



## Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони БОЛАЛИ ОИЛАЛАРНИ ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ ҚИЛИШНИ КУЧАЙТИРИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ТЎҒРИСИДА

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш манфаатларини кўзлаб, болали оилаларга давлат томонидан ёрдамни кучайтириш, ёш авлодни камол топтириш ва тарбиялаш учун шароитлар яратиш мақсадида:

1. 1996 йил 1 апрелдан бошлаб 16 ёшгача бўлган боласи бор оилаларга ҳар ойлик нафақалар миқдорлари оширилсин ва улар энг кам ойлик иш ҳақи-га нисбатан қуйидаги миқдорларда белгилансин:

бир нафар боласи бор оилаларга — 40 фоиз;  
икки нафар боласи бор оилаларга — 80 фоиз;  
уч нафар боласи бор оилаларга — 120 фоиз;

тўрт нафар ва ундан кўп боласи бор оилаларга — 150 фоиз.

2. 1996 йил 1 апрелдан бошлаб бола икки ёшга тулгунга қадар уни парвариш қилиш учун ҳар ойлик нафақалар миқдорлари кўпайтирилсин ва улар энг кам ойлик иш ҳақининг 150 фоизи миқдоридан белгилансин.

3. Болалик оилаларга кўрсатиб ўтилган нафақалар миқдорларининг оширилиши билан боғлиқ харажатлар белгиланган тартибда республика давлат бюджетидан ҳамда корхоналар, ташкилотлар ва муассасалар маблағлари ҳисобидан қоплансин.

4. Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги энг кам ойлик иш ҳақи ва меҳнат пенсиялари миқдорларини ошириш юзасидан ўн кун муддатда таклифлар киритсин.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1995 йил 16 августдаги ПФ-1213-сон Фармони 4-бандининг бола икки ёшга тулгунга қадар парвариш қилиш учун оналарга нафақалар миқдорига доир биринчи хат боши ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1995 йил 20 ноябрдаги ПФ-1288-сон Фармонининг 1-банди 1996 йил 1 апрелдан бошлаб ўз кучини йўқотган деб ҳисоблансин.

6. Ушбу Фармоннинг бажарилишини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасига юклансин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти  
И. КАРИМОВ.

Тошкент шаҳри,  
1996 йил 4 март.



**У Ш Б У**

ОРИЯТНИНГ КЎЧИ

(2-БЕГ)

ҚАЙТАР ДЎНЁ

(7-БЕГ)

ЯШАРДИ МАЗХАБНИНГ

ТЎҒРИТЛИВИ (8-БЕГ)

**ТАДБИРКОРЛАР, КОРХОНА, ТАШКИЛОТ,  
ТИРМАЛАР ВАКИЛЛАРИ,  
ТУҚАРОЛАР ДИҚҚАТИГА!**

«Oilal va Jamiyat» газетаси муҳлисларга бой оилавий ҳафталик газетадир. Шунинг учун реклама, эълон ҳамда билдирувларингизни «Oilal va Jamiyat» да чоп этсангиз, тезда ҳолатингиз амалга ошириб, шонли шерик топишингиз мумкин.

Реклама ва эълонлар сиз ўйлагандан ҳам арзон нарҳларда қабул қилинади.

Бизнинг манзил: Тошкент шаҳри, Матбуотчилар кўчаси 32-уй, «Oilal va Jamiyat» газетаси.

Телефон: 36-59-80.

**АКЦИЯ  
ИКТИСОД  
ТАЯНЧИ!**



тел 39-16-56

факс 39-17-63

сонда:



Абдурасул Пардаев сурати

### НАВРҲЗГА БАҒИШЛАНАДИ

Навоий вилояти Болалар жамғармаси кам таъминланган ва етим болаларга ғамхўрлик қилиб кўп ишларни амалга оширмоқда. Яқинда жамғарма томонидан иккита оилавий болалар уйига, битта давлат тасарруфидаги болалар уйига 1000 сўмдан пул ўтказилди.

Мучал ёшидаги мингга яқин болаларга мучал тўйи қилиб берилди. Уларга турли совғалар, шунингдек саруполар топширилди.

Шу вилоятда яшаётган кам таъминланган, кўп болали оилалардан 7 нафарига жамғарма томонидан суннат тўйи қилиб берилди.

Бундан ташқари баҳор байрами бўлмиш «Наврўз»га бағишлаб

кўпгина тadbирлар ўтказилиши режалаштирилмоқда.

