



БОШ МАВЗУ

САЙПОВЛАР ЮҚОРИ САВИЯДА ЎТДИ
МУАЛЛИМ НАСХАРА ОБЪЕКТИ...МИ?
ОТА ТАРБИЯСИ – ЗАМОН ТАПАБИ

2-бетда

5-бетда

7-бетда

Оила ва жамият

Оила соғлом ва бахтли бўлса, бутун жамият барқарор ва фаровон бўлади.

Ислом КАРИМОВ

23 (1278)-сон 8 июнь 2016 йил

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган



СПОРТЧИ БУВИЖОНЛАР

4-бетда



ТАРБИЯНИНГ ТАМАП ТОШИ

оилада қўйилиши керак

4-бетда



ЯХШИ ЛИБОС ҚУСН ВА ШИФО,

ЁМОН ЛИБОС ЭСА...

6-бетда

25 Ёшли чемпионнинг 25 шогирди

Мен истиқлол тенгдошиман



Жаҳонгир ШОМУРОДОВ, Кураш бўйича Ўзбекистон чемпиони, халқаро турнирлар ғолиби:

– Ҳар сафар мусобақадан сўнг яқинларим мени қувонч билан кутиб олишади. Шунда отам: “Баракалла болам, сенга қараб юртимизнинг ҳам улғайиб, кучга тўлиб бораётганини, шон-шухратга эришаётганини кўраман”, дейди. Бу билан истиқлолнинг илк кунларидаги ҳадик бугун қатъий ишончга айланди, халқимиз ўзи танлаган йўлдан ҳеч қачон қайтмайди, демоқчи бўлади

отам. Айниқса, Президентимизнинг “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида” китобини ўқиб чиққанимдан кейин истиқлол бизга қанчалик қимматга тушганини англаб етдим. Биз, ёшлар яқин ўтмишда халқимиз бошига тушган оғир кунлар, шўроларнинг қонли сиёсати оқибатида пароканда бўлган миллатимиз ҳаёти ҳақида билишимиз, озодлик, мустақиллик, тинчлик учун доимо курашимиз кераклигини тушундим. Ўн икки ёшимдан кураш билан шуғулланаман. Миллий курашимиз истиқлол шарофати билан тўйлардаги тор давралардан халқаро спорт ареналарига кўчди. Бутун дунё ўзбекининг ана шундай ҳалол спорти борлигини билди.

Ўтган вақт давомида республика мусобақалари, халқаро турнирларда зафар кучиб Ватанимиз номини шарафлашга озгина бўлса-да, ҳисса қўшдим. Ҳозирда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг битирувчисиман, шунингдек, ўзим тахсил олган Республика олимпия

захиралари коллежида мураббий сифатида фаолият юритаяпман. Гўё бунда ҳам бир рамзий маъно борга ўхшайди: Ватаним истиқлолига 25 йил бўлди, ёшим 25 да, шогирдларим ҳам 25 нафар.

Илм-фан соҳасида юксак натижаларга эришаётган, турли халқаро мусобақаларда Ватанимиз байроғини баланд кўтараётган ёшларимизни кўрганда қалбим фахр-ифтихорга тўлади. Беш ёшли болакайнинг шода-шода медалларни ғурур билан тақиб турганини кўриб, қувониб кетаман. Бизга бу имкониятни истиқлол берди. Ҳар йили мустақиллик байрами арафасида ўзимга ўзим савол бераман: “Яна бир ёшга юртим ҳам, мен ҳам улғайдим, бир йил ичида мамлакатимиз эришган муваффақиятларнинг сон-саногини йўқ. Мен-чи, мен нималарга эришдим?”, дейман. Ўқиншни битиргач, мураббий сифатида ёшларга кураш сирларини ўргатиб, жаҳон чемпионларини етиштиришни ният қилганман.



8-бетда

САЙЛОВЛАР ЮҚОРИ САВИАДА ӨТДИ

Шу кунларда фуқаролар йигини раиси (оқсоқоли) ва унинг маслаҳатчилари сайлови Андижон вилоятининг шаҳар ва туманларида якуний паллага кирди. Ушбу ижтимоий-сиёсий тадбир маҳаллаларда қонуний тамойилларга суянган ҳолда ўтказилмоқда.

Маҳалла фуқаролик жамиятининг муҳим бўғини, – дейди фуқаролар йигини раиси (оқсоқоли) ва унинг маслаҳатчилари сайловини ташкил этиш ҳамда ўтказишга кўмаклашувчи Андижон вилояти комиссияси раиси Муҳаммадjon Йўлдошев. – Бу маскан фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш институти сифатида ҳам алоҳида мавқега эга. Комиссия ва ишчи гуруҳ аъзолари томонидан олиб борилаётган ишлар сайлов жараёнида қатъа самара бермоқда. Сайловолди тадбирларидаги ишчи гуруҳи таркибига маҳаллада обрў-эътибор қозонган, билимдон, таш-

килотчи, ўзи яшаб турган маскани яхши биладиган, тажрибали кишилар ишлади.

Андижон шаҳридаги “Чўлпон 100 йиллиги” маҳалла фуқаролар йигинида бўлиб ўтган сайлов ҳам уюшқоқлик ва қонуний мезонлар доирасида ташкил қилинди.

Маҳалла раиси лавозими га ҳудудимиздан олти нафар номзод кўрсатилган эди, – дейди маҳалла фуқаролар йигинининг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Назирахон Мамажоновна. – Уларнинг ҳаёт йўллари, иши, ютуқлари, жамият ривожига қўшган ҳиссаси, тажрибалари сайлов комиссияси томонидан пухта ўрганиб чиқилди. Сайлов натижаларига кўра, энг кўп овоз билан Ҳамидулло Атаханов раис этиб сайланди. Унинг тадбиркорлик йўналишида олиб бораётган ишлари, ҳайрия тадбирлари, маҳалла

аҳлини ҳамisha қўллаб-қувватлаши, бой ҳаётий тажрибага эгаллиги маҳалладошларимиз томонидан алоҳида эътироф этилди.

Сайловда 23 нафар номзоддан 11 нафари маҳалла маслаҳатчиси вазифасига муносиб топилиди.

Шунингдек, Шахрихон туманидаги энг намунали маҳаллалардан бири сифатида эътироф этиладиган “Бувайдо” маҳалла фуқаролар йигинида ҳам сайлов якунланди: маҳалла аҳли томонидан тавсия этилган 3 номзод орасидан Исмоилжон Юнусалиев маҳалла раиси лавозими га сайланди. Маслаҳатчилар вазифаларига тавсия этилган 16 номзоднинг 9 нафари овоз берип йўли билан саралаб олинди. Сайловлар вилоятимизнинг барча туман ва шаҳарларида адолатли тарзда ўтмоқда.

Зилола РАҲМОнова,
“Оила ва жамият” мухбири

ОИЛАНИНГ БАХТИ – САЛОМАТЛИҚДА

Ўзбекистон “Адолат” социал-демократик партияси Тошкент шаҳар кенгаши томонидан “Оиланин бахти ва давлати – соғлом оналик ва болаликда” мавзуда давра суҳбати ўтказилди.

