тило фаротар мерафт.

Меғуфтанд: «Мардуми соҳилҳои Зарафшон, ҳатто дар тангдастӣ ҳам, худро муҳтоҷ нишон додан наме-хостанд. Қарз пурсиданро ба худ муносиб намедонид-

станд ва иззати нафасшонро нигоҳ медоштанд.

Моҳҳо гӯшт нахӯрда бошанд ҳам, ҳурмати меҳмонро ба ҷо оварда, ӯро ба таври муносиб гусел мекарданд. Барои эҳтироми меҳмон либосҳои зебову бехтарини худро мепошиданд. Ҳатто гоҳе, дар хонаашон барои пухтани хӯрдан таоме набошад ҳам, дар назди мардум бо дандонковак дандон мекофтанд, то худро навакак аз сари дастархони пурнозу неъмат бархоста нишон диҳанд».

Албатта, ин андешаҳои шахсии падарам буд. Аммо, фикр мекунам, дар он нукта ҷолиби иҷтимоӣ ва фарҳангӣ нуҳуфтааст.

Аз назари ман, маънии номи Зарафшонро танҳо бо тило шарҳ додан кофӣ нест. Он тӯли ҳазорсолаҳо

ба мардум танҳо оби ҳаёт набахшидааст, балки боз манбаи фарҳанг, маърифат ва ахлоқи наҷиб низ будааст. Агар обаш заминҳоро сарсабз гардонида бошад, рӯйи ин дарӢ дилҳои сокинони ду соҳили худро аз меҳнатдӯстӣ, инсондӯстӣ, подории иззати нафс ва муҳаббат ба Ватан сероб кардааст.

Аз ин рӯ Зарафшонро метавон дарӢи маърифат, дарӢи фарҳанг, дарӢи ахлоқу тамаддун низ номид. То даме Зарафшонро ҷорист, умед ҳаст, ки он на фақат заминҳои моро, балки рӯху маънавияти моро низ ҳамеша шодоб нигоҳ хоҳад дошт.

Муқимҷон ОРИФИ, роҳбари Хона-музеи Ориф Гулхани Самарқандӣ.

ТАВСИЯҶОИ ҲАКИМОНИ ИМПЕРАТОРИИ ЧИН

1. Пурхӯрӣ умрро кӯтоҳ мекунад.
2. Гурӯснагии сабук баданро ҷавон нигоҳ медорад.
3. Сармои субҳгоҳӣ ба гурдаҳо осеб мерасонад.
4. Оби гарм мӯяи зиндагист.
5. Хобидан, баъд аз соати 11-и шаб, аз умр мекоҳад.
6. Ҳашим ба ҷигар осеб мерасонад.
7. Тарс нерӯи ҳаётро хушк мекунад.
8. Оромӣ бехтарин дармон аст.
9. Физии сард пириро тезтар мекунад.
10. Физии гарм ба дарозумӣ мусоидат менамояд.
11. Пас аз хӯрок каме ҳаракат бояд кард.
12. Хомӯшӣ мағзро барқарор месозад.
13. Пойҳо набзи бадан ҳастанд.
14. Физии ғайримавсимӣ боиси беморист.
15. Зехн – муҳимтарин дору.

Тарҷума ва таҳияи А.СУБҶОН.



Зиндагӣ рафта-рафта бори гароне мешавад.

Сурат-лавҳаи Т. ХОВАРӢ.

ЙОГА – ҲАМОҶАНГИИ БАДАН, АҚЛ ВА РӢҲ

Йога намуди варзиш буда, иҷроаш нисбати навъҳои дигари он осон ва оромтар аст.

Дар йога низоми машқҳои ҷисмонӣ таҳия гардида, дар назорати нафаскашӣ вазифаҳои дигари физиологии организм муваффақиятҳои муайян ба даст омадаанд.

Ҷоии асосии фалсафии он ҳамоҳангии байни физиологияи рӯҳии инсон ва ҷаҳон аст.

Дар Намангон солҳои охир баробари дигар намунаҳои варзиш, ба йога низ аҳамияти зиёд дода мешавад. Мутахассиси ягонае, ки дониши худро дар Федератсияи варзиши йогаи ҷумҳурии мукамал кардааст, яъне мураббии соҳибтаҷриба Сайёра Умарова мебошад.