\*\*\*

Навоий вилоятидаги Ашим Болатов бошлиқ оилавий болалар уйида ташкил этилган «Алий Парус» командаси, ҳамда Мунаввар Пардаева бошлиқ оилавий болалар уйининг «Истиқлол» командалари ўртасида ўзаро кувнок стартлар мусобақаси ўтказилди.

Мазкур мусобақада голиб чиққан «Истиқлол» командасига 500 сўм пул ва барча қатнашчиларга Навоий вилояти Ёшлар қўмитасининг, вилоят Болалар жамғармасининг қимматбаҳо совғалари топширилди.

Маъмуд Мардиёв,  
Навоий вилояти

### «ИЙМОН» ИШ БОШЛАДИ

«Соғлом авлод учун» Халқаро хайрия жамғармаси Сурхондарё вилоят бўлими қoшида «Иймон» деб номланган савдо ишлаб чиқариш корхонаси иш бошлади. Айтиш керакки, корхона ўз зиммасига гоьтда катта хайрли вазифани олган. Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш йўлида «Иймон» аниқ режа асосида ишлар олиб боради. Чунончи, у арзон нархларда доридармонлар сотаётир. Корхона олинган фойданинг

### Муассисларимиз фаолиятдан

ўн фоизини хайрия ишларига сарфлашга қарор қилди.

#### ТАЯНЧ НУҚТА

Жамғарманинг вилоят бўлими ўтган йили қатор туман ва шаҳарларда узининг таянч нуқталарини тузди ва уларга ишбилармон, эл ичида обрў-иззати бор бўлган одамлардан бошлиқлар тайинлади. Ана шундай таянч нуқталаридан навбатдагиси Шўрчи туманида тузилди. Унга Убайдулла Ҳабибуллаев директорлик қилмоқда.

Маъмуд АБУЎҒАЙИЗ,  
Сурхондарё вилояти

\*\*\*

Яқинда Ўзбекистон Республикаси Болалар жамғармаси Тошкент шаҳар бўлимининг навбатдаги пленуми бўлиб ўтди. Унда бўлим раиси Шоира Мавлонова ўтган йил давомида амалга оширилган ишлар, тadbирлар тўғрисида ва 1996 йил биринчи ярми иш режалари ҳақида маъруза қилди.

Пленум иштирокчилари пойтахтимизда болаларнинг ижтимоий муҳофа-

заси ҳақида фикрлашиб олдилар.

22-болалар уйи директори К. Отажонованинг қаровчисиз қолган болаларни гўдакдигидан битта болалар уйида тарбия топишлари кераклиги ҳақида ва 21- болалар уйининг директори А. Фёдорованинг болалар уйида вояга етиб мустақил ҳаётга қадам қўяётганларга бирор бир хунар ўргатиш кераклиги ҳақидаги фикрлари пленум иштирокчилари томонидан қўллаб-қувватланди.

Республика болалар руҳий-асаб касалликлари шифохонасининг шифокори И. Савелева болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва улар келажакки учун қайгуриш мақсадида кўпроқ чет эл жамғармалари билан алоқа боғлаш кераклиги ҳақида ўз фикрини билдирди.

Пленумда Республика Болалар жамғармасининг раиси И. Юсупова қатнашди.

Ўз мухбиримиз



### Туркистон бир — Ватан бир

#### ИНТЕРПОЛГА ИНТИЛИШ

Қирғизистон Республикаси Бош вазири Анас Жумагулов мамлакатнинг Интерполга аъзо бўлиши ҳақидаги ҳукумат қарорига имзо чекди. Шу муносабат билан зарур ҳужжатларни тайёрлашга, керагича маблағ топишга киришилди.

#### ҲАМКОРЛИК ИСТИҚБОЛЛАРИ

Бирлашган Араб Амирликларининг кузга қуринган ишбилармони ва молиячиси, «Голф Шарқ банк»нинг ҳужайини Муҳаммад Халид Аш-шомий Тожикистонга ташриф буюрди. Ташриф чоғида Хисорда барпо этилаётган ип йиғирув қўшма корхонасини шу йил 1 июлгача ишга тушириши, Душанбедаги «Вахш» меҳмонхонасини қайта таъмирлаб, беш юлдузликлар тоифасига ўтказиш каби масалалар муҳокама этилди.