“Соғлом оила – соғлом жамият – порлоқ келажак” лойиҳаси доирасида ташкил этилган мазкур тадбирда депутатлар, партия фаоллари, “Ёш адолатчилар” қаноти аъзолари, “Ўзбекистон темир йўллари” акциядорлик жамиятининг марказий клиник шифохонаси шифокорлари иштирок этди.

Мамлакатимизда “соғлом она – соғлом бола” модели давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айлангани аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш, оилада соғлом турмуш тарзи ва тиббий маданиятни юксалтиришда муҳим омил бўлаётгани қайд этилди.

Давлатимиз раҳбарининг 2014 йил 1 августдаги “2014-2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида”ги қарори аҳоли соғлигини муҳофаза қилишга оид ишларни янги босқичга кўтарди.

Мамлакатимизда соғлиқни сақлаш соҳасини ислоҳ қилишга қаратилган давлат дастурлари миллат генофондини яхшилаш, оилада тиббий маданиятни юксалтириш, аҳолининг турмуш фаровонлигини ва узок умр кўриш даражасини оширишда ўзининг юксак самараларини бермоқда, – дейди Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Шухрат Ёқубов. – “Соғлом она – соғлом бола” концепцияси халқорамикёсда ҳам кенг эътироф этилмоқда. Ушбу концепциянинг изчил амалга оширилаётгани тўғрисида Ўзбекистон БМТнинг Мингйиллик ривожланиш мақсадларига тўлиқ эришди.

Давра суҳбатида аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш тизимини янада такомиллаштириш, ёшларда соғлом турмуш тарзига амал қилиш кўникмаларини қучайтириш юзасидан фикр-мулоҳазалар билдирилди.

Сайёра ШОЕВА

ОНА ВА БОЛА САЛОМАТЛИГИ ДОИМИЙ ЭЪТИБОРДА

Бухоро вилояти, Шофиркон туманидаги “Чандир” кишлоқ врачлик пунктида аҳоли, айниқса, она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш учун барча шароитлар яратилган.

Муассасада туғиб ёшидаги аёллар, болалар ва ўсмирлар мунтазам равишда тиббий кўрикка жалб этилмоқда. Малакали шифокорларнинг таълим масканларида репродуктив саломатлик бўйича суҳбатлар ўтказишни яхши йўлга қўйилган.

Шифо масканида зарур профилактик тадбирлар, даволаш ишлари намунали йўлга қўйилгани боис, аҳоли ўртасида, айниқса, она ва болаларда учрайдиган касалликлар кўрсаткичининг йил сайин камайиб боришига эришиляётир.



Тоҳир Истатов (сурат), ЎЗА

БОЛАЛАР ОРОМГОҲЛАРИДА ЁНГИН ХАВФСИЗЛИГИ ҚОИДАЛАРИ

Оромгоҳларда ёнғинга қарши ҳовузалар, ташқи ва ички қувурлар доимий равишда сув билан таъминланган бўлиши, ҳудудда тозаланиб сакланиши ва тез ёнувчи чиқиндилар ҳамда қуриган ўтлардан мунтазам тозаланиб туриши лозим. Шунингдек, меъёр талаблари асосида бирламчи ёнғин ўчириш воситалари билан таъминланиши ва улар соз ҳолда туриши шарт.

Барча бино ва қурилмаларга, сув манбалари, ёнғин ўчириш асбоб-анжомларига олиб борувчи йўллар ҳаракатланиш учун қулай, марказий электр ўчиргичлари аса бинонинг ташқирисида бўлиши керак.

Ётоқхоналар ёнғин ёки фавқулодда ҳодисалар содир бўлганда инсонлар ва моддий бойликларни қутқариш режалари билан жиҳозланиши, захира чиқиш йўлақлари, эшиклар, эшиклар стол, ўриндиқ ва шкафлар билан тўсиб қўйилмаслиги мақсадга мувофиқ.

Гулхан ёқиш учун тайёрланган ва биналардан 100 метр узоқликда жойлашган майдончаларда рухсат этилади. Унинг атрофи 1,4 метр кенликда чопилниши ва 25 метр радиусда қуриган ўтлардан тозаланиши керак. Ушбу майдонча ҳам бирламчи ёнғин ўчириш воситалари билан таъминланиди. Дарахтзорлар яқинида ҳамда шамол эсаётганда гулхан ёқиш мумкин эмас. Оромгоҳлар ҳудудига шахсий ав-

томобилларнинг кириши, хоналарни тозалашда энгил алангаланувчи суюқликларни қўллаш, ётоқхоналарда, маъмурий бино, кутубхона, тўғарақ, маънавият ва маърифат хоналарида электр мосламаларни назоратсиз қолдириш ҳамда вақтинчалик электр симлардан фойдаланиш, махсус майдончада гулхан ёқиш учун тез ёнувчи суюқликларни ишлатиш, концерт ва байрам кечаларини ўтказиш чоғида мушакбозлик уюштириш, пиротехника воситаларини қўллаш, биналарда электр чироқларини тўлиқ ўчириб қўйиш, электр симлари устидан гулқозлар ёпиштириш, ҳимоя қобиғи шикастланган симлардан фойдаланиш, электр лампаларини қоғоз мато ва бошқа ёнувчан материаллар билан ўраш, ўтказилган электр симлари устига буюмларни осиб, оромгоҳ ҳудудида очиқ оловдан фойдаланиш тақиқланади.

Ёнғин содир бўлган ҳолда “101” телефон рақами орқали ёки бошқа воситалардан фойдаланиб, ёнғин хавфсизлиги хизматига ҳабар бериш ва қутқариш режасига асосан болаларни хавфсиз жойга олиб чиқиб, ёнғин ўчириш воситалари ёрдамида алангани ўчириш чора-тадбирларини кўриш зарур.

Махмудхўжа ЮСВАЛИЕВ,
Юнусобод тумани
ИИБ ЁХБ инспектори,
кичик сержант

ШИФОКОРЛАР БЕМОРЛАР ҲУЗУРИДА

“Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин!” шiori остидаги саломатлик ҳафталиги Самарқанд вилоятида ҳам юксак савияда ўтказилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси билан Ватанимиз мустақиллигининг 25 йиллиги олдидан “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастури ижроси доирасида ташкил этилган тиббий кўрикда пойтахтимиздаги ихтисослаштирилган тиббиёт марказлари мутахассислари, олий ўқув юртлири олим ва шифокорлари иштирок этди.

Ҳафталик давомида вилоятнинг олис туманларидаги поликлиника ва кишлоқ врачлик пунктларида кардиолог, офтальмолог, терапевт, нейрорурог, травматолог, педиатр сингари ўнга яқин юқори малакали шифокор турли ёшдаги аҳоли вакиллари саломатлигини текширувдан ўтказиб, уларга зарур тавсия ва амалий ёрдам берди.

