

Oila va Jamiyat

№ 38 (1344)
20 SENTABR
2017 YIL

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru
Web-site: oila-va-jamiyat.uz



ДАРАХТЛАР — НЕГА ҚУРИЯПТИ?

Бугун пойтахт кўчаларида юрган одам, нафақат бунёдкорлик балки ободонлаштириш ишларидан ҳам ҳайратга тушмай қолмайди. Шаҳарга кўрк бағишлаб турган манзарали дарахтларнинг ҳар бири тоза ҳаво, яъни кислород манбаи. Пойтахтимизда мана шу кўркам яшилликни асраш дарахтлар ва гулларнинг яшнаб-гуркираб ўсишини таъминлаш учун қанчадан-қанча одамлар куну-тун меҳнат қилишади. Шу ўринда бир савол туғилади: Барчамиз бу гўзаллик ва кўркамликнинг қадрига етязми? Шаҳримизнинг гўзал табиатини асраш учун қандай хисса қўшяпмиз?

6-бетда



Президентимиз Шавкат Мирзиёев ташаббуси билан жорий йилда 72 нафар Иккинчи жаҳон уруши қатнашчиси имтиёзли равишда ҳаж зиёратини амалга ошириб қайтди.

Наманган тумани Хонобод қишлоғида яшовчи 93 ёшли Абдусалом ота Раҳмонов ушбу эҳтиромга сазовор бўлган нуронийлардан.

— Яратганга шукр, муборак ҳаж амалини

бажариш насиб этди, — дейди Абдусалом ота. — Зиёрат давомида биз, нуронийлар учун барча қулайликлар яратилди. Саломатлигимиз муҳофаза остида бўлди. Муборак сафардан эъзоз-эҳтиром билан кутиб олишди. Бу эзгу амалларнинг раҳнамоси бўлган давлатимиз раҳбаридан миннатдормиз.

Ҳотам Мамадалиев (сурат), ЎЗА



“ҲАРБИЙ БОГ”НИНГ БОҒБОНИ

“Жуман ота зўр одам-да!” деган таърифни кўпчиликдан эшитганман. Отанинг ўзи билан кўришиш, суҳбатлашишни ўйлаб юрардим. Жиззах вилояти телевидениесидаги ҳамроҳларим билан Жуман ота яратган “Ҳарбий бог” ҳақида кўрсатув тайёрламоқчи бўлиб, сўлим Бахмал туманига, Қора қишлоққа йўл олдик.

7-бетда

БОЛАГА ЭНАГА КЕРАКМИ?



Оилавий ҳаётнинг энг олий мазмун ва мақсади — оқил фарзанд тарбиялаш, болани келажакда мустақил яшашга ўргатишдан иборат. Ҳар томонлама баркамол шахсни тарбиялаш ота-она зиммасига катта масъулият юклайди. Ҳозирги кунда кўпчилик ёш ота-оналар ўз имкониятларидан унумли фойдаланишга, олдига қўйган мақсадига тезроқ эришиб, ҳаётда ўз ўрнини топишга ин-

тилади. Фарзанд тугилгач, орадан кўп вақт ўтмай, она ишга қайтишни истайди. Бу ҳолатда чақалоққа энага ёллаш ота-она учун оқилона чора бўлиб туюлади. Аслида ҳам бола тарбиясини энага ишониш тўғрими? У чақалоқни ўз онасидай ғамхўрлик билан парвариш қила оладими? Бугун энагаларга қандай талаблар қўйилмоқда?

4-бетда



МУКОФОТ МУБОРАК, ХУРИНИСО МОМО

Президентимиз фармониға мувофиқ, Ватанимиз мустақиллигининг 26 йиллиги арафасида 100 ёшдан ошган бир гуруҳ юртдошларимиз "Шухрат" медали билан тақдирланди. Мукофотланганлар орасида Андижон вилояти Избоскан туманида яшовчи 115 ёшли Хуринисо момо Эшмуродова ҳам бор.

Бу йил 115 ёшни қарши олган онахон бир асрдан ортиқ умри давомида не-не синовлару машаққатларни бошдан кечирмади дейсиз. Эсини таниши билан далада меҳнат қилди. Иккинчи жаҳон уруши йиллари фронт ортида жонбозлик кўрсатди. Сўнг жамоа ҳўжалигида сувчилик қилди, илак қурти парваришлади.

— Давлатимиз томонидан биз, кексаларга кўрсатилаётган эътибор ва эъзоздан ёшимга ёш қўшилмоқда, — дейди Хуринисо момо. — Ҳаётнинг баланд пастини кўп кўрдим. Яратганга шукр, бугунги тинч, фаровон кунларга ҳам етказди. Илоҳим, осойишта ҳаётимиз бардавом бўлсин!

Зухриддин Умрзоқов (сурат), ЎЗА

МУТОЛАА — МАЪНАВИЙ КАМОЛОТГА ЙЎЛ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг "Китоб маҳсулотларини чоп этиш ва тарқатиш тизимини ривожлантириш, китоб мутолааси ва китобхонлик маданиятини ошириш ҳамда тарғибот қилиш бўйича комиссия тузиш тўғрисида"ги фармойишига асосан бугунги кунда мамлакатимизда кўплаб маънавий-маърифий тадбирлар, адабий-бадий кечалар, турли кўрик-танловлар ташкил этилмоқда.

Хусусан, Тошкент Фармацевтика институтига ҳам "Буюк аждодларни ёд этиб" мавзусида ёзувчи ва шоирлар, маънавият ва адабиёт фидойилари иштирокида ўтаётган адабий суҳбатлар, мушоиралар ва китоб байрамлари талабаларнинг Алишер Навоий, Захриддин Муҳаммад Бобур, Увайсий, Нодира, Завкий, Абдулла Қодирий, Ойбек, Абдулла Орипов, Эркин Воҳидов каби улуғ сўз санъаткорлари меросини кенг ва атрафлича ўрганишида муҳим аҳамият касб этмоқда.

"Китоб — илм зиёси" шиори остида "Талабалар ўртасида китобга бўлган қизиқишни шакллантиришда таълим муассасаларининг ўрни", "Китобхонлик маданиятини шакллантириш", "Китоб — зиё машъали" каби мавзуларда ташкил этилган маъна-

вий-маърифий тадбирлар ҳам талабаларнинг бадий китобларга бўлган қизиқишини оширишда ўз самарасини бермоқда.

Талабаларнинг дарс жараёнида олаётган билимларини мустаҳкамлаш, уларнинг маънавиятини ва дунёқарашини кенгайтириш мақсадида институт Ахборот-ресурс маркази томонидан фойдаланувчилар ўртасида ўтказилган "Китобхонлик маданиятини ошириш — замонавий етук кадрлар тайёрлашнинг муҳим омил", деб номланган сўровномада 200 нафар талаба иштирок этди. Улардан турли хил талаб ва таклифлар олинди. Сўровнома таҳлил қилинганда институт талабаларининг бадий китобларга ва мутолаага бўлган қизиқиши ўтган йилга нисбатан ижобий тарафга ўзгарганлигини кўришимиз мумкин.

Китобхонлик тарғиботи ва ёшларни мутолаага қизиқтириш мақсадида амалга оширилаётган бундай тадбирлар улар қалбда ватанпарварлик руҳини уйғотишга ва миллий ғояни янада қучурроқ сингдиришга хизмат қилмоқда.

Моҳира МАҲСУДОВА,
Тошкент фармацевтика
институтига талабаси

АНИҚ ҲУДУД, АНИҚ МУДДАТ ВА ШАХСГА ҚАРАТИЛГАН ТИББИЙ ХИЗМАТ

Пойтахтимиздаги Миллий матбуот марказида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан «Тиббий патронаж: аниқ ҳудуд, аниқ муддат ва шахсга қаратилган хизмат» мавзуида матбуот анжумани ўтказилди.

Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари Э.Боситхонова ва бошқалар соғлиқни сақлаш соҳасини янада ислоҳ этиш, энг аввало, унинг бирламчи бўғинидаги бўлинмалари ва қишлоқ врачлик пунктлари фаолиятини тубдан такомиллаштириш юзасидан чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш давлатимизнинг эътибор марказида эканлигини таъкидлади. Бирламчи тиббий-санитария хизмати ишини халқимизнинг талаб ва эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда ташкил этиш мақсадида аҳолига энг яқин тиббий бўғинда қатор ислохотлар олиб борилмоқда.

Президентимизнинг 2017 йил 29 мартдаги «Ўзбекистон Республикасида бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари фаолиятини ташкил этишни янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори бу борадаги вазифаларни амалга оширишда муҳим дастуриламал бўлаётир.

Қорда бирламчи тиббиёт муассасалари жойлашувини оқилона ташкил этиш, уларда кўрсатилаётган тиббий хизматлар сифатини ошириш, патронаж тизимини сифат жиҳатдан тубдан яхшилаш, мамлакатда, унинг ҳар бир ҳудуди ва аҳоли яшаш пунктларида касаллишни даражасини пасайтириш, профилактика ишларини янада яхшилаш кўзда тутилган. Ҳужжат ижроси доирасида 793 та қишлоқ врачлик пункти негизда қишлоқ оилавий поликлиникалари, 441 тез тиббий ёрдам шохобчаси ташкил этилди. Фаолияти тугатилган 658 та ҚВП бинолари ҚВП ва поликлиника шифокорлари учун хизмат уй-жойи сифатида фойдаланишга берилмоқда. ҚВПлар, оилавий ва кўп тармоқли поликлиникаларда хизмат кўрсатиш вақтининг эрталаб соат саккиздан кеч соат йигирмагача узайтирилгани аҳолининг бирламчи тиббий-санитария ёрдамидан фойдаланиш имкониятини кенгайтирмоқда.

Тадбирда вазирлик тизимида тиббиётнинг бирламчи бўғинини ривожлантириш борасида олиб борилаётган чора-тадбирлар, тиббий патронаж хизмати билан аҳолини қамраб олиш йўналишлари ва истиқболдаги режалар хусусида батафсил маълумот берилди.