#### ОЛДИНГДАН ОКҚАН СУВНИНГ

қадрига етадиган замонлар келди, дейишмоқда Қирғизистоннинг Талас вилоятидаги хужаликлардан бирида биогаз қурилмасини ишга туширган мутахассислар. Бу қурилма бир суткада 300 килограмм гуногни қайта ишлаб 12 кубометр метан гази ҳосил қилади. Энди 2-3 та сигирни ва мана шундай қурилмаси бўлган оила бемалол узини ўзи газ билан таъминлаши мумкин.

#### ИНТЕГРАЦИЯ — 2000

Россияда дам олаётган Нурсултон Назарбаёв РФ ижтимоий Фанлар академиясининг Москвада бўлиб ўтган навбатдаги сессиясида қатнашиб, нутқ сўзлади. У академия олимларига қозогистонлик ҳамкасблари билан бирга «Интеграция — 2000» дастури устида иш бошлаши тақлиф этди.

#### УНУТИЛГАН ҚАРЗЛАР

Душанбе шаҳри прокуратураси пойтахтдаги банкларда текшириш ўтказди. Маълум бўлишича, банклар берилган қарзларнинг ўз вақтида қайтарилиши устидан назорат қилмайдилар. Оқибатда, банкларга ўз муддатда қайтарилмаган, банклар «унутиб юборган» қарзлар миқдори бир неча юз миллион тожик рублини ташкил этмоқда.

#### ТИНЧИЛАСАБ АТОМ

Шу йилнинг 24-28 июл кунлари Октов шаҳрида «Қозогистон Республикасида ядро энергетикасини ривожлантириш истиқболлари» мавзусида илмий-амалий конференция бўлиб ўтди. Унга МДХ ва чет мамлакатлардан 200 нафардан зиёд етакчи олим ва мутахассислар тақлиф этилганлар.

#### ОМОНАТЧИЛАР НОРОЗИ БЎЛМАСИН

Мижозларга ваъда қилинган фоиз ставкаларини тўла олмаётганиги, молиявий аҳолининг беқарорлиги туфайли Қирғизэлбанк банк операциялари ўтказиш ҳуқуқидан маҳрум этилди, ҳамда банкрот деб эълон қилинди.

Қирғизэлбанк мижозлари бўлган омонатчиларнинг пуллари Миллий банк 30 фоиз фойдаси билан қайтаришни ўз зиммасига олди.

Норалин Аслонов ўғли

#### Бир кунни

## ОРИЯТНИНГ КУЧИ

Бу воқеага ҳам анча бўлди. Узоқ Россия томонларда йигитлик бурчини утаб юрган қишлоқдошим баҳорнинг охирида уйига қайтгани, ушанда.

Тошкент шимолий темир йўл бекатига келиб тушган ҳамқишлоғим бир лаҳза кувончдан узини йўқотди. Ахир, она юртига, жонажон қишлоғига қайтапти... Аммо уйига — Хатирчига ҳали яна анча йўл босиши кераклигини ўйлаб туриб, сал каловла-ни қолди. Поездга чиқай деса, ярим тунда уйига олиб боради. Шуларни

ўйлаб туриб, таваккалда, деганча шартта такси ушлади. Ва таксичи билан икки кўй, 100 сўм пулга келишиб олишди.

Бутун диққатини уйи ҳақидаги ширин ўй-хаёллар банд этган йигит Хатирчига етиб келганини ҳам сезмай қолди. Таксичига қишлоқ йўлини кўрсатаркан, хаёлидан бир фикр ўтди. «Ишқилиб уйдагилар шофёрга қира ҳаққини бера олишармикан?» Кўққисдан миясига келган шумлик уни бу та-нғ ҳолатдан қутқазадиган-

дай туюлиб, шофёрга беш дақиқа тўхтаб туришини, қорни безовта қилаётганини баҳона қилди. Қўлида ҳеч қандай юки йўқлиги эса унга яна қўл келди. Йигитдан ҳадеганда дарак бўлавермагач, таксичи, «наҳотки шунчалик паст-кашлик қилса», деб ўйлай бошлади.

Худди ўша кун кўшни қишлоқда тўй бўлаётганди. Таксичи шу ерга келиб, икки-уч одамга ўзи дардини айтди. Аммо мез-бонлар узоқ ўйланишсада, бу кимнинг ўгли эканлигини аниқ айтишолмади. Бу гапни эшитиб қолган Абдурахим ака тўсатдан «мабодо бу йигит менинг

Ахорим эмасмикан?» деган уйга борди. Ва шофёрдан йигитнинг ташқи кўринишини обдан синчиклаб сў-







## АГАР УЙИНГИЗДА СИЧҚОН ЁКИ СУВАРАК БЎЛСА.

Қатиқ солинадиган шиша идишга бир неча сухарик солиб, уни 45 даража қияликда жойлаштиринг ва устини латта билан ёпиб, оғзини очиқ қолдиринг. Вақтлар ўтиши билан идишнинг оғзини ёпиб кейин кўринг. Сичқон идишга тушганмикан йўқми?...