Душанба кунидан буён Самарқанд вилояти туманларига чиқиб, аввало аҳолининг ижтимоий муҳофазага муҳтож қатлами, кексалар, болалар, диспансер назоратида турган беморларни чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказди, – дейди Республика шойлинич тиббий ёрдам илмий маркази директори ўринбосари Камол Ризаев. – Мутахассисларимиз ҳар кунини ўртача 50-60 кишини кўриқдан ўтказиб, уларга ўз тавсияларини берди. Айрим кексалар ва беморларга ўйларига бориб зарур тиббий ёрдам кўрсатилди. Ҳар бир поликлиника, кишлоқ врачлик пунктида замонавий жиҳоз ва ускуналарнинг мавжудлиги, аҳолининг тиббий кўриқдан хабардорлиги тадбирларнинг юқори савияда ўтиши ва самарадорлигини таъминлади.

Самарқанд тумани кўп тармоқли марказий поликлиникасида ўтказилган кўрик давомида 500 дан ортиқ киши пойтахтдан келган шифокорлар текширувидан ўтиб, уларнинг тавсиясини олди.

Юрак қон-томир касаллиги билан оғриганман, – дейди тумanning Андижон маҳалласида яшовчи Моҳира Бозорова. – Ҳар йили даволаниб тураман. Кишлоқ врачлик пунктимиз ҳамширалари Тошкентдан малакали шифокорлар келиб, тиббий кўриқдан ўтказиши ҳақида айтгани учун бугун поликлиникага келиб, бир неча мутахассислар кўригидан ўтдим. Керакли дориларни ёзиб, маслаҳат беришди. Тадбир ташкилотчиларидан миннатдорман.

Ғолиб ҲАСАНОВ

10 июнь – Зулфия номидаги Давлат мукофоти таъсис этилган кун

Мамлакатимизда баркамол авлодни вояга етказиш, иқтидорли ёшларни қўллаб-қувватлашга алоҳида эътибор қаратилиб, уларнинг ўз истеъдодларини намоён этишлари учун барча имкониятлар яратилган.

ПАРВОЗДАГИ ҚИЗЛАР



Давлатимиз раҳбарининг 1999 йилнинг 10 июнида қабул қилинган “Зулфия номидаги Давлат мукофоти таъсис этиш бўйича тақлифларни қўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги фармонига мувофиқ, фан, таълим, адабиёт, маданият ва санъат, спорт соҳаларида изланаётган, аъло ўқиши, фаоллиги билан тенгдошларига намуна бўлаётган кўплаб иқтидорли қизларнинг ушбу юксак мукофот билан тақдирлангани, уларнинг сафи йилдан йилга кенгайиб бораётгани хотин-қизларга қаратилаётган юксак эътиборифодасидир.

Ўзбекистон халқ шоири, таниқли жамоат арбоби, Жавоҳарлаъл Неру номидаги халқро мукофот соҳибаси, халқро «Нилуфар» мукофоти совриндори Зулфия Исроилонанинг маънавий дунёси, ахлоқий қиёфаси юксак баҳолалиб, Президентимиз фармониға мувофиқ Зулфия номидаги Давлат мукофоти таъсис этилди.

МАЪЛУМОТ ЎРНИДА

Зулфия номидаги Давлат мукофоти мактаб, академик лицей ва касб-хунаро коллежлари ва олий ўқув юрларида таълим олаётган 14 ёшдан 22 ёшгача бўлган иқтидорли қизларга адабиёт, маданият, санъат, фан, таълим соҳаларидаги алоҳида ютуқлари учун берилди. Зулфия номидаги Давлат мукофоти соҳибалари бўлган мактаб, лицей, коллеж ўқувчилари танлаган йўналишлари бўйича олий ўқув юрларига кириш имтиҳонларисиз қабул қилинади.

ЗУЛФИЯЧИ ҚИЗЛАР

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида совриндорларнинг доимий мониторингини йўлга қўйилган. Бугунги кунда мукофотга сазовор бўлган қизларнинг сони 240 нафарға етди. Уларнинг 54 нафари адабиёт, 73 нафари маданият, 47 нафари санъат, 24 нафари фан, 42 нафари таълим йўналишларидаги ютуқлари учун ушбу мукофотга сазовор бўлган. 44 нафар қиз спортдаги ютуқлари сабаб мазкур мукофотга муносиб кўрилган. Шулардан 8 нафари Ўзбекистон

Республикаси Президенти стипендияси, 11 нафари Навоий ва Ибн Сино стипендиялари совриндорлари. Мукофотланганларнинг 81 нафари Осиё, жаҳон ва бошқа турли халқро мусобақа ва танловларда голибликни қўлга киритган.

2014 йил 21 декабрь куни бўлиб ўтган халқ депутатлари вилоят, туман ва шаҳар Кенгашларига сайланган депутатларнинг 8 нафари Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорларидир.

ZULFIYAXONIM.UZ

2015 йили Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан Зулфия ҳаёти ва ижодига бағишлаб zulfiyaxonim.uz веб-сайтининг яратилгани улкан ижтимоий воқеа бўлди. Сайт ўнга бўлиб, йигирмата рундан иборат бўлиб, йига 1000 га яқин маълумотлар, 150 га яқин адиб ва замондошларимиз ҳамда қардош халқлар адабиёти вакилларининг Зулфияxonим ҳақидаги фикрлари, ижод намуналари, илмий-адабий мақолалари киритилган. Шопранинг 100 дан ортиқ шеърлари матнлари, аудио ва видеолари мужасам. Сайтнинг ўзбек, рус ва инглиз тилидаги талқинларининг ярилишида адабиёт, таълим йўналишларида мукофотга сазовор бўлган қизларнинг салоҳиятидан фойдаланилди. Зулфиячи қизларнинг кўпчилиги юртимизнинг нуфузли ташкилотлари, илмий-инновацион марказлар, ижодий бирлашмаларда самарали меҳнат қилмоқда, олий ўқув юрларида таҳсил олмақда.

МУКОФОТ – МАСЪУЛИЯТ ДЕМАК

Гулҳаё ЭРГАШЕВА, Зулфия мукофотининг 2000 йилги совриндори:

– Мен Зулфия мукофотининг илк қалдирғочларидан бириман, десам хато бўлмайди. Адабиёт йўналишида мукофотни қўлга киритиб, 14 ёшимда Ўзбекистон Миллий Университетининг ўзбек филологияси факультетига ўқишга қабул қилиндим. Зулфияxonимга издош бўлиш – катта масъулият.

“Кўзумчоч”, “Ардоғимдасан, Ватан”, “Қалбим гавҳари” шеърий тўпламларим нашр этилган бўлса, эндиликда янги ижодий ишлар билан бандман. Давлатимиз томонидан яратиб берилган



имкониятларни нихоятда қадрлайман. Аини пайтда ёш авлодининг таълим-тарбиясида фаол иштирок этиб, пойтахтимизнинг Сирғали туманидаги 285-мактабда маънавий-маърифий ишлар бўйича директор ўринбосари лавозимида ишлаб келмоқдаман.