Юқоридаги ҳужжатнинг манتيқий давоми сифатида шу йил 13 сентябрда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг тегишли қарорига кўра, бириктирилган ҳудудда оилаларнинг тўлиқ патронаж билан қамраб олиниши таъминлаётган ва ўз фаолиятининг ижобий натижаларига эришган патронаж тиббиёт ҳамширалари ва умумий амалиёт шифокорларига тариф ставкасининг 5 фоизидан 20 фоизгача миқдорда ойлик шахсий устима белгиланди.

Мамлакатимизда тиббиёт ходимларидан биринчи навбатда касалликларнинг олдини олиш — хасталикка сабаб бўлувчи омилларни олдиндан аниқлаб, бартараф этиш механизминини йўлга қўйиш талаб этилмоқда. Буни эса тиббий патронаж хизмати билан оилаларга кириб борган ҳолдагина амалга ошириш мумкин. Шу нуқтаи назардан, қишлоқ оилавий поликлиникаси собиқ ҚВПдан тубдан фарқ қилади. Янгидан ташкил этилаётган ушбу муассасалар замонавий тиббий асбоб-ускуналар — УТТ, ЭКГ ва бошқа текширув аппаратлари билан жиҳозланмоқда. Қишлоқ оилавий поликлиникаларида умумий амалиёт шифокори ва ўрта тиббиёт ходимларидан ташқари, жарроҳ, педиатр, акушер-гинеколог, стоматолог, ультраовуш текшируви мутахассиси каби тор мутахассислар фаолияти йўлга қўйилаётгани аҳолини тиббий кўрик ва маслаҳат олиш учун марказга, кўп тармоқли марказий поликлиникаларга қатнаб юриш заруратидан халос этмоқда.

Тадбирда патронаж хизмати тубдан модернизация қилиниб, ҳуқуқий асослар билан мустаҳкамланаётгани, моддий базаси яхшиланаётгани алоҳида қайд этилди. Мутахассислар журналистларни қизиқтирган саволларга жавоб қайтарди.

Матбуот анжуманидан сўнг иштирокчилар пойтахтимизнинг Шайхонтоҳур туманидаги намунавий асосда фаолият юритаётган 47-оилавий поликлиникага ташир буюриб, аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизматлар билан танишди. Мазкур оилавий поликлиникада электрон қабулнинг жорий қилингани аҳолига янада қулайлик туғдирмоқда.

Моҳигул ҚОСИМОВА

ЎЗБЕКИСТОН РОҲИНГЯ ҚОЧҚИНЛАРИГА ИНСОНПАРВАРЛИК ЁРДАМИНИ ТОПШИРДИ

18 сентябрь кунини Ўзбекистон Мьянмадан бўлган роҳингя қочқинларига тарқатиш учун Бангладеш Қизил ярим ой жамятига (БҚЯОЖ) инсонпарварлик юкнини топширди. Бу ҳақда "Жаҳон" АА хабар берди.

БҚЯОЖ маълумотларига кўра, бу Мьянманинг зўравонлик ҳолатига дуч келган мусулмон озчилигини ташкил этувчиларнинг биринчи навбатдаги эҳтиёжларини қондириш учун хорижий мамлакатлардан келган инсонпарварлик ёрдамнинг энг йирик партияларидан бирига айланди. Расмий маълумотларга кўра, Бангладешга келган қочқинлар сони 400 мингдан ошди.

Инсонпарварлик юки таркибида 14 турдан зиёд озиқ-овқат ва бошқа зарур маҳсулотлар, жумладан, гуруч, шакар, ерэнгоқ, сут кукуни, печенье, чивинга қарши тўр, аёллар, эркаклар ва болалар учун кийим-кечаклар (сари, лунги, футболка), кўрпачушак, оёқ кийимлари, асосий дори-дармон воситалари ва минерал сув бор.

БҚЯОЖ бош қотиби Музарул Ҳақнинг таъкидлашича, Ўзбекистондан юборилган инсонпарварлик юки жуда керакли паллада — мьянмалик қочқинлар сони анча кўпайган пайтда келди. Олинган юк камиди 8000 оила ёки тахминан 50 минг қочқиннинг эҳтиёжларини қондириши мумкин.



“ФИДОКОРЛАР” МАҲАЛЛАСИНИНГ ФИДОЙИПАРИ

Касб-хунар – инсонлар учун ҳаётда ўз ўрнига эга бўлиш, мақсадлари сари интилиш, оиласи фаровонлигини таъминлаш манбаидир. Ҳаётининг маълум бир палласида айримлар учун иш қарийб ҳаёт-мамонт масаласига айланади. Касб-хунари даромад топиб, жамоада ишлаб, ҳаётини йўлга қўйиб олишда жуда катта аҳамиятга эга бўлади. Пайриқ туман хотин-қизлар кўмитаси, «Маҳалла» хайри жамоат фонди билан ҳамкорликда айнан шундай инсонларни излаб топиб, ишга йўналтирмақда.

Яқинда эллика яқин пайриқлик хотин-қизлар пойтахтдаги текстиль фабрикасида иш бошлади. Улар аниқ дастур асосида, вақтинча пойтахтда меҳнат қилишаётир. Гап шундаки, келгуси йили Пайриқнинг Челақ шаҳрида худди шундай текстиль фабрикаси очилади, бунинг учун ҳозирдан ҳаракат бошлаб юборилган. Туманда “Некст Текстиль” томонидан қиймати 49 миллиард сўмлик ип-калава ишлаб чиқариш лойиҳаси амалга оширилди. Корхона 2018 йилда фойдаланишга топширилган, 284 нафар иш ўрни яратилади.

Айни пайтда пойтахтда ишлаш учун танлаб олинган 50 нафар хотин-қизга меҳнат дафтарчалари очилган, ётоқхона билан таъминланган, тегишли тартибда ҳақ тўланмоқда.

– Олти нафар фарзандимнинг бирин-кетин буй етиб қолиши молиявий ҳижатдан бизни қийнаб қўйди, – дейди Пайриқнинг “Фидокорлар” маҳалласида истиқомат қилувчи Ойширин Аҳмедова. – Қийналсақ-да, ўғлимнинг олий маълумотли мутахассис, қизларимизнинг хунари бўлишига эришдик. Шу йилнинг ўзида ўғлим маҳалламиздаги 20-умумтаълим мактабига ишга жойлашди. Бир қизим гўзаллик салоҳида ишлаяпти. Тикувчилик қилаётган қизим Тошкентдаги фабрикага ишга кетди. У билан телефон орқали гаплашиб турибмиз, шароитлари яхши эканини айтди. Қувонгимиз шунданки, Умида қизим

тикувчиликни шу ерда пухта ўрганиб, буюртмалар олаётган эди. Тошкентда яна иш ўрганиб, ярим йилдан сўнг туманимизнинг ўзидаги фабрикада иш бошлади экан. Расман ишли бўлгач, ўз вақтида меҳнат таътилига чиқади, ишчи учун берилган барча имтиёзлардан фойдаланади. Маҳалла фаолларига раҳмат. Бир неча марта келиб, сўраб-суриштириб, хонадонма-хонадон кириб, тикувчиликни эплайдиган қизларни йиғиб олишди.

Ушбу маҳалладаги саккиз нафар хотин-қиз шундай имкониятга эга бўлди. Турмуш ўртоғидан эрта айрилиб, бир ўғли билан қолган Дилфуза – улардан бири. Айрилиқ бир томон бўлса, отонасиникига қайтиб келиш унинг учун яна бир зарба бўлди. Ўзини тиклаб, ҳаётини йўлга қўйиб олиши, ака-укаларига оғирлигини туширмаслиги, ўғлини муносиб тарбиялаш учун ҳам унга бу иш ҳаводек зарур эди.

“Фидокорлар” маҳалласида яшовчи Рушана учун ҳам бу йил омадли келди. Аслида бу қиз имконияти чекланган бўлса-да, аммо бу ҳақда ҳали ҳеч кимга айтиб, ёрдам сўрамаган. Муаммоларини ўзи ечиб, ҳатто оиладагиларни учун қайғуриб, ҳаётда интилиб, ғайрат билан яшаётган қизлардан бири. У билан суҳбатлашаркансиз, қиздаги шижоат сизга ҳам ўтади, фикрларидан руҳланасиз. Бу йил Рушанага имконияти чекланган инсонларни қўллаб-қувватлаш бўйича олиб борилаётган чора-тадбирлар доирасида тикув машинаси ажратилган бўлди. Рушана Ҳаққулова «Ўзпахтасаноат» корхонаси билан шартнома имзолаб, касаначи сифатида иш бошлади. Хонадонга кириб борганимизда уни қизғин иш устида учратдик.

– Мактабни ҳам, коллежни ҳам аъло баҳоларга битиргандим, аммо институтга киришда етарли балл тўппай олмадим, – дейди Рушана. – Ўша пайтлар бундан анча хафа бўлганим рост. Шундай кунларнинг бирида тикувчи қариндошимизга катта буюртмасини бажариши учун ёрдамчи керак бўлиб қолди. Балки тикишни ўрганиб оларман, деган мақсадда бордим. Буни қарангки, бир йил

ўтар-ўтмай кўни-қўшилларга кийим-кечак тика бошладим. Маҳалламиз маслаҳатчиси Истат опа келиб, касаначи сифатида иш бошлашим мумкинлигини айтганида тўғриси, жуда хурсанд бўлдим. Шу пайтга қадар ҳеч ким бу каби тақлифни айтмаганди. Анча йиллар аввал Тошкентга, фабрикага тикувчи қизлар изляяпмиз, деб бир гуруҳ қизларни йиғиб, олиб боришганда, тажрибамни оширамманми, деган ҳаёлда улар сафига қўшилгандим. Аммо у ерда бизларни хужжат асосида, расман ишга қабул қилишмади, арзон ишчи кучи сифатида фойдаланишди. Бу ҳолатдан ранжиб, уйга қайтиб келдим. Уйда ти-

1249 иш ўрни

яратилган бўлиб, улар орасида 88 нафари саноат соҳасига, 73 нафари хизмат кўрсатиш ҳамда 300 нафарга яқини мавсумий ишларни ташкил қилади.