\*\*\*

Суваракни йўқ қилиш учун бир литрлик бонка ичини ёг ёки маргарин билан мойлаб чиқинг. Кортон қийқимидан «П» ҳарфи шаклини ясаб, унинг учини бонка оғзига боғлаб иккинчи учини бонка оғзи ўртасидан пастга туширинг.

Хурак ўрнида бонка ичига нимхома қовурилган тухум қўйинг. Бонкага емак излаб кирган сувараклар қайтиб чиқолмайди. Бир ҳафтадан

кейин бонкага тушган суваракларни полиэтилен халтачага солиб ёқиб юборинг.

Майда суваракчалар катталаридан кўрқиб бонкага тушолмайди. Шунинг учун қоздан унча катта бўлмаган пакет ясаб, сувараклар кўп учрайдиган жойга қўйинг. Пакетга сиз хоҳлаган хуракни қўйишингиз мумкин. Қоронғу тушганда ярим соатлардан кейин пакетни ҳам полиэтилен халтачага солиб ёқиб юборинг. Бу усулларни қўлласангиз икки ҳафтадан кейин уйингизда бирорта ҳам суварак қолмайди.

## ДУШ — БАРДАМЛИК МАНБАИ

Қон томирлари, асаб, шунингдек мускуллар фаолиятини мустақамлашда сув муҳим аҳамият касб этади. У иш куни давомида сизга хушқайфият бағишлайди ва чарчоғингизни тез тарқатади.

— Эрталаб ишга кетиш олдида 45 даражали иссиқ душни 3 дақиқа қабул қилиш кишига қувват бағишлайди.

— Бу душни 5 дақиқа давомида қабул қилиш инсон танасининг барча аъзоларида қувватни қайта тиклайди.

— Агар сиз кун буйи бир жойда ўтириб ишласангиз, унда ишдан кейин 45 даражали иссиқ душни 10 дақиқа

давомида қабул қилиш тавсия этилади.

Бутун тана аъзоларингизни чиниқтирмоқчи бўлсангиз иссиқ ва совуқ душ қабул қилиш лозим. Навбат билан биринчи 45 даражагача бўлган иссиқ душни 30-40 лаҳза давомида, кейин 18 даражагача бўлган совуқ душни 15-20 лаҳза давомида қабул қилинг. Бу муолажани 5-6 марта қайтарсангиз чарчоғингиз тез тарқайди, бошингиз оғриётган бўлса тухтайди.

Агар ҳаддан ташқари толиққан бўлсангиз намакобли ванна қабул қилинг. Сувнинг иссиқлиги 35-37 даражадан ошмаслиги ва бу муолажа 12-15

дақиқа давом этиши лозим.

Бу оддий муолажаларни бир кунда 2-3 марта бажарсангиз хушчақчақ, бардам бўласиз ва кунингиз унумли ўтади.

Эркин тайёрлади

### Оламда гап кўп

#### ТАҚДИРДАН ҚОЧИБ БУЛАРМИ?!

Ҳозиргина банкни умариб, мумайгина пулни чунтагига жойлаб чиққан ўғри машинасига ўтираётган пайтда момақалдироқ бўлиб, чақмоқ чақди... Бир канча йирик ўғирликлар учун полициядан қочиб юрган Жак Трозан исмли бу ўғри тақдирдан қочиб қутулолмади. Мана шу момақалдироқ пайти яшин уриб улди.

## ЮЛДУЗЛАР ҚАНДАЙ ОЗЫШАДЫ

### Мадонна —

Асосан сабзавот мевалари ва гуручдан тайёрланган овқатларни, сабзавот меваларидан тайёрланган шарбатларни ва оддий ичимлик сувини истеъмол қилади. Бироз-бироздан ухлаб олишни хуш кўради. Уйқудан тургандан кейин спорт майдончасида машқлар бажаради. У ҳеч қачон ухлатадиган дорилардан ва наркотик моддалардан татиб кўрмаган.