“МУНОСИБ БЎЛИШ ХАРАКАТИДАМАН”

Гули Нигор АБАЗОВА, 2005 йилги совриндор:

– Бизнинг орау интилишларимиз, “йилт” этган истеъдодимизни қўллаб-қувватлаётган Президентимизнинг эътибори, ғамхўрлиги туфайли ушбу мукофотни қўлга киритдим. Ижодий ишларим “Хурлигингни куйлайман, Ватан”, “Уйғон, кўнгил”, “Саодатга йўлловчи маскан”, “Тонг чорлови”, “Бахтим бешиги – дунё”, “Гулдин эртаги” деб номланган шеърий тўпламларда ўз аксини тошган. Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети халқро журналистика факультетига ўқишга қабул қилиндим.

2014 йили “Олтин қалам” IX миллий мукофоти халқро танловида Словениядаги “Региональная диалог” (Regional dialog) халқро нодавлат-нотижорат ташкилотининг “Инсон ҳуқуқларини ҳимоялаш мавзусидаги



энг яхши материал учун” дипломиға сазовор бўлдим. Мен ижоди ва ибратли ҳаёти билан барчаға ўрнак бўлган Зулфияxonимнинг муносиб издоши бўлиш ҳаракатидаман.

ИМКОНИЯТЛАР САМАРАСИ

Ёркиной Эрназарова, 2006 йилги совриндор:

– Зулфия номидаги Давлат мукофотининг таълим йўналишида тақдирланшим менга улкан масъулият юклди. 2010 йили Ўзбекистон Республикаси Президенти давлат стипендияси голибаси бўлдим. Педагогик фаолиятимни ЎзМУ қошидаги С.Сирожиiddинов номи академик лицейда маънавий асослари фани ўқитувчиси сифатида бошладим. У ерда устозлар ёрдамида тажриба орттирдим. Соҳаға бўлган меҳрим илмий изланишларни давом эттиришга, педагогик фаолиятимни илмий фаолиятга йўналтириб, танлаган соҳам бўйича илғор янгилıklar яратишға ундади. Аини пайтда ЎзМУнинг ижтимоий фанлар факультети катта илмий ходим қилиб ишлайман. Адабиётга, шеърятга бўлган қизиқишим самарасида “Қалб садоси”, “Хаёл куши” номли шеърий тўпламларим нашр этилди.

Президентимизнинг бевосита ғамхўрлиги ва эътибори, яратилаётган чексиз имкониятлар сабаб бутун ёшлар интеллектуал салоҳиятини турли соҳаларда намоён этмоқда. Бу эътибор оиламизни бахтга, йўлларимизни нурга, қалбимни чексиз гурур ила интилишға, эртанги кунға ва ўзимизға бўлган ишончға тўлдирди.

Нилуфар НУРИДИНОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири



МАРОҚЛИ ХОРДИҚ СИФАТЛИ ТАЪЛИМ КАФОЛАТИ

Президентимиз раҳнамолигида навқирон авлодининг замонавий таълим-тарбия олиши, ҳар томонлама баркамол инсонлар бўлиб улғайиши йўлида алоҳида эътибор ва ғамхўрлик кўрсатилаётгани таъкидланди. Ўқувчиларнинг бўш вақти, ёзи дам олиш кунлари ҳар томонлама мазмунли

ўтишини таъминлаш борасида барча чора-тадбирлар кўрилмақда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 10 мартдаги “Болаларнинг дам олишини ташкил этиш ва соғломлаштириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бу борада муҳим дастуриламал бўлди.

Тошкент вилояти қасаба уюшмалари ташкилотлари бирлашмаси кенгашидан маълум қилишларича, жорий йилги мавсумда вилоятдаги 20 стационар оромгоҳда 15 мингдан зиёд бола

хордиқ чиқаради. Хусусан, мавсум давомида Оролбўйи минтақасидан 1 миғ 250 ўил-қизни ёзи соғломлаштириш оромгоҳларида дам олдириш режалаштирилган.

– Тошкент вилоятидаги оромгоҳларға иккинчи марта келишим, – дейди Хоразм вилояти Янгибозор туманидаги 2-умумтаълим мактаби ўқувчиси Озода Шомуродова. – Ўтган йили инглиз тили машғулотларининг фаол иштирокчиси бўлиб, мактабда аъло баҳоларға ўқишни давом эттирган эдим. Бу йил нафақат чет тили, балки спорт тўғрақларида ҳам иштирок этман.

Оромгоҳларнинг тиббиёт ходимлари, тўғарақ раҳбарлари, тарбиячи ва етакчиларға бўлган талаби ўрганилиб, етарли даражада мутахассислар жалб қилинди. Таълим-тарбия ва соғломлаштириш ишларини юқори даражада ташкил этиш, сифатли озиқ-овқат маҳсулотларини узлуксиз етказиб бериш ва бошқа зарур чора-тадбирлар йўлга қўйилди.

Икром АБВАЛБОЕВ

Тошкент марказий темир йўл вокзалида Паркент ва Ўрта Чирчиқ туманларидаги “Бойчечак” ҳамда “Меҳржон” оромгоҳларига ёзи таътилни мароқли ўтказиш учун Хоразм вилоятидан келган 450 нафар бола кутиб олинди.

Ёш қизларни касбий, жисмоний, маънавий ва интеллектуал жиҳатдан баркамол эштиб тарбиялаш ҳамда мустақил ҳаётга тайёрлаш — давр талаби. Оила мустақамлигини таъминлашда қизларни ўрта махсус, касб-ҳунар таълимига тўлиқ жалб қилиш, дунёвий ва касбий билимларни пухта эгаллаши, бандлигини таъминлаши долзарб масаладир.

ларидаги “Ораста қизлар” тўғараги машғулотида соғлом турмуш тарзи тарғиб қилинмоқда. Эрта турмушга қиқш ва қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари мавзусида тиббиёт ходимлари иштирокида машғулотлар режаси ишлаб чиқилган. Қизларимизни ўзбекона фазилатлар билан зийнатлаш, уларга оила тутумидан сабоқ бериш мақсадида катта ҳаётни тажрибага эга онахонлар иш-

босқичида коллежимизнинг 5 нафар ўқувчиси фахрли ўринларни қўлга киритиб, 2 нафари вилоят босқичига йўлланма олишти. Жисмоний тарбия ва болалар спорти йўналиши ўқувчиси Шодия Эргашева Шотокан қаратэ-До бўйича Истанбул, Сингапур шаҳарларида ўтказилган мусобақаларда иштираб, 3-ўринни қўлга киритди. Ахборот-ресурс маркази йўналиши ўқувчиси Малохат Турғунова ҳамда жисмоний

Таълим

гини таъминлашда ҳам яхши кўрсаткичларга эришдик, дея оламиз. Ўзлари танлаган касбининг сир-асрорларини пухта ўзлаштираётган тикувчи қизларимиз ўқув амалиётларини муваффақиятли ўтаганликлари боис тўқимачилик корхоналарига ишга жойлаштирилади.