киш-бичиш ишларимни давом эттирдим. Умуман кимгадир муҳтож бўлиб яшаш мен учун ёт, деб ўйлайман, изланишдан тўхтамайман. Шунинг учун бўлса керак, ёрдам сўраб у ёки бу ташкилотларга боришни ўзимга эп кўрмайман. Туман хотин-қизлар кўмитаси маҳаллалар орқали биз каби хунари қизларни излаб, топиб, бу ишни тақлиф қилганида бу ҳолатни Президентимизнинг саяё-ҳаракатлари натижаси бўлса керак, деб ўйладим. Шартнома ҳужжатларини тўғирлаш учун кўмитага, яъни ҳокимиятга боришимга тўғри келди. Уша ерда ўз муаммоларига ечим излаб келган хотин-қизлар билан кўришдик. Улар билан гаплашиб, арзимас келишмовчиликлар, майда-чуйда гапларни муаммо деб, ҳокимиятга кўтариб келган аёлларнинг қўлида хунари, касби йўқлигини билдим. Тшундимки, инсонни у хоҳ йигит киши бўлсин, хоҳ аёл хунари, касби бўлсин экан.

Ҳа, Рушана билан суҳбат қилишга ҳуж беради. Бир қарасанг, шогирдига

у-буларни ўргатиши-ю, яна уйдаги таъмир ишларидаги ҳисоб-китобни юритиб, отасини оғохлантириб туриши, баъзи қизларнинг ўз ҳаётига беварқ муносабатда бўлишларидан куюниб, жони ачиб гапиришлари, жамиятдаги ўзгаришлардан қувониб, сўзлашлари бу бедор қизга нисбатан ҳурматингизни оширади.

Шу йил тумандаги “Фидокорлар” маҳалласидан 15 нафарга яқин хотин-қиз ишли бўлибди. Улар орасида иш юритувчи, ҳамшира, тикувчи, тарбиячи каби касблар бор.

– Давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамкорлигида хонадонлардаги муаммолар ўрганилиши биз учун ҳам катта тажриба бўлди, – дейди маҳалланинг диний-маърифат ва маънавий ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Истат Мухаммадиева. – Соғлиқни сақлаш, бандлик, банк, коммунал соҳа мутахассислари билан ҳамкорликда оилалардаги муҳит, муаммоларни ўрганишимиз ушбу соҳаларга янада чуқурроқ кириб бориб, аҳолига қайси ҳолларда қандай ёрдам бериш мумкинлигини аниқладик, соҳадаги янгиликлардан бохабар бўлдик. Айниқса, ёш мутахассисларнинг иш сўраб корхона, ташкилотларга мурожаат қилишлари кам натижа беришига кўп гувоҳ бўлгандик. Жорий йилда анча пайтдан бери ишга муҳтож мутахассисларимизнинг ишга жойлашгани, корхона, ташкилотлар уларни ҳеч бир муаммосиз ишга қабул қилгани кўнгилдаги иш бўлди.

Пайриқ туман мисолида айтадиган бўлсак, жорий йилнинг олти ойи давомида туманда хотин-қизлар учун 1249 иш ўрни яратилган бўлиб, уларнинг 88 нафари саноат соҳаси, 73 нафари хизмат кўрсатиш ҳамда 300 нафарга яқини мавсумий ишларни ташкил қилади. Муҳими, ҳали бу туманда ишга тушиши лозим бўлган қатор йирик лойиҳалар бор. Уларнинг фаолият бошлаши натижасида нафақат оила бошқилари, балки хотин-қизлар учун ҳам кўплаб иш ўринлари яратилиши шубҳасиз.

Гулрух МҮМИНОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири

6 МИЛЛИАРД 38 МИЛЛИОН СЎМ

тадбиркор аёлларни қўллаб-қувватлашга сарфланди!

Мамлакатимизда молия-банк тизими босқичма-босқич такомиллаштирилаётгани нафақат тижорат банклари ва мижозлар ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамламоқда, балки одамларнинг тадбиркорлик қобилиятини юзага чиқариб, даромадини кўпайтириш, уларнинг жамиятдаги ижтимоий фаоллигини оширишда муҳим аҳамият касб этаётир.

– Йил бошидан буён вилоят бўйича 3085 нафар тадбиркор аёл бизнинг банкимизда ҳисоб рақами очди, – дейди «Микрокредитбанк» АТБ Наманган вилоят филиали кредитлаш бўлими бошлиғи Умиджон Ёқубжонов. – Уларнинг 403 нафарига 6 миллиард 38 миллион сўмлик кредит ажратилди. Натижада ишлаб чиқариш, қишлоқ хўжалиги, савдо, хизмат кўрсатиш ва бошқа тармоқларда 671 янги иш ўрни

яратилди.

– Бугун мамлакатимизда ишбилармон ва тадбиркорларга кенг имкониятлар эшиги очиб берилган, – дейди Чуст шаҳрида истиқомат қилувчи Малика Раҳимова. – Мен ҳам бундан унумли фойдаланиб, тадбиркорлик фаолиятимни йўлга қўйдим. «Микрокредитбанк»нинг Чуст туман филиалидан 220 миллион сўм миқдорда кредит олиб, қуёнчиликни йўлга қўйдим. Тўртта иш ўрни яратдим. Туман ҳокимлиги томонидан 5 гектар ер ажратиб берилди.

220 миллион сўм миқдорда кредит олиб, қуёнчиликни йўлга қўйдим.

Мақсадим, парҳезбон ва фойдали ҳисобланган қуён гўштини халқимиз дастурхонига арзон ва сифатли тарзда етказиб беришдан иборат.

Шунингдек, вилоятда 99 нафар коллеж битирувчиси 3 миллиард 535



миллион сўм миқдордаги кредитлар билан таъминланди.

Тадбиркорликни ривожлантириш учун яратилаётган бундай имкониятлар мамлакатимиз иқтисодий юк-

салишига, халқимиз ҳаётининг янада фаровон бўлишига, иш ўринлари кўпайишига хизмат қилаётгани қувонарли.

Шахло ТОШБЕКОВА

БОЛАГА ЭНАГА КЕРАКМИ?

Оилавий ҳаётнинг энг олий мазмун ва мақсади – оқил фарзанд тарбиялаш, болани келажақда мустақил яшашга ўргатишдан иборат. Ҳар томонлама баркамол шахсни тарбиялаш ота-она зиммасига катта масъулият юклайди. Ҳозирги кунда кўпчилик ёш ота-оналар ўз имкониятларидан унумли фойдаланишга, олдига қўйган мақсадига тезроқ эришиб, ҳаётда ўз ўрнини топишга интилади. Фарзанд туғилгач, орадан кўп вақт ўтмай, она ишга қайтишни истайди. Бу ҳолатда чақалоққа энага ёллаш ота-она учун муносиб чора бўлиб туолади. Аслида ҳам бола тарбиясини энага ишониш тўғрими? У чақалоқни ўз онасидай ғамхўрлик билан парвариш қила оладими? Бугун энагалар қандай талаблар қўйилмоқда?

НАРХИ НЕГА ҚИММАТ?

Яқинда фарзандли бўлган, аммо иқтисодий шароити туфайли ишга чиқишни ўйлаб, гўдагига энага излаётган танишим шундай дейди:

– Яшаш жойимизга яқин турадиган, 40-45 ёшлар атрофидаги, фарзандлари вояга етган аёл боламизга энагалик қилса яхши бўларди. Маълумоти муҳим эмас. Икки-уч кун синаб кўрамиз. Агар

Чақалоқлар ҳамма ерда бир хил йиғлашади. Катта бўлганларида эса турли қилиқлар қилишади. Бу – тарбиянинг оқибати.

СЮНЬ ЦЗИ (Қадимий Хитой файласуфи)

унга нисбатан катта талаб қўядиган бўлсак, биз мўлжаллаётган нархга кўнмайдим.

Қайсидир маънода бу аёл ҳақдир. Аммо энагаликка муносиб номзод излаш жараёнида ота-она унинг билим, тажриба, салоҳияти ҳақида суриштириши жоиз эмасми? Ваҳоланки, ушбу вазифага ёлланаётган аёлдан ҳар томонлама мукамаллик талаб қилинади. Энага — педагог, руҳшунос, моҳир ошпаз, тиббий малакага эга, яхши дўст бўлиши керак. Чунки боланинг феъл атовори мурғак чоғидан шакллана бошлайди. Чақалоқ жисмоний ва руҳий жиҳатдан ҳали тўлиқ ривожланмагани, хоҳишларини сўз орқали ифода қилишга олмагани учун бундан пайқаймаймиз. Гўдақларда меҳрибонлик ёки тошбағирлик, сахийлик ёки хасислик, камтарлик ёки манманлик каби хусусиятлар аслида катталарнинг унга бўлган муносабати орқали ривожланади.

МУТАХАССИС НИМА ДЕЙДИ?

Дилором Саъдуллаева, психолог:

– Бугунги кунда кўпчилик ёш ота-оналар фарзандига энага излаётгани, боласини унинг қўлига топшириб, ўзи ишга қайтаётгани бор гап. Аммо мутахассислар эмизикли чақалоқларни энага тарбиясига беришни тавсия қилмайдилар. Уларнинг фикрича, бола 1,5-2 ёшга киргунча ота-онаси ва яқинлари билан бўлгани маъқул. Агар

Фарзанд ота-онага омонат. Бола қалби пок, нозик, содда ҳамда ҳар қандай нақш ва суратдан ҳоли гавҳардир. Унга қандай нақш солинса, шунга кўра шаклланади, хоҳлаган томонга эгилади. Агар бола яхшиликка ўрганиб, яхшилик ичида вояга етса, дунё ва охират саодатини топади. Албатта, бу савобга унинг ота-онаси, муаллими ва тарбия берган ҳар бир киши шерикдир. Агар бола эътиборсиз ташлаб қўйилса, ёмонликлар ичида ўсса, бадбахтликка юз тутади ва ҳалок бўлади. Бунда гуноҳ юки болани шу қўйга солганларнинг, ота-онанинг зиммасига юкланади.