### Клаудия Шиффер —

Бу топ-моделнинг парҳези жуда ажойиб. У деярли ҳамма таомлардан белгиланган миқдорда кам-кам истеъмол қилади. Спиртли ичимликлар ва кофе ичмайди. Кун давомида бир неча литр тоза сув ичади, холос. Эрталабки нонуштага у тропик мевалардан тайёрланган таомлар истеъмол қилса, тушликка ва кечки овқатлашишга фақат балиқдан тайёрланган қайла ейди. Қайлага гаримдори, саримсоқ ва бошқа таъби тортган нарсаларни қўшиб тайёрлатади.

### Малика Диана —

Малика ҳар ҳафтада ҳовузда чўмилади, баданини уқалатади ва спорт майдончасида турли хил машқлар бажаради. Ҳеч қанақанги вино ичмайди. Фақат энгил таомларни истеъмол қилади. Чиройли қомадини сақлаб қолиш мақсадида сеvimли таоми, ловиядан пиширилган томатли қайладан воз кечди.

### Линда Евангелиста —

Бу топ-модел ҳафтада бир мартаба кўнгли истаган таомни истеъмол қилади. Қолган кунлари эса у қатиқ, кофе, мева шарбати ейди. Нонушталар ўртасида озгина тамадди қайлиб олиш бу хоним учун бегона. Агар бирор килога оғирлашганини сезиб қолса уч кун очлик эълон қилади.

### Жейн Фонда —

Бу машҳур актриса болалигида мечкайлик хасталигига дучор бўлган экан. У бутун умри давомида бу хасталикка қарши курашади. Шунинг учун Жейн аэробика билан доимий равишда шугулланади. Ҳозирги вақтда у умуман спиртли ичимлик ичмайди. Уз таомномаси устидан қаттиқ назорат урнатган. Худо берган кунни актриса икки соат мобайнида велосипед ҳайдайди ва жисмоний машқлар бажаради.

### Синди Кроуфорд —

Соғлиққа зарарли нарсалардан таомлар тайёрлашни ман этган. У деярли спиртли ичимлик ичмайди. Умуман чекмайди. Синди бир кунда 3-4 мартаба балиқ, сабзавот ва мевалардан тайёрланган таомларни истеъмол қилади. Ҳеч қачон эрталабки нонуштани рад этмайди. Қовурилган ва ёғли таомлар унинг таомномасидан ўчирилган.

## Доривор ўсимликлар

### ҚОВОҚ

Қовоқ таркибида 11 фоиз қанд, калий, магний, фосфор, темир ва бошқа моддалар бор.

Шарқ халқлари табобатчилигида қовоқни кўрга кумиб пишириб, қул ва оёқларнинг оргиган жойларига босиш тавсия этилади.

Ибн Сино кўрда пиширилган қовоқни қанд билан аралаштириб, ични юмшатиш учун истеъмол этишни буюрган. Булардан ташқари, қовоқ ширасидан томоқ оргиги ва асаб касалликларини даволашда ҳам фойдаланилган.

Қовоқ таркибида ўткир пектин моддалари борлиги учун у организмдаги холестериннинг чиқиб кетишига кўмаклашади. Шунинг учун сариқ касалида, буйрак, қовуқ, истисқо касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида фойдаланилади. Гижжаларни тушириш учун қовоқ уругини ейиш тавсия этилади. Бунинг учун уругни пўстлоқларидан ажратиб (бунда магиз атрофидаги кўкиртларда сақланган бўлиши керак), ҳавончада янчилади. Янчиш жараёнида 10-15 томчи сув қўшиб юборилади. Бироз шира бериш учун 1 қошиқ асал ёки мураббо қўшиш ҳам мумкин. Аралашма тайёр бўлгач, наҳорига бир чой қошиқ ейилади. Уч соатдан сўнг беморга сурғи дори берилади.

### ЯЛПИЗ

Ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган таом-қайнатмаларни истеъмол қилиш ҳар бир организм учун жуда фойдалидир. Чунки у организмни зарарли хиллардан тозалайди, оғиз қарашни, милк яллиғлигини даволайди.

Ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5-20 гр. ялпиз 200 гр. сувда 15 минут давомида қайнатилади, сўнгра докада сузилиб, шарбатидан кунига 2 маҳал овқатдан 2 соат олдин ичилади.

Ялпизли суртма шив ва оргидан ҳоли қилувиш восита сифатида ишлатилиши

мумкин. Бунинг учун ялпиз гулидан 200 гр миқдорда олиб шиша идишга солинади-да, унинг устига 400 гр зайтун ёғи қўйилади, шиша оғзи яхшилаб беркитилади. 40 кун мобайнида қувш нури тушиб турадиган жойга қўйилади.