Ошпазлик йўналишига қабул қилинган ўқувчилар қандай овқатларни истеъмол



ТАРБИЯНИНГ ТАМАМ ТОШИ

оилада қўйилиши керак

“Қиз болани коллежни битирмасидан, ҳунар эгалламасидан кимки турмушга бермоқчи бўлса, билиб қўйинлар, мен бунга мутлақо қаршиман. Қиз бола, аввало, касб эгалласин, ўз фикрига эга бўлсин, ҳаётни англайсин. Шундан кейин у ҳаётда ўз ўрнини топади, йўлини йўқотмайди.

Юртимиздаги ҳар бир қиз бола — бу mening қизим, mening набирам ва уларни ҳафза қилишларига мен ҳеч қачон йўл қўймайман”, деб ёзади Президентимиз “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажакги йўлида хизмат қилиш — энг олий саодатдир” китобида.

Давлатимиз раҳбарининг ушбу сўзлари фарзанд ўстираётган ҳар бир ота-она ва биз, устоз-мураббийларга улкан масъулият юклайди. Эрта турмушнинг олдини олиш мақсадида шахримизнинг барча маҳалаларидаги “Ораста қизлар давраси” ҳамда таълим муассаса-



тирокида “Яхшини эшитиб ибрат ол, майин сўзлаб иззат ол” мавзусида маърифий суҳбатлар уюштирилмоқда. Меҳнатларимиз самараси ўларок, кейинги уч йил ичида фахрлинига арзийдиган ёшларимиз сафи анча кенгайди.

“Юскас маънавиятчи авлод” фестивалининг шаҳар

тарбия йўналиши ўқувчиси Шохсанам Саидносирова банкдан имтиёзли кредит олиш имкониятига эга бўлди. Эндикда ишбилармон ёшларимиз тадбиркорлик фаолиятини йўлга қўйиб, ўзи сингари 5 нафар тенгдошини иш билан таъминламоқда.

Битирувчиларимиз бандли-

қилиш инсон саломадлиги учун фойдали ёки зарарли эканини, шунингдек, нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқадиган касалликлар сабабларини таҳлил қилиб, парҳезбоп таомлар тейёрлаш, миллий ва дунё таомларини пиширишни, овқатланиш, меҳмон кутиш маданиятини ўрганмоқда.

Коллежимизда ёшларимизнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш мақсадида турли тўғарақлар ташкил этилган. Маҳалла фаоллари ва жамоатчилик вакиллари билан ҳамкорликда ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарлик ва

жиноятчиликнинг олдини олиш, диний экстремизм, диний ақидапарастлик, миссионерлик каби оқимларга қарши курашиш мақсадида соҳа мутахассислари билан доимий учрашувлар, маънавий-маърифий тадбирлар ўтказиб келинмоқда.

Ўқув йили бошидан ўқувчилар давоматини назорат қилиш электрон тизимига ўтдик. Онлайн режимда ишлаётган ушбу мосламанинг қулай томони шундаки, ота-она фарзандининг қун давомида бандлигини билиб туради. Ота-оналарга фарзандининг ютуқ ва камчиликлари “смс” хабар тарзида етказиб борилади. Қолаверса, бу мослама ўқувчиларимиз хавфсизлигини таъминлашга ҳам ёрдам беради. Назоратнинг электрон тизими ўрнатилган ёшларимизнинг билим олиши ва бўш вақтларидан унумли фойдаланишига замин яратмоқда.

Мажвуда ИЛЁСОВА,
Олмалик ижтимоий-иқтисодиёт ва сервис касб-ҳунар коллежи директори

Ноғоҳ итлар ҳуриб, шовқин солганида ҳали тонг ёришмаган, янги келинчақлар ҳам ҳовли супургани чиқмаган эди. Қишлоқда бемаҳал кўча оралаган одамдан шубҳаланишади. Итларни безовта қилган кишининг шарпаси аёл кишини эслатарди. Дашмабман. Бу тонги бадантарбия билан шуғулланаётган қўшни жувон экан. Мени бу аҳволда у-бу ким кўрмасин, деган истиҳолада тонг ёришмасидан спорт кийимида югургани чиққан экан.

“Очиқ ҳавода бадантарбия қилиш уятми? Ёки қишлоқ аёлининг спорт кийимида югуриб юриши шунчалик эриш туюладими?” Унга худди шу саволларни бермоқчи эдим. Лекин сўрамадим. Чунки яқин-орада айнан ўша жувон қишлоқ хотин-қизларига ибрат бўлиб, уларни спорт-соғломлаштириш машқларига жалб қилишини ички бир сезги билан ҳис қилдим. Балки тез орада қишлоқ жувонларига эмас, кекса онахонлар ҳам Тайлоқ тумани Равот маҳалласида истиқомат қилувчи Болқон мома сингари вилоят миқёсидаги спорт мусобақаларининг фаол иштирокчисига айланар.

Волқон ая Далиева 74 ёшда. Етти нафар фарзанднинг онаси, шириншакар, ўзидек спортсевар невараларнинг бувижониси. Аянинг айтишича, тўп ўйинларидан ташқари спортнинг кўпгина турлари билан шуғулланиб келар экан.

— Ёшлигимдан бадантарбияни қанда қилмайман, — дейди ая. — Маҳалладош аёллар билан биргаликда спорт-соғломлаштириш машқларига қатнаётганимга 3 йил бўлди. Кексаликда кўп азоб берадиган бўғим

СПОРТЧИ



БУВИЖОНЛАР

оғриқларидан халос бўлдим. Доим бардамман. Жамоавий спорт машқлари кишига ўзгача завқ бағишлайди, ишонаверинг.

Равот маҳалла маслаҳатчиси, гуруҳ раҳбари Ўғил Йўлдошевнинг айтишича, маҳалланинг 90 нафар аёли спорт-соғломлаштириш машғулотида мунтазам қатнашар экан. Соғломлаштириш гуруҳини «Жозибали аёллар» деб номлашибди.

— Соғломлаштириш машқлари аёлларнинг ёшига, соғлигига қараб мураббий томонидан махсус ишлаб чиқилган, — дейди Ўғил опа. — Онахонлар билан бирга футбол ҳам ўйнаймиз. Ёшларга ибрат бўлайлик, деймиз-да.

«Жозибали аёллар» соғломлаштириш гуруҳининг фаол аъзолари, ўзларига ярашган ошпоқ спорт кийимида чигил-ёздан машқларини бажариб турган Вапорат ая Хусанова ва Латофат ая Абдурахимовнинг ёшлари олтидан ошганига ишонингиз келмайди.

— Автоалокатга учраб, жиддий жароҳат олгандим, ҳатто бармоқларимни буколмасдим, — дейди Вапорат ая. — Шифохонадан чиққанымда наҳотки тўшакка михланиб қолсам, деб бироз саросималадим. Қўшимнинг маслаҳати билан гуруҳга келиб, аста-секин соғлим тиклана бошлади.

Ибрат

Ургут тумани Қуйи Алгар маҳалласида истиқомат қилувчи Амина ая Исломова 66 ёшда. 6 ўғил 2 қизни дунёга келтирган онахон маҳалланинг фаол аёлларидан. Аянинг бондод ибодатини бошланган ҳар бир куни мароқли, кизиқарли ўтади. Мактаб стадионида йиғилишиб, спорт-соғломлаштириш машқлари билан шуғулланадиган нуроний аёллар жамоасида Амина аянинг алоҳида ўрни бор. Ўзига хос ритмика машқларини ишлаб чиққан ая қўлига доира олиб лапар айтади, онахонлар эса бири қўлида ҳалқа, бирида спорт таёқчаси — турли машқларни бажаришади.