(Ҳикматлар гулдастасидан)

бир ёшгача бўлган болага энага ёллаш зарурати туғилиб қолса, у ҳолда тиббий маълумотга ва шу соҳада малакага эга бўлган ходимни топиш мақсадга мувофиқ. Чунки боланинг иммун тизими энди ривожланаётган бўлади. Тиббий ва психологик билимга эга бўлган энаганинг қўлида бола соғлом ва руҳан кучли бўлиб парваришланади. Чунки гўдақнинг руҳияти уч ёшгача бўлган даврида шаклланади.

Энагаликка 35-47 ёшдаги аёлларни танлаш тавсия қилинади. Бу ёшдаги аёллар ўз фарзандларини тарбиялаб, вояга етказгани учун ҳаётини тажрибага эга бўлади. Ёшларда эса гўдақларни парваришлаш учун етарли малака бўлмаслиги мумкин.

ҚАНДАЙ ТАЛАБЛАР ҚЎЙИЛАДИ?

Гулрух Раҳимова, руҳшунос-педагог:

– Болани ақлий ривожлантириш, овқатлантириш, гигиеник парваришлаш энаганинг вазифаси. Яхши энага фарзандингизнинг руҳиятини англай билади. Кўпчилик энагалар ўзлари билан турли хил қизиқарли, расмли китоблар, тарбиявий аҳамиятга эга бўлган ўйинчоқлар олиб келишади. Албатта, оилада боланинг ўз ўйинчоқлари

Айтишларича, аввалги замонларда аёл аввал "Бисмиллаҳи роҳманир роҳим", деб, сўнгра фарзанди буюк шахс бўлишини ният қилиб, боласини эмизар экан. Фарзанди вояга етгач, қўрқмас чавандоз, забардаст олим ёки тажрибали йўлбошчи бўлиб етишар экан. Шунинг учун ота-болаларимиз буюк шахс бўлишган. Аммо бугунги кунда аксар аёлларимиз фарзандларини сунъий таомлар билан озиклантиряпти. Кўкрак тутганида ҳам ухлатиш ниятидагина эмизишади. Шунинг учун ҳам замондошларимизнинг аксариди ялқовлик ва мудроқ кучли.

бўлиши табиий, лекин бола янгиликдан хурсанд бўлади.

3 ёшдан 6 ёшгача бўлган болаларга педагогик маълумотга эга бўлган энага танлаш лозим. 3 ёшдан бошлаб болалар ўзларини ўраб турган оламни била бошлайди: сўз ва ибораларни такрорлайди, катталарга тақлид қилади. Бу ёшда болага уни қизиқтирган барча нарсалар ҳақида эринмай сўзлаб бера-

диган одам керак. Аммо бу тўғри йўлга қўйилиши лозим.

6 ёшдан ошган болаларга эса педагогик билимга ва малакага эга бўлган мураббийлар керак бўлади. Кўпчилик ота-оналар фарзандларидаги яширин қобилият ва истеъдодни юзага чиқаришда мураббийларга мурожаат қиладилар. Бола парвариши мураббийнинг вазифасига кирмайди. Кўпинча хорижий тиллар ва болалар руҳиятини биладиган мураббийларга эҳтиёж катта бўлади. Бу ёшда бола ўзини қизиқтирган саволларга мантиқан тўғри жавоб топа олиши жуда муҳим. Мураббий бу талабга жавоб бера олиши керак. Шунингдек, энагага болани мактабга олиб бориш ва олиб келиш, машғулот ва қўшимча тўғрақларга кузатиб бориш масъулияти юклатилади. Болага тозалик ва озодликка эътибор бериш, шахсий гигиенага ва кун тартибига риоя қилишни ўргатиши, бола билан ижодий қобилиятини ривожлантирадиган турли хил ўйинлар уйнаши лозим.

ЎТМИШДА ҲАМ УЛАРНИНГ ЎЗ ЎРНИ БЎЛГАН

"Авесто" китобида ўтмиш аждодларимиз болани нафақат жисмоний бакуват, соғлом, балки ўқимишли, билимдон бўлишига ҳам алоҳида эътибор беришганига ғувоҳ бўламиз. "Авесто" узоқ асрлар мобайнида болаларга эзгу хулқ, одоб, хайрли амал, эзгу сўз, эзгу ният, эзгуликка ҳидоят каби фазилатларни шакллантиришда дастуриламал вазифасини ўтаган. Унда энагалар кишилик жамиятида муҳим ва зарур касб эгалари сифатида талқин этилади.

Қадимда ҳукмдорлар ўз зурриёларини тарбиялашда қатор муҳим масалаларга эътибор қаратганлар. Ўғил болаларга биринчи навбатда илму ҳунар, давлатдорлик, сиёсат ва албатта, ҳарб илми мажбурий тарзда ўргатилган. Ёшлигиданоқ эркекларга хос мардлик, жасурлик хусусияти шаклланиши учун болаларни ўз замонасининг номдор паҳлавонлари ва ҳарб илми намояндлари қўлига топ-

ширишган. Ўғил болаларнинг тарбияси билан алоҳида энага-мураббийлар, қиз болалар тарбияси билан алоҳида устоз-мураббийлар шугулланган.

"Минг бир кеча" эртақларида "Ошиқ

"Бугунги кунда жамиятимизнинг юзини қора қилгучи пасткашлар, ёмонлар, бебошлар, ўғрилар, гиёҳвандлар ва нашавандлар... кечаги тарбиясига эътибор берилмаган болалардир".

Абдулла Авлоний

Ғариб ва Шоҳсанам", "Тоҳир ва Зухра", "Фарҳод ва Ширин", "Гул ва Наврӯз" дostonларидидаги маликаларнинг энг яқин маслаҳатчилари, сирдошлари сифатида уларнинг оналари эмас, балки энагалари тасвирланади. Аён бўладики, қизларнинг тарбиясида энагалар муҳим ўрин тутганлар. Хусусан, нафосат ва одоб қондалари, аёл киши билиши лозим бўлган хислат ва фазилатлар, илм маърифат ва мустақил ҳаётда асқотадиган баъзи жиҳатлар қизларга маҳсус тайёргарликдан ўтган зиёли аёллар томонидан ўргатиб борилган.

Буюк рус адаби А.С.Пушкин акасига ёзган хатларининг бирида шундай дейди: "Сен менинг қиладиган ишларимни биласанми? Тушликкача хотиралар ёзаман, тушлик овқатни кеч ёйман, тушликдан кейин отда сайр қиламан, кечкурун эса эртақлар эшитиб – ўз тарбиямдаги етишмовчиликларни тўғрилайман. Нақадар ажойиб эртақлар! Ҳар биттаси бир гўзал дoston!"

Маълумки, Пушкин ўз энагаси асосида еттита эртақ, ўн та қўшиқ ва бир қанча халқ ибораларини ёзади. Айни ўша энагасидан Пушкин илк бора "Товуқ оёқли уйча", "Ўлиқ (шоҳбекак) малика ва етти баҳодир", ҳақида эшитганини таъкидлаган.

ХУЛОСА

Юқоридида таъкидланганидек, аввало, ҳар бир фарзанд ота-онасининг ўзига бўлган чексиз меҳр-муҳаббатини ҳис қилиб улғайсин. Истисно ҳолатларда энага ёллашга мажбур бўлаётган ёш ота-оналар эса мутахассислар билан маслаҳатлашгани маъқул. Зеро, яхши тарбия кўрган фарзандлар соғлом, кучли, ақли, доно ва албатта, бахтли инсонлар бўлиб жамиятга қўшилисин.

Умида АДIZОВА,
Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА
тайёрлади.

oilavajamiyat@mail.ru



Тасаввур қилинг, замонавий театрнинг томоша залидасиз. Саҳнада спектакл намойиш этилмоқда. Воқеалар кўз ўнгингизда жонланиб бормоқда. Шу пайт томошабинлар орасидан кимдир хуштак чалди ёки бир номақбул бир гап қистирди...

Диққатингиз бўлиниб, ўша томошабинга норози қарайсиз. Журъатингиз етса, асабингиз бузилганига қарамай унга танбех бериб, жим ўтиришга чақирасиз. Гап таъсир қилсаку, ўзини йиғиб олар, аксинча бўлса-чи? Асабингиз бузилиб, маданиятсиз томошабиннинг бемаънилигидан ранжиб, кўнгил ёзиш, ҳордиқ чиқариш ҳақидаги орзуларингиз ҳавога учиб, кайфиятсиз ҳолда театрни тарк этасиз...

2010 йилда биринчи Президентимиз ташаббуси билан Бухороий шарифда, "Қўҳна ва боқий Бухоро" мажмуаси таркибидан 700 нафар томошабинга мўлжалланган муҳташам санъат саройи – театр биноси қурилди. Ушунда Бухоро вилоят мусикали драма театрининг ижодий жамоаси билан учрашган Биринчи Президентимиз уларнинг олдига замонамиз қахрамони образини яратиш вазифасини қўйган эди. Бу ёш авлодга ҳар томонлама ўрнатилган бўлишга, ўзининг инсоний фазилатлари, қилган яхши ишлари билан ибрат бўлишга арзийдиган инсонлар образини саҳнада яратиш мақсадида айтилган фикрни вилоятимиз театри актёрлари ўзлари учун дастури амалга айлантирди.