### ШОЛҒОМ

Ўпка касалликларида, юрак безовта бўлганда, сийдик ҳайдаш, шамоллаш натижасида овоз йўқолганда, уйқусизликда шолғом истеъмол қилинса ижобий натижа беради. Шолғом шарбатининг шакар ёки асал билан аралашмаси йўтал қолдирувчи восита ҳисобланади. Бунинг учун шакарли шолғом шарбатидан кунига уч-тўрт маҳал бир ош қошиқ ичиш лозим.

Ибн Сино шолғомнинг ўртасини уйиб, мум ва гулмўй солиниб кўрга кумилгани билан тери касалликларини, совуқдан пайдо бўлган яра ва ёрилишларни даволаган.

Шолғомдан дори тайёрлаш учун бир ош қошиқ майдаланган шолғом устига бир стакан қайноқ сув солиб, 1 минут давомида қайнатилади. Бундай қайнатма уйқу олдида бир стакан ичилса тиңчлантирувчи дори сифатида таъсир кўрсатади.

## Табриклаймиз!



ҳатлик, оилангизга тиңчлик, ишларингизга ривож тилаб,  
114-мактаб ўқувчилари номидан

АЛИШЕР ва  
ШАҲНОЗА

Сингилжоним  
Нигора  
БОБОДУСТОВА!

Хурматли  
МАСТУРА опа  
УБАЙДУЛЛАЕВА!  
Сизни кутлуг 50  
ёшингиз билан табриклаймиз. Тан си-

Сени тугилган кунинг билан табриклайман. Фасллар келинчаги баҳорнинг гузаллиги доимо ҳамроҳинг бўлсин деб  
аканг Файзулло





## КИМ САҚЛАНСА... НА ЖОТ БОР

Нима булганда ҳам эҳтиёткорлик яхши экан. Бир лаҳзалик локайдлик Жарқургон туманидаги «Оққургон» жамоа ҳужалигида яшовчи Раъно Аллабердиевага салгина қимматга тушди. Яъни уйдаги газ плитаси очиқ ҳолда қолади. Натижада газ хонани тўлдирди. Уй бекаси эса газдан қаттиқ заҳарланиб, касалхонага тушди.

Шу тумандаги Норали Боймуродов номли жамоа ҳужалигида истиқомат қиладиган Хушбоқ Буроновнинг ҳаёлига нималар келгани бизга қоронгу. Аммо у уйдаги автоулов тормозига қўйилган суюқликни яхши бир ичимлик... урнида билмасдан ва бехосдан сипқориб юборди. Аъзои бадани заҳарланган Хушбоқ ака-миз ҳозир шифохонада даволан-

моқда.

Афсуски, Хушбоқ аканинг хатосини тақоррлаётганлар Сурхондарёда яна бор экан. Бандихон туманидаги «Пахтакор» жамоа ҳужалиги аъзоси Файзулло Жовлиев деган киши уйдаги ацетон суюқлигини бошқа бир ичадиган нарса ҳаёл қилиб... ичиб юборганини билмай қолди. Ацетон деганлари ҳам бир заҳри қотилдек гап. Файзулла ака шу кунларда шифокорлар қўлида нажот топмоқда. Деновлик Жума Хайитмуродов эса ўз уйда уксус ичиб, заҳарланди. Гофилликиннинг ҳаттоки бир дақиқаси ҳам жуда қимматга тушагани билганлар билади, билмаганлар эса...

Маҳмуд АБУЛФАЙЗ,  
Сурхондарё вилояти

Биз ҳамма-меъерини тиклаб олади. Иккинчи босқич-барқарор иш қобилиятининг сақланиши бўлиб, бу 2-3 соат атрофидаги давомийликка эга. Бу муддатдан кейин иш қобилияти яна сусаяди, бу эса мувозанатлашмаган чарчаш босқичи деб аталади. Бу учала босқич иш куни мобайнида икки маротаба, яъни тушликкача ва тушликдан кейин тақоррланади. Шундай қилиб, иш қобилиятининг энг унумли булиши соат 10-13 ва 17-20 лар атрофида, энг сусайиши эса тунги соатларга тўғри келади. Шунингдек, куннинг маълум вақтларида ижодий ва руҳий кўтаринкилик, ёхуд бесабаб тушкунликни ҳис этамиз. Ойлаб, йиллаб шу тариқа тўлқинсимон ҳолатни бошимиздан кечирамиз, улар баайни шиддат билан оқиб