— Ўғлим Самандаржон — чавандоз. Кўпқарида қатнашади, — дейди Амина ая. — Шундай эркин замонда эъзоз топиб яшаётган, полвон ўғилларнинг онаси бўлаётган соғлимга эътиборли бўлмасам, уят-да!

Тонг қоронғусида югуришга чиқаётган жувон энди бемалол қайнонасини ҳам ўзига ҳамроҳ қилса бўлади. Спорт билан шуғулланишнинг, соғлом турмуш тарзига амал қилишнинг ҳеч андишали жойи йўқ.

Зилола ОМОНОВА,
журналист

МУАЛЛИМ МАСХАРА ОБЪЕКТИ..МИ?



Мактабда ўқитувчи бўлиб ишлайдиган дўстим галати бир воқеани гапириб берди. Унинг айтишича, 7-синф ўқувчиси ўз ўқитувчисига яширин рақамдан қўнғироқ қилиб, калака қилишга уринган. Ҳатто таҳдид оҳангида SMS жўнатиб, устозига тазйиқ ўтказмоқчи ва шу орқали уни масхара қилмоқчи бўлган.



Аммо тез орада бу ҳолатга барҳам берилиб, телефон эгаси аниқланган ва керакли чоралар кўрилган. Отасини чақириб, воқеа тушунтирилса, у “Бола-да, шўхлик қилибди, шунга шунчами?” дебди бепарво оҳангда.

Отанинг лоқайдлиги (бу бепарволик фарзанд тарбиясига, унинг келажигига боғлиқлигини унутмайлик!) – бу алоҳида мавзу.

Муаллим дўстимнинг айтишича, ўша ўқувчи телевидордан “Зумраша” кўрсатувини кўриб, кейин шу ишга қўл урган. Кўрсатувдаги воқеага кўра, ўқувчилар мактаб психологининг (эътибор беринг, психологининг! Одатда аксарият мактабларда айнан психолог ўқувчилар ҳаётига бўлар-бўлмасга аралашши, унинг вазифаси етарлича тақсимланмагани ва улар мактабда аниқ нима иш қилишни билмай юришгани туфайли бўлса ҳам ажаб эмас...) жигига тегиш учун телефон қилиб, “ўйнатишади”. Буёғи – глобаллашув, кўрсатувга тақдир қилган бола уни ўз ўқитувчисига синаб кўрмоқчи бўлган...

Ўша кўрсатувни тайёрлаган кишилар бунга ҳисобга олишмаган кўринади. Улар тайёр “рецепт”ни тақдим қилиб, ёмон хулқни тарбия қилаётганларини наотки ҳисобга олишмаган бўлса?! Ахир нега айнан ўқитувчи масхара объекти бўлиши керак? Бошқа касб қуриб қолганми? Тан олиш керакки, ўқитувчи образи кулиш учун уларга жуда қўл келган. Хўш, шу саҳна ўринлими? Бу ўқитувчининг нуфузини, обрўсини туширишга уриниш эмасми? Болаларда устозининг ана шундай қилиб масхаралашинг, устидан кулишинг мумкин, деган қарашни шакллантириш эмасми?

Ўша кўрсатувда роль ўйнаган болалар ҳали ёш бўлиши мумкин, аммо

оқ-қорани ажратадиган ёшга бориб қолган таникли актриса-чи?! У нега ўзи мисолида ўқитувчиларнинг ҳақорат қилинишига йўл қўйиб берапти?

Шу ҳаёллар билан “маршрутка”да кетётганим, икки аёлнинг суҳбати қулоғимга чалинди. Аёллардан бири коллежда ўқийдиган қизининг ўқитувчисидан шикоят қиларди: “Уйда иш кўп, коллежда нима бор?! Қизим дарсга бормай қолса, ўқитувчиси эшикнинг тагига келиб, гадойга ўхшаб ётиб олади. Ўша кунга яна келганди, жанжаллашдим. Гапга кўнавермагач, э бориб, даволан, глобусингни ҳам олиб бор, дедим”.

Унинг гапи таъсир қилиб, “қанақа глобус?” деб сўрадим. “Кино бор-ку,

шахсиятига тегилди. “Севгинатор” деган киномани олинг. Талабалар аудиторияда ўз ихтиёрича, ўз майлича еб-ичиб ўтираверишади. Бирови оёғини партанинг устига чиқариб олган бўлса, бошқаси худди ўшандай тарта устида овқатланиб ўтиради. Ўқитувчининг эса ўрни тугул, ўзи ҳам йўқдай бу даврада. Унинг гапини биров назарга илмайди, кулоқ солиш нари турсин, дарс бўлаётганини ҳаёлларига ҳам келтиришмайди.

Шу фильмини ишлаб, қайсидир даражада “обрў” ва даромад топганлар айтишсин, хўш, қайси таълим даргоҳида шундай экан?! Битта-яримта шу каби ахлоқсиз талаба бўлса-бордир, аммо шуни экранга чиқариб, оммага намойиш қилишдан қандай мақсад, муддао, манфаат кўзланган?! Мен ўша саҳнадан шундай хулоса қиламан: агар робот қиз каби “ноёб” қобилиятга эга бўлмасанг, боёғи ўқитувчи каби хору хокисор бўлиб қолаверсан!..

Хўш, аслида ҳам шундайми? Албатта, йўқ. Бу бўрттириш, ўқитувчини оёқости қилиш учун ўйлаб топишган уйдирма экани аён ҳақиқат-ку!

Кейинги пайтда қизиқчиликка, кулдиришга даъвогарлар сони кўпайди. Уларнинг барча чиқишлари ҳам муваффақиятли ўтапти, деб бўлмайди. Беўхшов, бачкана ҳазиллари билан қовун тушураётганлар ҳам бор.

Яқинда ана шундай гуруҳлардан бирининг концерти видео ёзувига кўзим тушиб қолди. Тан олиш керак, унда мактабда учрайдиган айрим муаммолар – бўлар-бўлмасга пул йиғиш, ўқитувчиларнинг дарсга юзаки ёндашиши каби масалалар кулги йўли билан танқид қилинган. Аммо ўқитувчи шаънини ҳақорат қиладиган жиҳатлари ҳам борки, бу билан мурося қилиб бўлмайди.

Масалан, ўқитувчи образини гавдалантирган қизгина негадир ўзини муаллимдек эмас, ичкийим сотадиган сотувчидек тутати. Унда ўзбек қизларига хос ибто, ҳаё, назокат сезилмайди. Йигитларнинг бепарда ҳазилларига жавобан улардан ўтказиб

жавоб беришга уринади. “Окаев” деган фамилияни (эътибор беринг фамилияга! Умуман, бу сунъийдан сунъий “фамилия” беҳаё ҳазилдан келиб чиқиб, ўйламасдан қўллангани кўриниб турибди) шундай оҳангда айтадики, эшитиб, ёқангни ушлайсан киши. Эътибор бердим, залда йигитлар қийқиряпти-ю қизгинанинг юзи қилт этмайди! Ўзининг нима деганини, қандай ахлоқсизлик қилаётганини билиб турибди-ю, унинг юзи уятдан қизармаганидан ҳайратда қолдим.