– Утган йили янги йил байрами кунлари эди. Кичкинтойларнинг қиши таътилида "Қорқизнинг тўйи" номли карнавал-шоу дастуримизни намойиш этаётган эдик, – дейди театрининг ёш актёри Азиз Бўронов. – Мен Авазбек ролин ижро этаётгандим. Қахрамоним Қорқизни кўриб, ёқтириб қоладиган ва кўшиқ айтади, орқасидан чиқиб кетиши керак бўлган саҳнада намойиш этаётганимизда, томошабинлар орасидан кимдир бор овозда бемаъни бир гап гапирса бўладими? Ўзимни жуда ёмон

ТОМОШАБИН МАЪНАВИЯТИ ЧЎЛОҚ БЎЛСА...



ҳис қилдим. Ролимдан чиқиб танбех беролмасам ёки нега бундай қилганимнинг сабабини сўролмасам... Афсуски, бундай ҳолатлар туманларга борганимизда ҳам юз беради.

Ҳақиқатан ҳам, ножоиз айтилган сўз, хуштак овози рол ижро этаётган санъаткорга салбий таъсир кўрсатади. Актёр сўзларини эсидан чиқариши, ролдан чиқиб кетиши ёки эсанкираб қолиши мумкин. Қолаверса, у ҳам инсон, жажли чиқади, асабийлашади.

Театр ва кино залларида кишининг энсасини қотирадиган яна шундай ҳолат бор: саҳнада томоша бошланганидан кейин ҳам айрим томошабинлар бе-

Бир кун томоша залида писта чақиб, бемалол полга ташлаётган ёшгина қизга танбех бердим. У бўлса: "Мен бу ерга чипта сотиб олиб кирдим. Ерга писта пўчоғини ташласам нима қилибди? Керак бўлса фаррош супуриб олади-да", деди безрайиб.

малол чақнаклашиб ўтиришади. Писта чақиб, худди мехмонга келгандай бор овозда гаплашиб, кулишиб ўтирадиган, уялмай, писта пўчоғини ўзлари ўтирган жойига сочиб, ташлаб кетадиганлар ҳам бор.

Бир кун томоша залида писта чақиб, бемалол полга ташлаётган ёшгина қизга танбех бердим. У бўлса: "Мен бу ерга чипта сотиб олиб кирдим. Ерга писта пўчоғини ташласам нима қилибди? Керак бўлса фаррош супуриб олади-да", деди безрайиб. Унинг сурбетлигига яраша жавоб беришни истаётган бўлсамда, томошани узоқ келмай қизнинг ёнидан узоқлашдим.

Азал-азалдан ота-боболаримиздан, фариштали момоларимиздан қолган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган гўзал ва бетакрор удумларимиз, урф-одатларимиз миллий ўзлигимизни англашга, қадриятларимизни қадрлашга ундайди. Тарихни унутмаслик, миллий аъналарга содиқ қолиш ва уларни келажакка туҳфа қилиш бизнинг фуқаролик бурчимиз эканлигини унутмаслик керак.

Халқимиз маънавияти тўйлардаги ўзига хос удумларда ҳам ўз ифодасини топади. Аиниқса, "Ёр-ёр"лар оҳанги, сатрларга тизилган маржондек сўзлар сеҳри катта-ю кичик қалбига ўзгача шуқуқ бахш этиши шубҳасиз. Шунданми, момоларимиз куйлаган "Ёр-ёр"ларнинг ўзгача сеҳри, таровати бор.

Аммо сўнги пайтларда миллий оҳангларга йўрилган гўзал "Ёр-ёр"ларимизнинг ҳам оҳори тўкилиб бораётгандек... Баъзан тўй маросими якунланиб, келин-куёвни кузатиш пайтида жуда кўпол қийқириқлар билан айтилаётган "Ёр-ёр"лар кўпчилигининг гашига тегмоқда. Ёшлар эса на маъни, ва на мазмуни йўқ бу алжирашни "замона-

ЗАМОНАБОП "ЁР-ЁР" ЛАР

навий ёр-ёрлар" деб изоҳлаётгани жуда оғриқли. Сўзларига эътибор беринг-а:

*"Кўёв-кўёв ёр кўёв, ҳай, вай,
Келин билан бахтли бўлсин.
Ўғил бўлсин, ўғил бўлсин, ҳай,
Асал ойи ширин бўлсин ху-у-в".*

Шу тарзда бошланувчи бемаза хиргойини айтиб, келин-куёвни кузатаётган йигит-қизлар ҳам, қариндош аёллар ҳам жўровоз бўлиб қийқиришади. Бу нима, девоналикми, деб ўйлаб қолади одам. Тарихдан биламизки, ибтидоий одамлар шу тарзда қийқириқлар билан ов қилишган ёки жангга киришган.

Кайвони момоларимиз, дуоғўй оналаримиз қиройли сўзлар билан "Ёр-ёр"лар айтиб, ўзбекона одоб, яхши ниятлар билан келин-куёвни сирли гўшангага кузатишганку! Ҳозирги тўйларнинг маънавий қиёфаси жуда ўзгариб кетди. Европача мусикалар, вальс, келинчакнинг тўйхона марказида яланг оёқда гир айланиб рақс тушиши ҳеч кимни ажаблантирмай қўйди.

Бир тўйда бошловчи сўз берганида келин-куёвга атаб шеър айтмоқчилигимни билдирдим. "Окажоней, қўйинг шу шеърларни? Ҳаммани энсаси қотадику. Сиз қайси замонда яшасиз, ўзи", деб ақл ўргата кетди. Ажабийча кийиниб, юзларига ула-элик чаплаб олган бу "ўртакаш" шаввознинг замонавийлигини қандай изоҳлаш мумкин.

Демократия дегани бирваракайига истаган ишни қилиш, истаган аҳмоқликни ўйлаб топиш орқали урф-одатларимизни топташ дегани эмас! Русча-ўзбекча сўзларни қориштириб "сайраётган", ўзбек тилини яхши билмайдиган ёш йигитнинг бу найранг-бозилқлари "оммавий маданият" белгиларини эслатайдими? Бундайлар шеърят, маънавий дид деган нарсани тушундиларми ўзи? Халқ оғзаси ижодини, лапарлар, ёр-ёрларни, муҳаббат қўшиқларини ҳаётида бир марта бўлса ҳам эшитиб қўрганмикан? Улуг сўз

санъаткорлари томонидан ифодаланган муҳаббат қиссаларини, Фарҳод ва Ширин, Отабек ва Кумуш, Анвар ва Раънонинг бир-бирига шеърый муҳаббат ихорларини ўқиганмикан? Чин кўнгилдан айтилган "Ёр-ёр"лар оҳангидан бирор марта бўлса-да баҳра олганмикан?

Тўйлардаги бемаъни қичқирлар, бақир-чақирлар ўрнига гўзал лапарлар, "Ёр-ёр"ларни бор зийнати, оҳанглари билан қайтарсақ, ёшларимиз ота-боболаримизнинг гўзал маънавиятидан баҳраманд бўлишарди. Зеро, миллий ўзлигимизни ифода этадиган ҳар бир удум, ҳар бир айтим ўз ўрнида эгса олинса, кейинги авлодларга бутун жилоси билан етиб боради. Акс ҳолда бунгунги тўйлардаги бақир-чақирлар орасида уларни йўқотишимиз ҳеч гап эмас. Бу борада сиз нима дейсиз, азиз ўқувчи?

**Мансур Юнус,
шоир**

Бугун пойтахт кўчаларида юрган одам, нафақат бунёдкорлик балки ободонлаштириш ишларидан ҳам ҳайратга тушмай қолмайди. Шаҳарга кўрк бағишлаб турган манзарали дарахтларнинг ҳар бири тоза ҳаво, яъни кислород манбаи. Пойтахтимизда мана шу кўркам яшилликни асраш дарахтлар ва гулларнинг яшнаб-гуркираб ўсишини таъминлаш учун қанчадан-қанча одамлар куну-тун меҳнат қилишади. Шу ўринда бир савол туғилади: Барчамиз бу гўзаллик ва кўркамликнинг қадрига етязми? Шаҳримизнинг гўзал табиатини асраш учун қандай ҳисса қўшяпмиз?

“БИРНИ КЕССАНГ, МИНГНИ ЭК”

Меърожиддин ХАЙДАРОВ. “Кўйлик ота” жоме масжиди имом ноибни

– Муқаддас динимизда инсоннинг қалби, кийими, уй-рўзғори покиза, хонадони саранжом-сарипта бўлиши талаб этилади. Турар жой, кўча-кўй, майдонлар, ишхоналар, таълим муассасалари, масжидлар, дам олиш жойлари, ҳамма-ҳаммаси озода тутилиши керак.

Баъзан кўчаларда, ҳовлиларда, кўп қаватли уйлар атрофидаги катта-катта дарахтларнинг қуриган шохларига ва қуриб-қовжираган ёш ниҳолларга кўзимиз тушади. Уларга лоқайдлик билан қараймиз. Ота-боболаримиз, оналаримиз қуриган ўт-ўланларни, дарахт шохларини зудлик билан кесиб, тозалаш ташлашган. Қуриган шох-шаббалар йўловчиларнинг ёки автомобилларнинг устига тушиши, ёнғинлар содир бўлиши, теварак атрофга моддий ва маънавий зарар етказишининг олдини олиш мақсадида қилинган бу ишлар.

Аждодларимизнинг: “Бирни кессанг – мингни эк!” деган ажойиб нақли бор. Шунга кўра бизлар ҳам қуриган дарахтларни кесиб, ўрнига мевали ёки манзарали дарахтларни экиб қўйсақ, келажак авлод ҳам биздан ҳушнуд бўлади.

ШОХЛАРИНИ СИНДИРИБ КЕТАДИ...

Умид МАРАБОЕВ. Амир Темур хийбони боғбони.