## ВУЖУДИМИЗГА ҚУЛОҚ ТУТАЙЛИК

### Божхона хабарлари «ИШБИЛАРМОН»ЛИКНИ АЁЛЛАРДАН ЎРГАНИНГ

• Шу йил январ ойининг бошларида Хоразм вилояти божхоначилари Туркманистонга утиб кетаётган МАЗ русумли юк автомашинасини тўхатиб, текширув ўтказишганда, туркманистонлик Шарофат исмли аёл ҳеч қандай рухсатномасиз 2010 кг, 90450 сўмлик қуруқ сут олиб кетаётганлиги аниқланди. Ҳозирги кунда бу хоним қуруқ сутни қаердан олганлигини ички ишлар ходимларига тушунтириб бермоқда.

• Фаргона вилояти божхоначилари Жалолобод—Бишкек поездини назоратдан ўтказдилар. Поездга чиқаётган маргилонлик Назира исмли жувоннинг қўл сумкасида 130 грамм марихуана моддаси топилди. Қўшни республикада мўмай пул топиш мақсадида булган «ишбилармон» хонимнинг сафари тез қариди. У маргилонлик ички ишлар ходимлари қўлига топширилди.

• Худди шундай воқеа Тошкент вилояти божхоначилари томонидан «Фарҳод» божхона پوستида ушланган Хадича исмли аёл билан ҳам содир бўлди. Унинг ёнидан 160 грамм марихуана гиеҳвандлик моддаси топилди. Натижада тез бойишнинг йулини топган бу аёлнинг нияти чиппака чиқди. У қилган иши учун жавоб берадиган бўлди.

• Хоразмлик божхоначилар Ургенч—Москва самолётига чиқаётган ургенчлик Валентина ва унинг қизи Инессанинг ёнидан 2 кило-ю 700 грамм марихуана чиқади деб ҳеч уйлашмаган эди. Мўмай пул ва бойлик ортиришни бош мақсад қилиб олган бу хонимнинг ёнидан 1 кило-ю 800 грамм, қизининг ёнидан эса 900 грамм марихуана гиеҳвандлик моддаси топилди. Москвада олиб-сотарлик қилишни орзу қилган она-бола самолётга чиқмасдан Ургенчда қоладиган бўлиши. Улар устидан жиноий иш қўзғатилди.

Ўзбекистон Республикаси  
Давлат Солиқ қўмитаси  
Баш Божхона Бошқармаси  
хабарлари асосида тайёрланди

ўтаётган умр дарёсининг тўлқинларини эслатади. Аммо биз уларнинг моҳияти ҳақида, сабаблари тўғрисида бирор марта ўйлаб кўрдикми? Таассуфлар бўлсинки, йўқ! Аксарият ҳолларда вужудимизнинг биологик маромини, тана ва руҳиятимизнинг имкониятларини эътиборга олмаб, уларни зўриқтирамиз, булар эса турли-туман руҳий ҳас-таликларни келтириб чиқаради.

Иш қобилиятининг илк босқичи ишга киришган дастлабки соатларга тўғри келиб, мослашиш деб аталади. Бу даврда организм бутунлай ўйғониб, узининг барча ақлий ва жисмоний кўрсаткичлари

си эътиборга молиқки, ҳафта мобайнида ҳам мазкур учала босқични кузатиш мумкин. Душанба кунини мослашиш, сешанба, чоршанба ва пайшанба барқарор иш лаёқати ва ниҳоят жума ва шанба мувозанатлашмаган чарчаш босқичларига тўғри келади. Хуш, шундай экан, бундай мутаносиблик ойлар, йиллар давомида ҳам кутатиладиган балки? Кўпгина тадқиқотчилар ой мобайнида иш қобилиятимизнинг турлича булишини ойнаинг тортиш кучи узғариши билан изоҳлашга уринишади. Дарҳақиқат, ой тулишган даврларда танамизда моддалар алмашинуви бир неча баробар ошади, шунингдек асаб-руҳий зўриқишлар кузатилиб,

ҳис-ҳаяжонларни тизгинлаш қийин бўлиб қолади.

Иш қобилиятининг мавсумий узғаришлари ҳам қадмдан аён. Йилнинг ўттиш даврларида, айниқса, баҳор ойларида ҳаддан ташқари толиқиш кузатилади, иш қобилияти пасайиб уйқучанлик пайдо бўлади. Сўнгги йилларда асаб, мушак ва юрак-қон томirlари тизимларининг 5-16 кун давом этакдан тўлқинсимон биологик маромлари аниқланган. Уларнинг давомлилиги меҳнатнинг қай даражада оғирлигига боғлиқ. Оғир жисмоний иш билан шугулланувчиларда у 5-8 кун, ақлий меҳнат соҳибларида эса 8-16 кунга тўғри келади.