– Мардуми мо оид ба йога ҳанӯз маълумоти кам надоранд, – меғӯяд ӯ. – Ин мавзӯи баҳсалаб, дар ин бора бояд бештар қорҳои тарғиботиву таълиқотӣ бурда шаванд. Дар Тошканд Федератсияи йога амал мекунад, дар он дахҳо мутахассисони хориҷӣ низ фаъолият доранд. Дар қоронаву ташкилот, маҳалла ва муассисаҳои таълимӣ бояд доир ба йога суҳбату вохӯриҳо ташкил карда, аҳамият ва моҳияти он фаҳмонда шаванд. Мо дар вилоят фаъолияти худро дар маҷмӯи «Паҳлавон», ки дар он варзишгарон, асосан гимнастикачиён машқ мегузаронанд, бо иштироки занону духтарони синну солашон гуногун машғулоти мегузаронем.

Йога барои саломати инсон муфид аст. Гардиши хун ва низоми нафаскаширо беҳтар намуда, мушқили мушаққоро бартараф мекунад, яъне мушак ва устухонҳоро мустаҳкам карда, стресс ва изтиробро коҳиш медиҳад.

Ҳангоми иҷрои машқҳои йога бояд эҳти-

ткор шуд. Зеро тадиқот нишон медиҳанд, ки машқҳои нодуруст иҷрошудаи йога ба қасоне, ки бемории мушак ё устухондоранд, зараровар аст. Аз ин рӯ пеш аз иҷрои ҳамагуна машқҳои ҷисмонӣ бо мутахассиси соҳа маслиҳат кардан мувофиқи мақсад мебошад. Шахсоне, ки синнашон аз 65 болосту бемории осеби зону ё сутунмуҳра доранд, инчунин занони ҳомила бояд пеш аз машқҳои йога бо духтур маслиҳат кунанд.

Субҳ барои иҷрои машқҳои йога вақти хубест. Зеро субҳ дил ва ақл гӯё аз нав «зинда» шуда, ба қайфияти инсон таъсири нек мебахшанд.

Паҳӯишҳо нишон медиҳанд, ки йога ҳоро бештар ва онро дарозтар мекунад. Йога инчунин нируро мувозину баданро зиёд менамояд, тамоми мушаққоро мустаҳкам мекунад. Ба гуфтаи қоршиносон, усулҳои фаъоли ин машқ барои бештар бештар шудани нируву қувват муфид мебошанд. Йога инчунин мувозину баданро ҳамоҳангии ҷисмониро таъмин мекунад.

Низоми масуниятро таъкият медиҳад, ҳамаҷунин аз воситаҳои асосии солим нигоҳ доштани низоми нафаскашӣ аст.

Шоҳида ДАМИНОВА, хабарнигори «Овози тоҷик» дар вилояти Намангон.

Овози тоҷик

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси
Қонунчилик палатаси Кенгаши,
Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси
Сенати Кенгаши ва Ўзбекистон
Республикаси Вазирлар Маҳкамаси.
Тоҷик тилида нашр этилади.

Ҷонишини сармуҳаррир

Тоҷибой ИКРОМОВ

Рӯзнома ҳафтае ду маротиба: рӯзҳои чоршанбе ва шанбе чоп мешавад.

Рӯзнома дар компютерхонаи идора ҳарфчинӣ ва саҳифабандӣ гардида.

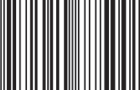
Ҳаҷми насри бадеӣ, очерку мақола аз 5 саҳифаи ҷопи ду интервали ва шеър аз 50 мисраъ зиёд бошад, идора қабул намекунад. Рӯзнома ба мактубҳои интишорнашуда ҷавоб намегардонад.

Рӯзнома 25 июни соли 2008 дар Оҷонсӣ матбуот ва ахбороти Ўзбекистон таҳти рақами 0003 ба рӯйхати гирифта шудааст.

Индекси нашр — 170. Фармоиши 2 Г-928.

Адади нашр 2042. Ҳаҷм 2 ҷузъи ҷопӣ.

Усули нашр — офсет, андозаи А-2.



1 2 3 4 5 6

Мухаррири

навбатдор:

М. Мамаҷонова.

Саҳифабанд-дизайнер:

Х. Тўхтаева.

Мувофиқи ҷадвал —

21.00

Ба ҷоп супурда шуд —

02.30

Нишонии мо:

100011 ш. Тошканд,
кўчаи Навоӣ, 30, ошонаи 4.
Телефонҳо: қабулгоҳ: +998555200337;
Котибот: +998555200336.
Факс: +998555200337.
сайт: http://ovoztojik.uz/; e-mail:
ovoztoji@mail.ru, ovoz@list.ru
Индекси обдуна 170.

Матбааи табуъу нашри Ширкати саҳҳомии «Шарқ». Нишонии қорхона: кўчаи Буюк Тўрон, хонаи 41.