– Йигирма йилдан буён шу майдонда боғбон бўлиб ишлайман. 2007 йил ушбу ҳудуддаги эски чинорлар олиб ташланиб, ёш ниҳоллар экилди. Уларни ўзимиз битталаб ўтказганимиз. Наридан бора ярим метр келадиган кўчатларни кўриб: “Булар кўкармайди-ёв, бир-икки ойда қуриб қолади”, деб шубҳаланганлар ҳам бўлган. Баъзи “ишқибоз”лар сездирмай, кўчатларни суғуриб олиб кетган пайтлар, ўрнига



ДАРАХТЛАР – НЕГА ҚУРИЯПТИ?

бошқасини экишга тўғри келган.

Боғимиз ҳудудда 400 тупга яқин арча дарахти бор. Ундан ташқари дуб, каштан, бутасимон магнолия (лола дарахти), япон беҳиси, Ҳиндистон сирени, ёввойи дўлана каби манзарали дарахтлар мавжуд. Булар ичида энг кўп меҳнат ҳамда эътибор талаб қиладигани бу арча. Арчаларга йилда икки марта баҳор ҳамда куз фаслида озуқа – ўғит берамиз. Барглари шира тушмаслиги учун махсус асбобда пуркаш йўли билан озуқа дори сепи-

лади. Илдизи бақувват бўлиши учун ҳам алоҳида озиклантираемиз. Бошқа дарахтларни ҳам худди шундай парвариллаштираемиз. Бутасимон магнолия Бразилиядан келтирилган. Бу дарахт барг чиқармай туриб, худди лолага ўхшаб

2017 йилнинг баҳор фаслида 28 минг 800 тупдан ортиқ кўчат экилди.

гуллайти. Одамлар суратга тушиш баҳонасида келиб, шохларини синдириб, сўрамай, гулларини узиб кетишади. Бу ер халқимизнинг сайр қиладиган жойи бўлса, манзарали дарахтлардан барча бирдек баҳраманд бўлиши керак.

– Тошкент шаҳар кўчалари, майдонлари ҳамда соҳил бўйларига 2016 йил давомида 52 минг туп дарахт ва бута кўчатлари экилди, – дейди Тошкент шаҳар ободонлаштириш бош бошқармаси кўкаламзорлаштириш ва ирригация бўлими бошлиғи Ботир Ортиқхўжаев. – 2017 йилнинг баҳор фаслида 28 минг 800 тупдан ортиқ кўчат экилди. Ҳозирги кунда кўзги кўчат экиш ишлари бошлаб юборилди. Асосан эман, каштан, каталька, сафура, қарагай, қайин, лола дарахтлари ҳамда игна баргли дарахтлар, гуллайдиган бута кўчатлари экилмоқда.

Чилонзор тумани ободонлаштириш бошқармаси бош агрономи Барно Мавлонова туман ободонлаштириш бошқармаси томонидан 2016 йилда жами 3037 туп дарахт кўчатлари экилгани ҳақида маълумот берди. Шулардан 3021 тупи ўзини тутиб кетган. 1037 туп манзарали, 150 туп Қирим қарагайи, 114 дона каштан, 63 та игна баргли, 2000 дона бута ҳамда 710 туп бошқа турдаги дарахтлар экилган. 150 туп Қирим қарагайига 98000 сўм, каштанга

35000 сўм, бошқа турдаги дарахтларга 40000 сўм, игна барглиларга 93000 сўм, буталарга эса 25000 сўм маблағ сарфланган. 2017 йилда экилган 2430 туп дарахтдан 2410 (- 20) тупи тутиб кетган. Бу маълумотларнинг қанчалик тўғри ёки нотўғри эканини билмаймиз, бироқ ҳар баҳорда пойтахтимиз боғ ва хийбонларига, йўл ёқаларига минглаб туп дарахт кўчатлари ўтқазилиши рост. Уларнинг қанчаси кўкаради, нечаси қуриб қолади, бу ёғини кўчатларни сотиб олганлару экканлар билади. “25 йилдан буён Тошкент шаҳрига экилган дарахт кўчатларининг барчаси кўкарганида, шаҳар ўтиб бўлмас ўрмонга айланиб кетарди”, деган эди устозларимиздан бири сувсизликдан қуриб ётган кўчатларга ишора қилиб.

ҲАШАР ЙЎЛИ БИЛАН ТОЗАЛАЙМИЗ...

Шухрат АВЕЗОВ:
Тошкент-Ғазалкент йўналишида катновчи “Ирода-транс 550” маршрутқа назоратчиси.

– Метронинг “Буюк Ипак йўли” бекетига яқин ҳудуддаги тўхташ жойида туримиз. Умумий ҳисобда 25 та маршрут ҳайдовчиларини назорат қиламан. Бизни қийнаётган муаммолардан бири бу маршрутлар турадиган ҳудуднинг озодалигини таъминлаш. Адамасам бу ер Мирзо Улуғбек тумани ободонлаштириш бўлимига қарашли. Аммо улар бизга қарашли эмас, деб тозалашдан воз кечишяпти. Атроф сигарет қолдиқлари, pista пўчоқларига тўлиб кетади. Бу ҳам майли, қачондир ариқнинг чеккасидаги қуриган дарахтларни кесиб ташлашган. Уларнинг ярни қолиб, чириб кетган. Баъзида ўзимиз йўлақлар четини ҳашар йўли билан тозалаймиз, аммо катта-катта гўлаларни кўчиришга кучимиз етмайди, бунинг учун зарур асбоб-ускуналар бўлиши керак.

ЭККАН ҲАМ САВОБ

М. Хайдаров:

– Ривоят қилинишича, бир киши улуг саҳобий Абу Дардо розияллоху анҳунинг олдиларидан ўтиб кетаётса, у зот ёнғоқ кўчати эккаётган эканлар. Уша одам Абу Дардога: “Улуг ёшга кирган бўлсангиз ҳам кўчат экасизми, ахир бу фалон йилдан сўнг ҳосилга қиради-ку”, деганида, Абу Дардо унга жавобан: “Менга савоби етса бўлди, мевасини бошқалар истеъмол қилаверсин”, деган эканлар. Бизлар ҳам қанча кўп мевали ва манзарали дарахтларни тартибли ва жой-жойига қўйиб эксақ, бу дунёда ҳам улкан ютуқ ва савобларга эга бўламиз.

Ҳар куни умр дафтаримиздан янги бир саҳифа очилгани каби атрофимиздаги оламнинг сурати ҳам ҳар куни янгиланади. Бу янгилашни инсонни тафаккурга чорлайди. Дарахт ва ўт-ўланлар ҳам табиатнинг инсонга берган улуг неъматларидан бири. Шундай экан бу оламни асраб-авайлашмасак, ер юзиде ҳаёт ҳам бўлмайди.

Нигора РАҲМОНОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири



ФИРИБГАР “ДАСТЁР”

Кампири икковининг пенсия пулларини олиб туман марказидаги деҳқон бозорига борган Абдукарим ота озик-овқатлар нархини билиш учун расталар оралаб юра бошлади.

Шу пайт ёнида ёшгина йигит пайдо бўлди:

– Ассалому-алайкум, отажон! Соғомон юрибсизми? Мен кичкина не-

варангизнинг ўртоғи Мансурбекман. Сизни таниб қолиб, ёрдам берай дедим.

Йигит: “Бермайсизми”, дегандек, отанинг қўлидаги юкларга ишора қилди. Беминнат дастёрни учратганидан мамнун бўлиб, отахон сумкаларини йигитнинг қўлига тутқазди. Икковлон биргаллашиб харидни давом эттиришди.

Бозорлик қилиб бўлгач, дарвоза олдида яқинлашганда, зияворлар олмага отанинг эсига тушиб: “Об-бо, шугина нарсага икковлашиб бормайлик, сен нарсаларга қараб тур, кейин такси

ушлаймиз”, дея зияворлар растасига йўл олди.

Қайтиб келса, дастёр йигит ҳам, сотиб олинган нарсалар ҳам жойида йўқ. Атрофдагилардан сўраса, кўрмадик, дейишди. Ота шовиб қолди. Гуруч сотувчи қизнинг ёнига бориб, ундан боя ёнида юрган йигит келган-келмаганини сўради.

– Келди, бошқа жойдан арзонроқ гуруч олдик, – деб сиз тўлаган 72 минг сўм пулни олиб, гуручни қайтариб ташлаб кетди, – деди у.

Бошқа сотувчилар ҳам худди шу каби жавоб беришди.

Нафақа пулларининг барига бозорлик қилган отахон беҳитиёр: “Одамлар, фирибгар дастёрлардан эҳтиёт бўлинглар”, дея пичирлади.

Пардабод ЭРҒАШЕВ

ЭЪЛОН

Юнусобод тумани 3-Мингўрик, 8-уй, 6-хонадонда яшаган Каримова Зувайданинг вафот этгани ҳақидаги маълумотнома ҳамда унинг номига расмийлаштирилган Юнусобод тумани 3-Мингўрик, 8-уй, 6-хонадон уй гувоҳномаси ва кадастр ҳужжатлари йўқолгани сабабли БЕКОР қилинади.

“ҲАРБИЙ БОҒ”НИНГ БОҒБОНИ

ёхуд бахмаллик Жуман ота Нуримов сийратига чизгилар

“Жуман ота зўр одам-да!” деган таърифни кўпчиликдан эшитганман. Отанинг ўзи билан кўришиш, суҳбатлашишни ўйлаб юрардим. Жиззах вилояти телевидениесидаги ҳамроҳларим билан Жуман ота яратган “Ҳарбий боғ” ҳақида кўрсатув тайёрламоқчи бўлиб, сўлим Бахмал туманига – Қора қишлоққа йўл олдик.

Бекатда тушиб, шу ерлик йўловчилардан “Ҳарбий боғ”га қандай боришни сўрадик.

– “Военный боғ”ни сўраясизларми? Аввал мана шу “Жуман кўприк”дан ўтасизлар, кейин “Жуман ариқ” келади. Сал юргач, “Жуман боғ”дан кейин теракзор орасида аскарларнинг “Военный боғ”и бор, – дейишди улар.

Тасвирчи ҳамроҳимиз ажабланди:

– Қаранглар-а, бир одамдан қолаётган изларни: “Жуман кўприк”, “Жуман боғ”, “Жуман ариқ”...