Иш қобилиятининг ёшга боғлиқлиги билан ҳам билади. 18-20 ёшлар орасида энг юқори жисмоний кўрсаткичлар қайд этилади, 30 ёшда у 4 фоизга, 40 ёшда 13 фоизга, 50 ёшда 20 фоизга ва ниҳоят 60 ёшда 25-30 фоизга камаяди. Аммо ақлий лаёқатларда нисбат биров узгача бўлиб, энг юқори фикрлаш жараёнлари ва тафаккур даражаси 30-40 ёшлар оралигига тўғри келади. Одатда бу ёшлар оралигида одамнинг ижодий, илмий иқтидорлари узининг чўққисига кутарилади.

Аммо бу ҳол нисбий бўлиб, буюк рус ёзувчиси Л. Н. Толстой узининг оламшумул асарларини 50 ёшдан кейин яратган.

(Давоми бор)

Алжон ЗОХИДИЙ

### Оламда гап кўп

#### КИМ ҚЎРҚОҚРОҚ?

АҚШда ўтказилган тадқиқотларда маълум бўлишича, эркаклар улимдан аёлларга нисбатан кўпроқ қўрқишар экан. Суровда қатнашган 2000 эркакнинг 78 фоизи, шунча аёлнинг эса бор-йўғи 6 фоизи бехосдан ўлиб қолишдан қўрқишлари маълум бўлди.

## ДЕРАЗА

• Америкаликлар бир йилда урта ҳисобда 1904 соат ишлашади ва шунга яраша ҳақ олишади. Бу кўрсаткич уларнинг меҳнат-қашлигидан далолат бериб турибди. Россиялик ишчилар эса ҳафтада 6 кун ишласа бир йилда 2009 соат, 5 кун ишласа 1814 соат ишлашлари билан уларни ортда қолдирадилар. Кам ишлаб кўп даромад қиладиган ва кўп дам оладиган немис ишчилари ҳисобланади. Улар бир йилда 1639 соат ишлайдилар, холос.

• Сталин даврида ҳаммага таҳдид солган Лаврентий Бериянинг Сергей исмли ўғли булган экан. У отасининг даврида — 28 ёшда муҳандис-полковник ва техника фанлари доктори унвонини олишга эришган. Отасининг қилмишлари фош этилгандан сўнг Сергей ҳам 1,5 йил қамоқда сақланади. Ракета ишлаб чиқарадиган ҳарбий корхоналарда ишлаган Сергей ҳозирги кунгача қамоқдан чиққанида унга яширин равишда берилган Гегечкори фамилияси билан Москвада яшамоқда. Унинг икки қизи ва бир ўғли бор.

• «Немис тўлкини» радиостанциясининг хабар беришича, Нью-Йоркдаги Кеннеди номли аэропортдан деярли ҳар кун камидан 100 миллион миқдорда 100 долларлик купюраларни ташишмоқда экан. Вашингтондаги маъмурларнинг ҳисоботиغا қараганда, 1994 йилдан бун бу самолётлар Россияга 40 миллиард доллар пул олиб келган.

• Россия Ички ишлар вазирлиги Анатолий Куликов иқтисод фанлари доктори ҳам экан. Унинг 1994 йили ҳимоя қилган илмий иши ҳарбий иқтисод бўйича булганлиги учун сир тутилади. Илмий иш билан танишмоқчи булган киши ҳарбий ишлаб чиқариш иқтисоди бўйича илмий-текшириш институтидан рухсат олиши керак.

• Сталиннинг қизи Светлана Аллилуева яқинда монахликни қабул қилди. Шу пайтгача Италияда яшаган 70 ёшли Светлана хоним эндиликда монах сифатида Швейцариядаги монастрлардан бирида яшамоқда.

• Испания Халқ партияси ташкил этилгандан бун биринчи маротаба ҳокимият учун сайловларда ғолиб чиқди. Испаниялик социалистлар эса 13 йил давомида биринчи бор мағлубиятга учради.

• Неаполлик 34 ёшли Кармела Каротенуто исмли аёл олти эгизак — 4 ўғил ва 2 қиз туғди. Бу унинг учинчи ҳомиласи экан. Эгизакларнинг ва Кармеланинг соғлиги яхши.

Хорижий матбуот хабарлари асосида тайёрланди