Аслида, ўша саҳна мутлоқа кулгили эмасди. Хўш, унда нега бунча бақир-чақир?! Сабаби, ахлоқсиз одам ахлоқсиз сўзларнинг қатта саҳнада намойиш қилинишидан завқ туяди, мана, айтса бўларкан-ку, дейди. Аввал ўзини чеклаб юрган бўлса, ана, саҳналарда айтилаяпти-ку, деб ота-онаси, опанглисин олдида билган уятсизлигини, ахлоқсизлигини қилверади.

Устоз – отангдай улуг, дейдилар. Аммо бу улугликка кейинги пайтларда айрим қатта саҳналарда, экранларда путур етказилаётгандай. Устоз-мурабийлар ҳақидаги аjoyиб фильмларни кўрамир, ундан зарур хулосалар чиқарамиз, қайсидир жойларда устозларимиз ҳурматини жойига қўя олмаган бўлсак, бунга тўғрилашга интиламиз. Минг ранж ила бир харф ўргатган киши олдидаги

қарзимизни минг гавж билан ҳам узолмаслигимизни чин дилдан туямиз. Ўзимиз ҳам устоз деган номга лойиқ бўлишга, шарафли касбни оқлашга астойдил ҳаракат қиламиз.

Ёш бола онги видеотасмага ўхшайди – кўрганни ёзиб олади. Агар бугун унинг онгини юқоридagi каби ахлоқсизлик унсурлари билан заҳарласак, ҳеч қачон у боладан ижобий натижа кутиб бўлмайди. Аксинча, ўқитувчи унинг ҳаётида йўлчи юлдуз бўлишини, уни тўғри йўлга етакловчи яқин дўст эканини уқтирсак ва бунга китоб-газетада, кино ва клипда, концерт ва давраларда тарғиб қилсак, қутилган самарага эришиш мумкин. Сабаби, отасига тенг маъқедаги устозни улуглай олмаган одам ҳаётда бошқа нарсаларнинг ҳам қадрига етолмайди.

Жамшид БОБОЕВ,
Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти қошидаги “Нуристон” академик лицейи ўқитувчиси



“Дўстим – жин”.
Ўшани айтаяпман”.

деди у.

Кейин ҳаммасига тушундим. Киномани кўргандиму, асаби чарчаган домла дам олишга глобус кўтариб (!?) кетганига эътибор бермаган эканман. Шу воқеани фильмдаги ўша “жин”нинг ўзига айтганимда, у “Одамларни тушуниш қийин, ҳамма ҳар хил талқин қилади-да”, деб жавоб берди.

Тўғри, фильмда киши шахсиятига, нафсониятига тегадиган нараса йўқ. Аммо, таассуфки, ўқитувчининг улуглайдиган жиҳат ҳам йўқ.

Афсусланарли томони, кейинги вақтда ҳавола қилинаётган айрим кино ва клипларда ўқитувчи, устоз-мураббийлар аксарият ҳолларда омадсиз, довдир, икки оғиз гапини эплаб гапира олмайдиган, нўноқ қимса кўринишида гавдалантирилмоқда. Ўшандай киноларда ўқитувчининг устидан кулинади, масхара қилинади,

Халқимизда "Инсоннинг либоси биринчи таассуротни беради", "Кийимга қараб кутиб олиб, муомаласига қараб кузатиб қўйилади", деган иборалар бежиз айтилмаган. Негаки, либос орқали кишининг диди, маданияти, одоб-ахлоқини билиш мумкин. Бугунги кунда урфга кирган тор ва бадан рангидаги, танани ярим ёпган калта "либос" лар кундалик кийиниш тартибимизга ўрнашиб улгурди. Хўш, бу либослар ҳақида мутахассислар ва юртдошларимиз қандай фикрда? Қуйида ушбу саволларимизга ойдинлик кiritишга ҳаракат қиламиз.

ЯХШИ ЛИБОС ХУСН ВА ШИФО, ЁМОН ЛИБОС ЭСА...

Шуни унутмаслик керакки, кийим танан-
гизни беркитади-ю, кимлигингиз-
ни, дид ва савиянгизни
ошқор қилади.

КИЙИМ ДИДИНГИЗНИ БЕЛГИЛАЙДИ

— Баҳорги мавсумда атлас ва адрас матоларидан тикилган турли "чопон"лар урфга кирди. Миллий кўринишдаги бу либослар кўпчиликка ёқди. Аммо хорижий бичимдаги тор ва калта либослар ҳам ўз қадрини йўқотган эмас. Сизнингча, либос танлашда нималарга эътибор бериш лозим?

Муниса

Феруза МАЖИДОВА, дизайнер-моделер:



— Либос, аввало, қулай бўлиши керак. Шу сабаб ҳам илгари оналаримиз кенг ва тўкилиб турадиган кўйлақлар кийишган. Замонга қараб либослар, уларнинг услуби ва бичими ўзгариб туриши аниқ, лекин ҳар қандай ҳолатда қулайлик борасидаги талаб ўзгармайди. Тўрт фаслда ҳам асосан атлас ва адрас матоларидан либослар тикаман. Чунки ҳақиқий шойи ва ипак матоларимиз нафақат кўриниши билан, балки танага ҳаво ўтказиб туриш хусусияти билан ҳам ажралиб туради. Сунъий матолар, тор кийимлар эса бу қулайликдан бутунлай йироқ.

Кўпчилик мижозлар қоматиға ёпишадиган, ёшига номуносиб тор либос кийишга иштиёқманд. Кўча-кўйда аёлларимизнинг бел ва қорин, кўкрак соҳалари очилиб қолганини кўраемиз. Ҳатто баъзилари бу кийимларда юришга ҳам қийналади. Нотўғри танланган либос инсоннинг ўзига ва атрофдагиларга ҳурматсизлиги, беадаблигини кўрсатади. Моданинг кетидан қуваман, деб бақаналикка йўл қўйиш керак эмас. Ўз услубимизни яратсак, хориждан келаётган "омма-

вий маданият"ни тарғиб қилувчи либосларга талаб қолмайди. Ёз мавсумида ҳам аёллар учун енгил ва қулай, турли гуллар, табиат манзаралари туширилган ва миллий матоларимиздан тикилган либосларни тикишни мўлжаллаяпмиз. Шуни унутмаслик керакки, кийим танангизни беркитади-ю, кимлигингизни, дид ва савиянгизни ошқор қилади.