Ҳа, Жуман ота Нуримовнинг суҳбатига бўлсангиз, янаям ҳузурланасиз, роҳат қиласиз. Ота дунёқараш, ҳаётга муносабати, фикрлашлари, бутун маънавияти билан шоир одам экан.

– Ҳаж сафарига бормаган бўлсангизда, ҳоким бова тумонат орасида сизни “Ҳожи бобо” март-баси билан атаган экан...

– Муборак ҳаж сафарига боришни ният қилган эдим. Сафар яқинлашганда жамғарманни кўздан кечираёттиб: “Тўхта, – дедим ўзимга-ўзим. – Ҳўш, “Ҳожи бобо” бўлиб келдим, ҳам дейлик.

болаларим. Сизларгаям насиб этсин!

...Кун ботмай туриб, Бодомзорни тасвирга олмоқчи бўлдик. Бодомзор – денгиз сатҳидан 800 метр баландликда, қирнинг тепасидаги 20 сотихча ер экан. Атрофи наридан бери сим тўсиқ билан ўраб қўйилибди. Тасвирчи йигит тепаликка чиқиб келаркан: “Бу ерга чиққунча тилим осилиб қолди. Отаҳон шунча ишни қандай қилган экан-а?...” – дейди хансираб.

– Ота, сувни қандай чиқардингиз?

– Мана шу канал олти қақирим. Дарёнинг оқими бўйлаб келяпти. 1996 йилнинг 15 май куни қурилишни катта ҳашар билан бошлаб, худди Катта Фарғона каналидек 45 кун деганда тугатдик. Ҳозир бу каналдан икки юз гектардан зиёд ер суғорилади. Одамларнинг рўзғори бут.



лар, юлдуз олмалар! Кафтингизга олиб қарасангиз, сувратингиз кўринади! Қалб кўзи-ла тикилсангиз сийратингизда кўринса, ажабмас...

– Ота, ҳарбийларга боғ қилиш фикри қайдан келиб қолди?

– Бу ерда ҳарбийларимизнинг кўпчилиги оиласи, бола-чақаси билан яшайди. Чегараларимизни кўриқлашди, барак топгурлар. Сизу бизни, бола-чақамизни деб шундай юрибди-да. Улар ҳам бировнинг азиз боласи. Ҳаждан қайтиб келсам, пули кўп-у, акли кам бир нодон боғдаги 30 туп дарахтни кесиб кетибди. Уйдагилар, отам хафа бўлади, деб айтмай турган экан, мен

Мана, Боғимозор – “Военный боғ”гаям келдик. Бу – Самарқанд гилоси. “Черешня” дейсизларми ўрисчалаб. Бу томони – тутзор. Атай “марварид” навидан ўтказганман. Кўклам оёқлаганда пишади. 2 гектари узумзор: хусайни, жовуз, кишимиш, чарос, тойфи... Буёғи эса олмазор.

эса бу боғларни кўрмай тура оларимди?! Боққа кирай десам... Ҳарбий қисмдагилар шундай-шундай экан деб, бир нималар ёзилган қоғозларни кўрсатади.

Қандай машинага ўтириб, қандай шаҳарга етиб бордим, билмайман. Тўғри катта раҳбарнинг олдига кирдим. “Нима, ҳарбийнинг боласи олма емайдими, нок емайдими? Дарахт қандай гуллаб, қачон ҳосилга киришини, уни қандай парвариш қилиш кераклигини кўрмай ўсаверадимми? Ахир улар шу ерда яшайпти-ку? Ҳарбийларимизнинг аёллари қишга мураббо-шарбатларни боғ бўлмаса, қандай гамайди? Биз маҳаллий аҳоли улардан миннатдор бўлишимиз керак-ку. Уйимнинг тўрт тарафи боғ. Бола-чақамнинг у боққа, мева-чевага умуман муҳтожлиги йўқ! Мен у боғни шахсий ҳузур-ҳаловатидан, оромидан кечиб, бизни, шу элу юртимизни химоя қилаётганлар учун қилганман”, дедим. Тушунган, фаросатли одамнинг садағаси кетсанг арзийди-да. Раҳбар мени тўғри тушунди. Пулдор одобсиз

бир адабини еди, бир адабини еди!

Нотекис йўлда силкиниб-силкиниб кетяпмиз. Ота узр оҳангида деди:

– Шу мошинди янгилай дейману вақтни қизганаман-да. Ҳай, майли, бош омон-да давлатингни кам дема, деганлар-а!

Сафар давомида отани кузатдим. Англадимки, бу одам ҳеч нолимас экан. Нолишни ношукрлик, деб биларкан. Ажаб, бир давра тенгқур чоллар орасида барисидан ёш, ўктам кўринади. Оллоҳ суйган бандаларини шундай ғайратли яратар эканми?...

– Нафақа ёшида бўлсангиз? Шунча юмушлар бир одамга оғирлик қилмайдимми?

– Энг ёмон кўрганам бекорчи, ялқовлар. У йўқ, бу йўқ, нафақам кам, даяварадиган одамларни кўрсам, қоним қайнаб кетади. Йўқ бўлса, ҳаракат қил. Нима қўл-оёғинг ҳам йўқми? Ишла! Ана қанча ерларни янтоқ босиб ётибди. Аслида орияти, гурури султ одамлар ўзини бечора, шўрлик қилиб кўрсатади. Пок ният билан меҳнат қилган бандасига Худо ўз мукофотини беради. Ерни қанча яшнатсангиз, Оллоҳ кўнглингизни, ҳаётингизни шунча яшнатар экан.

Ҳамроҳим яна менга шивирлайди: “Галлари мунча маъноли-я! Яшасанг, шундай яшасанг-да! Чўнтаги пулга тўла одамларни кўп кўрганман, лекин уларнинг маънавияти... Беш даққа гаплансанг, ҳафсаланг пир бўлади”.

Жуман ота гарчи ўзи айтишни истамаса ҳам (“Кўй-э, қизим, бундай деб сўрама, уят бўлади!”) биз атрофдагилардан боғ ва полиз даромадларидан қанча-қанча камҳарж оилаларга, “Меҳрибонлик уй”ларига хайрия қилганларини билиб олдик. Яна: “Уйнинг овқатини соғингандирсизлар”, деб аскарларга дошқозонда ош дамлаб бераркан. Кўни-кўшнлари: “Маърака-тўйларда, “Аввали савоб шулардан”, деб, аскарларга товоқ бердириб юборади. Э, бу кўшимизнинг баҳоси йўқ-да”, дейишади.

– 40 йил ҳайдовчилик қилганман, қизим, – дейди ота. – Кўп жойларни кўрганман. Ўзбекистоннинг тупроғидай тупроқ йўқ. Тураверганмизда авваллари қоққан қозикадай қотиб. Мана, энди элга ҳуррият бўлди. Энди буёғи ҳар кимнинг ўзига боғлиқ. Барокат Оллоҳдан, дегандай!..

Бунчалик ғайратли, дарёдил инсонга қараб туриб, бировга беш сўм пули ўтиб қолса, ақлдан озғудай бўладиган одамлар ҳам борлигини ўйлаб, шуурим ҳориб қолади. Отага ҳавас билан термиларканман: Бағри офтобдайин тафтли мана шундай дарёдил, ғайратли одамлар бор бўлсин, дейман.

Саъдина БОБОМУРОДОВА,
Жиззах шаҳри, Олмазор маҳалласи

Жуман ота билан суҳбатлашиб, Боғимозордаги “Военный боғ”га йўл олдик. Қабристон йўлининг икки тарафида қатор қилиб ёнғоқ дарахтлари экилган экан.

– Булар худойи ёнғоқлар, – дейди Жуман ота дарахтларга ишора қилиб.

– Худойи ёнғоқлар?!

– Ҳа, ким еса ҳам худойи-да. Бизни эсласа эслар, эсламаса ҳам майлига. Ахир ажодларимиз, ҳеш-акраболаримиз шу ерда ётибди, шуларга савоби тегади-ку. Ўтган йилдан ҳосилга кира бошлади.

– Ота, фарзандингиз нечта?

– Ўн тўрттагина болам бор, шундан саккиз нафари ўғил.

Тасвирчи йигит беихтиёр хуштак чалиб юборди!

– Нимага ушпуллак чаласан, болам? Ит бўл, қуш бўл, кўп бўл, деган-ку, ота-бобаларимиз.

– Ишчиларингиз кўпми?

– Ишчиларим – ўғилларим-да. Айтдим-ку боя саккиз ўғлим бор деб. Келинларимиз, ишчиларинг иссиқ-совуғига қарайди. Шукур, бу йил невараларнинг катталариям қаватимизга кириб қолишди. Кенжағул момонгиз эса менинг ўнг қўл вазирим. Мана, Боғимозор – “Военный боғ”гаям келдик. Бу – Самарқанд гилоси. “Черешня” дейсизларми ўрисчалаб. Бу томони – тутзор. Атай “марварид” навидан ўтказганман. Кўклам оёқлаганда пишади. 2 гектари узумзор: хусайни, жовуз, кишимиш, чарос, тойфи... Буёғи эса олмазор.

Олмазор! У ерда азиз ўқувчи, балки сиз унчалик ишонмассиз “атлас олмалар”, нақш олмалар, олтин олма-

40 йил
ҳайдовчилик қилганман, қизларим, – дейди ота. – Кўп жойларни кўрганман. Ўзбекистоннинг тупроғидай тупроқ йўқ.



Бундан қишлоққа, одамларга нима фойда? Ҳар йили кўкламда Сангзорни сел босади. Қубор ва Қорақишлоқ одамлари селдан ўтолмай сарсон. Бу ёқда болалар селнинг пасайишини кутиб, мактабга боролмай турса. Бир кунда олти соатдан дарс қолдирганда ҳам, қанча нарса йўқотади. Ке, қўй, шу ҳаражатни кўприкка сарфласам-чи”.

Албатта, биров у деди, биров бу деди. Кимдир бу ишимдан қулди. Эътибор қилмадим. Нимага деганда, буни Худонинг ўзи дилимга солганди.

– Мана, пиёдалар учун 260 метрлик кўприк қурдирибсиз. Ҳамма устунлар чўян қувурлардан экан. Қанча маблағ сарфлагингиз?

– Энди-и, қизим шариятда: “Ўнг қўлинг берган эҳсонни чап қўлинг билмасин”, деган гап бор. “Шунча пулим кетди”, деб санайверсам, миннат қилгандай бўлиб қолмайманми? Қанча кетса – кетди-да. Буни кўриб ҳокимимиз қувониб: “Ҳожи бобо”, деб юбордилар. Ниятлари кетган экан, муборак ҳаж сафарига бориш ҳам насиб этди.

– Ҳа, ўтган йили ҳаж зиёратига бориб келибсиз, зиёратингиз қабул бўлсин!

– Муродларингиз ҳосил бўлсин,

САККИЗ САВОЛГА САККИЗ ЖАВОБ

ёхуд ҳар куни истеъмол қиладиганимиз – тухум ҳақида

Кундалик таомларимиз орасида тухумнинг алоҳида ўрни бор. Шу боис у ҳақда: "Қандай ёғда қовурган яхши? Ҳафтасига неча истеъмол қилиш мумкин? Фойдаланишдан олдин ювиш керакми? Қовурилгани фойдалироқми, қайнатилганими?" каби баҳс-мунозарали саволлар пайдо бўлади. Ана шундай саволларга жавоб топишга ҳаракат қиламиз.

1. НЕГА КЕЧКИ ОВҚАТДА ЭМАС, ФАҚАТ НОНУШТАДА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ КЕРАК?

Ҳақиқатан ҳам тухумни куннинг биринчи ярмида тановул қилиш мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблайди парҳезшunosлар, бироқ бу калорияси учун эмас (60, 80 калорияга эга), балки умуман бошқа сабаб туфайли. Тухумда рефлекс кўзгатиш хусусияти мавжуд. Унинг ана шу таъсири натижасида ошқозонда ҳазм бўлмаган маҳсулотлар қизилўнғачга кўтарилса, жигилдонни қайнатади.

Кечки овқатда тухум истеъмол қилиб, сўнг тезда ётганда (ҳатто ёнбошлаганда ҳам) рефлекс келиб чиқиши эҳтимоли ортади. Шу сабабли кечки овқатга тухум ейиш, мақсадга мувофиқ эмас.



6. ХОМИ ҚАЙНАТИЛГАНИДАН ФОЙДАЛИРОҚМИ?

Хом тухум хавфли ичак инфекцияси сальмонеллезни келтириб чиқариши мумкин. АҚШда йилига 80 минг киши сальмонеллез касаллигига чалинади. Америка ва Европада пастеризацияланган тухумларни сотиб олиш мумкин бўлиб, бу тухумларда сальмонеллез вируслари сақланиб қолиш эҳтимоли жуда кам.

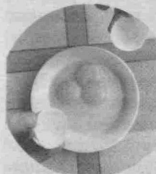
Бизда эса бу муаммонинг фақат битта ечими бор, бу – термик (қайнатиш, қовуриш) ишлов беришдир. Аммо қайнатилганда ёки қовурилганда тухумнинг фойдали хусусиятлари камаёди, деб ҳисоблаш нотўғридир. Тухум қайнатилган ҳолатда яхшироқ ҳазм бўлади. Шу билан бирга қайнатилган тухумда витаминлар кўпроқ сақланиб қолади.



2. ҲАФТАСИГА НЕЧАГАЧА ТУХУМ ЕЙИШ МУМКИН?

Узоқ вақт давомида "Тухум кўп миқдорда холестеринга эга, шу сабабли юрак қон-томир касалликларини келтириб чиқаради", деб ҳисоблаб келинган. Ҳақиқатан ҳам, бир дона тухумда 150, 200 мг холестерин бўлиб, бу суткалик меъёр ҳисобланади.

2015 йилда 30 минг киши иштирокида Швецияда ўтказилган тадқиқотда ҳафтасига 6 дона тухум истеъмол қилиш юрак қон-томир касалликларига олиб келмаслиги, семиртирмаслиги ва организмда қандли диабетни келтириб чиқармаслиги аниқланган. Демак, тухум таркибидаги холестерин унинг саригида кўп миқдорда бўлган фойдали липид-лецитин томонидан нейтраллаштирилади.

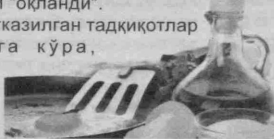


3. САРЁГДА ЭМАС КУНГАБОҚАР МОЙИДА ҚОВУРИЛСА ЗАРАРИ КАМАЯДИМИ?

Сарёғ йиллар давомида юрак қон-томир касаллигига чалинган беморлар учун таққиланган маҳсулотлар рўйхатида етакчи ўринни эгаллаб келди. Бироқ бу "қора рўйхатдан" тухумдан аввалроқ олиб ташланди, яъни "оқланди".

2007 йили ўтказилган тадқиқотлар натижаларига кўра,

сарёғни хуш кўрувчилар билан ўсимлик ёғини кўп истеъмол қилувчилар қонидаги холестерин миқдориди фарқ аниқланмади. Кейинги тадқиқотлар ёғ маҳсулотларини суиестеъмол қилмаслик бўйича тавсиялар бериш имконини туғдирди. Потенциал фойдалироқ бўлган ўсимлик ёғи қовуриш вақтида оксидлангани сабабли сарёғдан афзал бўлмайди.



4. СЕМИРТИРАДИМИ?

Кўп миқдорда юқори калорияли овқатлар истеъмол қилиш ва камҳаракатлик оқибатида инсон организмда семиртиш юзага келади. Бунда ёғ қатламларига айланган энг хавфли калориялар, кўп истеъмол қилинадиган углеводлар – ширинликлар, нон ва нон маҳсулотлари, гуруч, картошка ва бошқалардан келиб чиқади.

Тухум эса балансланган ва оқсил даражаси юқори бўлган, калорияси анча паст, тўйимли маҳсулотдир. Шунинг учун тухум вазни камайтириш учун мўлжалланган кўпгина замонавий парҳезлар таркибига киради.

"Парҳезбон тухум" дегани унинг янгилиги, яроқлилик мuddати ва текширилганлигига алоқадор тушунчадир. Ўзининг таркиби ва озуқавий қиймати бўйича у оддий тухумдан фарқ қилмайди.



7. ҚАТТИҚ ҚАЙНАТИЛГАНИ ЖИГАР ВА ОШҚОЗОН ОСТИ БЕЗИ КАСАЛЛИКЛАРИ БИЛАН ОҒРИГАН БЕМОРЛАРГА МУМКИН ЭМАСМИ?

Хом тухум кучли сафро ҳайдовчи хусусиятга эга. Бу эса ўт халтасида тоши бор беморлар ҳолатини ёмонлаштиради. Аммо, қайнатилган тухум яхши ҳазм бўлади ва сафро йўллари ва ошқозон ости бези учун ортиқча қийинчилик туғдирмайди. Парҳезшunos Певзнернинг машҳур тавсияларидаги 1- ва 5- рақамли парҳезларда тухумни тақиқлаш – овқат ҳазм қилиш физиологияси тўғрисида юз йил олдин ҳукмрон бўлган тушунчалар таъсиридир.

Агар таркибида ёғ, шунингдек, тухум бўлган таом устидан совуқ ичимликлар ичилса, ҳазм қилиш жараёни анчагина қийинлашади. Бундай ҳолатда ошқозондаги ферментлар фаоллиги сустлашади (ферментлар фаолияти учун энг яхши ҳарорат 37, 38 даража ҳисобланади).

Жигарга алкоголь ва дори-лар салбий таъсир кўрсатади, тухумнинг эса ножўя таъсири йўқ.



8. ПИШИРИШДАН ОЛДИН ТОЗАЛАБ ЮВИШ ШАРТМИ?

Бу билан биз сальмонеллез хавфини бир оз камайтиришимиз мумкин. Лекин бу хавфдан буткул ҳимоялана олмаймиз. Ҳаттоки умуман шикастланмаган пўчоқ ичида ҳам сальмонелла таёқчалари бўлиши мумкин.

Шунинг учун ҳам бирдан бир чора – бу термик (қовуриш, қайнатиш) ишлов беришдир.

АҚШда инфекция қасалликлардан ҳимояланиш бўйича ишлаб чиқилган йўриқномада тухумни сигналдан ишлаб чиқарувчидан сотиб олиш, пўстининг бутунлигини текшириш, 100 градус ёки ундан юқори ҳароратда қайнатиш каби тавсиялар мавжуд. Истеъмолдан олдин тухумни ювиш кераклиги ҳақидаги тавсияни ушбу рўйхатда учратмаганмиз. Бироқ ювишнинг зарари йўқлиги аниқ.



Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА тайёрлади.
Инфографик А.Маликов.

Oila va jamiyat
Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета

Обуна индекси – 176

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси,
"Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш" ассоциацияси
(Болалар жамғармаси) ва
"Соғлом авлод учун" халқаро хайрия фонди

Бош муҳаррир: Воҳид Ўлқонов

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент – 100000.
Амир Темури кўчаси
1-тор кўча, 2-уй.

Қабулхона: (факс) 233-28-20,
Котибият: 233-04-35, 234-76-08

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

Web-site: oila-va-jamiyat.uz

Газета 2007 йил 11 январда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169 рақами билан рўйхатга олинган. Буюртма Г – 926. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади – 4850. Ваҳси келишидан нарҳда.

Босишга топшириш вақти – 15:00 Топширилди – 15:00

Навбатчи: Ҳ. Мусурмонова
Мусахҳих: С. Сайдалимов
Саҳифаловчи: А. Маликов

ISSN 2010-7609



Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. 1 2 3 4 5