ТАНАНГИЗДА КИЙИМДАН ИЗ ҚОЛМАСИН

— Тор кийимлар касаллик келтириб чиқаради деб эшитганман. Шу ростми? Насиба

Асимгул КАРАБЕКОВА, Ўрта-чирчиқ кўп тармоқли марказий поликлиникаси шифокори: — Танамиздаги лимфа тугунлари, сунж, тери, қон томирларининг иш фаолияти сиқилишга мўлжалланмаган. Шунинг учун сиқик, тор кийимлар танада қайта тиклаш кийин бўлган турли асоратларга олиб келиши мумкин.

Тор ёқали кўйлақлар бўйидаги веналарни қисади. Кўзнинг ички босими ошишига ва ўз навбатида, глаукома хасталигининг ривожланишига сабаб бўлади. Уйку артериялари орқали миянинг қон билан таъминланиши бузилиб, бош оғриги, бош айланиши, кўришнинг пасайишига олиб келади.

Тор шимлар қориннинг пастки қисмини сиқади. Оқибатда ошқозон кислотаси кизилўғачга кўтарилади ва жигардон қайнашини келтириб чиқаради. Қоринни сиқиб диафрагма бир меъёрада ишлашига ҳалақат беради. Натижада нафас олиш тўлиқ амалга ошмайди. Қисувчи камарлар жигарда, ошқозон ости безида, ўт пуфагида димланиш ҳолатини юзага келтиради. Эркакларда тор ички кийимлар туҳумдонлар қисилишига, сперма ишлаб чиқишининг сифати бузилишига ва бепуштлиқка

олиб келиши мумкин. Терининг меъёридан ортиқ қисилиши яллиғланиш жараёнининг ривожланишига ва ҳатто ярага олиб келиши мумкин.

Тор оёқ кийимлар қадоқ ҳосил қилади, вена қон томирларида босим кўпаяди. Болдирлар шишади, панжа бўғинларида деформация кузатилади. Замбуруғлар ривожланишига шароит яратилади.

Кийимларни ечганда танангизда из қолмасин. Акс ҳолда, баданингизни қийнаб қўйган бўласиз.

ЛИБОСИМИЗ — ЮЗИМИЗ
— Динимизда эркакларга ипак матодан тикилган либосларни кийиш тақиқланган экан. Шу ростми?

Камрон

Жалолiddин ҲАМРОҚУЛОВ,
Тошкент ислом институти кафедра мудири:

— Ислонда эркакка ипак кийимларни кийиш ман этилгани улкан ҳикмат босидандир. Муслмон эркак доимо турли оғирликларни кўтаришга шай турадиган, нозиклик ва зeb-зийнатни ўзига эп кўрмайдиган забардаст киши бўлиши керак. Шу босидан ҳам шарият аёлларга атаган ва нозиклик ҳамда зeb-зийнат рамзи бўлган ипак матоларни муслмон эркак учун ҳаром қилган. Халқимизда "Кийим ҳам хусн, либосимиз — юзимиз", деган гап бор. Кийим танлаш ҳар бир инсоннинг мутлақо шахсий иши. У бунга ўзининг диди, имконияти, хоҳишидан келиб чиққан ҳолда ёндашади. Али розияллоху анҳудан ривоят қилинади: "Аллоҳнинг набийси ипакни олиб ўнг қўллари ила тутдилар, тиллони олиб чап қўллари ила тутдилар, сўнгра: "Албатта, мана бу иккиси менинг умматимнинг эркаклари учун ҳаромдир", дедилар". (Термизий ривояти).

Расулulloх соллalloху алайҳи вассалом айтдилар: "Мен кўрмаган икки тоифа борки, улар дўзах аҳлидандир: ...кийим кийган ялонғоч, йўлдан урувчи, йўлдан озган аёллар. Уларнинг бошлари туянинг ўрқачи каби. Улар

жаннатга кирмайдилар, унинг ҳидини ҳам топмайдилар. Ҳолбуки, унинг ҳиди беш юз йиллик масофадан келиб туради» (Муслим ривояти).

Кўчага чиққанда беғоналарга зeb-зийнат ва тақинчоқларини кўрсатиб юрадиган, ҳар хил хушбўйликлар билан ўзига оро берадиган ҳамда калта ва тор либослар киядиган аёллар Аллоҳнинг раҳматидан узоқ бўлувчи кишилардир.

ТОР КИЙИМ ҚИЗ БОЛАГА ЗАРАРЛИ...

— Синглим асосан тор кийимларни кияди. Унга бунинг зарарини сира тушутиролмаяман. Шу масалада ёрдам берсангиз.

Наргиза

Зумрад Раҳимова, тиббиёт фанлари номзоди:

— Ҳаддан зиёд тор кийимлар балоғат ёшига етаётган қизларнинг ҳайз циклига таъсир ўтказиши мумкин. Айниқса, бу даврда енгил-елпи, бадан кўринадиган, ҳарир кийим кийиш кичик чанок бўлишидаги, жумладан, репродуктив аъзолар яллиғланишига сабаб бўлади. Тор либослар кийиш натижасида аъзоларда қон айланишининг бузилиши, уларнинг иш фаолиятида етишмовчиликлар келиб чиқиши мумкин. Ҳайз циклидаги бузилишлар, туҳумдонларда фолликуллар кисталар, бачадон гипоплазияси каби касалликлар айнан тор кийимлар кийишнинг асоратидир. Ҳомилдор аёлларнинг тор шимда юриши қорин ички босимининг ортишига сабаб бўлиб, бачадон тонусининг ошиши ва оқибатда ҳомила тушиши хавфини туғдиради. Бундай аҳволдаги аёллар ҳавони яхши ўтказадиган, пахтали матоларидан кенг ва қулай кийимлар кийгани мақсадга мувофиқ.

Камола АДАШБЕКОВА,
"Оила ва жамият" муҳбири

МИЛЛИЙ ВА ЗАМОНАВИЙ ЛИБОСЛАР НАМОЙИШИ

Тошкент шаҳрида бўлиб ўтган "Болажонлар — ширинтойлар" болалар мода фестивалида намоиш этилган кўркем либосларда миллий анъана ва қадриятлар, санъат ва маданият намуналари ўз аксини топти. Уларнинг яратилишида кийим ва кийиниш маданияти, эстетик тарбия, менталитет ва ҳудудимиз иқлим шароитининг ўзига хослиги эътиборга олингани аҳамиятлидир.

Танловда Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри, Андижон, Фарғона ва Самарқанд вилоятларидаги



профессионал дизайнерлар билан бирга, олий ўқув юрталари талабалари, коллежлар ўқувчилари ҳам иштирок этди. — Бу фестивалда иштирок этишни орзу қилиб юрардим, — дейди Тошкент тўқимачилик ва енгил саноат институти талабаси Нодира Табибова. — Бағрик усулида, яъни шифон матосини турли ранглар ёрдамида бўяб, болажонларга ёғи туркум либослар тайёрладим. Либосларим кийиш учун қулай бўлиш деб кенг бичимни танладим. Тадбирда иштирок этиб, болалар модасига оид энг сўнгги маълумот ва янгиликларни олдим, соҳада эришилган ютуқлар билан таниндим, етук дизайнерлар маслаҳатидан баҳраманд бўлдим.

Жонибек МУХТОРОВ

