

### Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони

## Импорт операцияларини тартибга солишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида

Импорт операцияларини бошқариш тизimini такомиллаштириш, бу операцияларни амалга ошириш чоғида шартнома ва молия интизомини мустаҳкамлаш мақсадида:

1. Ўзбекистон Республикаси Ташқи иқтисодий алоқалар вазирлиги, Макроиктисодий ва статистика вазирлиги ҳамда Молия вазирлигининг Ўзбекистон Республикасида 1998 йил 1 мартдан бошлаб товарлар/ишлар ва хизматлар/ни импорт қилиш тарифлар билан бошқариш ва импорт битимлари тузиш ҳамда уларнинг ихросини назорат қилиш тартибини енгилаштиришга доир чора-тадбирлар тизimini жорий этиш тўғрисидаги тақлифи қабул қилинсин.

2. Ўзбекистон Республикаси ваколатли банклари ва божхона органларида юридик ва жисмоний шахсларнинг импорт битимларини ҳисобга олиш ва улар ихросини назорат қилишнинг амалдаги тартиби сақлаб қолинсин.

3. Ўз валюта захиралари билан таъминланмаган ҳужжат юритиш субъектларининг импорт битимларига Ўзбекистон Республикаси Ташқи иқтисодий алоқалар вазирлигида руйхатга олинсин белгилаб қўйилсин.
4. Импорт буйича республика божхона чегарасига келтирилган ва тулаш учун валюта маблағи билан таъминланмаган товарлар божхонада расмийлаштирилмаслиги белгилаб қўйилсин.

5. Мазкур товарлар вақтинча сақлаш тартибидо жойлаштирилади, бу муддат утгач, тегишли ҳужжатлар тақдим этилмаса, импортчи маблағи ҳисобидан товарни етказиб берувчига қайтариб юборилади.
6. Белгилаб қўйилсинки, фақат Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ва ваколатли банкларига ҳал-

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Товарлар/ишлар, хизматлар/экспортини рағбатлантириш буйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» 1997 йил 10 октябрдаги ПҚ-1871-сонли Фармонида 3-илова 1998 йил 1 мартдан уз кучини йўқотган, деб ҳисоблансин.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирилари Мақамаси юзасидан бир ҳафта муддатда қарор қабул қилинсин.

Ўзбекистон Республикаси Вазирилари Мақамаси ички истеъмол бозорини ҳамда қилишни таъминлаш манфаатларини кузда тутиб, бир ҳафта муддатда:

Ўзбекистон Республикаси Президентининг И. КАРИМОВ Тошкент шаҳри, 1998 йил 18 февраль.

қаро ҳисоб-китобларни амалга ошириш чоғида импорт битимлари ҳақини тулаш буйича кафолат мажбурияти беришга ҳақлидир.

Ўзбекистон Республикаси Вазирилари, идоралари, маҳаллий ҳокимият органларига импорт қилинаётган товарлар учун ҳақ тулаш буйича ҳоржий ҳамкорларига кафолатлар бериш ёки узга мажбуриятларни олиш тақиқлансин.

Ўзбекистон Республикаси Ташқи иқтисодий алоқалар вазирлиги, Молия вазирлиги, Давлат Божхона қўмитаси, ваколатли банклар импорт битимлари ҳақини тулаш буйича ҳисоб-китобларнинг белгиланган тартибига қатъий риоя қилинлар.

### Ўзбекистон Республикаси Вазирилари Мақамасининг

## ФАРМОЙИШИ

### ЙЎЛ-ТРАНСПОРТ ҲОДИСАЛАРИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА ҲАРАКАТЛАНИШ ХАВФСИЗЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ МАҚСАДИДА:

1. 1998 йил март ойида «Ҳаракатланиш хавфсизлиги ойлиги» утказилсин.

2. Қорақалпоғистон Республикаси Вазирилари Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари:

3. Қорақалпоғистон Республикаси Вазирилари Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари, концентрлар, корпорациялар ва иждоий уюшмалар:

4. «Узелерадио» компанияси, Ўзбекистон миллий ахборот агентлиги, марказий ва маҳаллий газета-журналлар таҳрирари:

5. Қорақалпоғистон Республикаси Вазирилари Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари, концентрлар ва корпорациялар олийк даражасида амалга оширилган ишлар ва унинг натижалари ҳақида 1998 йил 15 апрелдаги Вазирилари Мақамасига ахборот берсинлар.

6. Ушбу фармойишнинг баҳарлигини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг биринчи уринбосари И.Журабеков зиммасига юклансин.

7. Вазирилари, идоралар, концентрлар, корпорациялар ва иждоий уюшмалар:

8. Ушбу фармойишнинг баҳарлигини назорат қилиш Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг биринчи уринбосари И.Журабеков зиммасига юклансин.

ҳайъатлар, кенгашлар, бошқарув йиғинлишида транспорт воситаларининг техник ҳолатини назорат қилиш ва юзасидан ҳар қандай ҳолатдаги ҳавфсизликни олдини олишга қаратилган чора-тадбирларни куриши;

### Иқтисодий хабарлари

## ХАЛҚ ФАРОВОНЛИГИ ЙЎЛИДА

Ш.Рашидов туманида иқтисодий ислохотларни амалга ошириш, аҳоли турмуш даражаси ва унинг саломатлигини яхшилаш, ижтимоий ҳимоя борасида бир қанча амалий ишлар қилинмоқда. Зеро, бозор иқтисодиётига утишнинг муҳим шартларидан бири айна шу масалалар.

Хусусан, тумандаги «Бахмал» жамоа ҳужалиғида бир неча юз кишига хизмат кўрсатадиган қишлоқ врачлик пункти фойдаланишга топширилди. Бундан ташқари Х.Олимжон помиди жамоа-фермер ҳужалиғи аҳолига хизмат кўрсатадиган тиббий амбулатория пункти куриб битказилди.

«Пахтаобод» пахта-тозалаш заводи қонид эса шарқона усулда курилган чойхона заводи ишчилари ва ходимларига хизмат кўрсатмоқда. Бу ерда уларга илгиринг иссиқ овқат, кундалик озиқ-овқат маҳсулотлари беуз тарқатишмоқда. Туман марказида каттагина дехқон бозори фаолият кўрсатмоқда.

Давур ЖОЗИЛОВ,  
«Ишонч» мухбири.

### «Ишонч»да босилмас ҳам

## ВАЗИФАСИГА ҚАЙТА ТИКЛАНДИ

Туман ҳокимлиғига муҳаррират томонидан юборилган ҳамшира Д.Юнусованинқ ишқот хати жойида, туман ҳокими муовини Б.Тўраев, Тошкент вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси бўлим бошлиғи З.Сиддиқов ва бошқа тегишли масъул ходимлар иштирокида атрофдача ўрганиб чиқилди.

Ҳамшира Д.Юнусова вилоятда келтирилган далиллар ўз исботини топганига бонс Гулдаҳор Марказий шифохонаси бош шифокори К.Азизов, катта ҳамшира З.Ашимова, газичи Г.Ашуровалар эғаллаб турган вазифаларидан озод этилди.

Марказий шифохона маъмурияти буйруғига асосан Д.Юнусова шифохона тиш данолаш хонасига ҳамшира этиб қайта тикланди.

Й.ТОҶИБОВ,  
Янгибўла туман ҳокими.

### «Ер Кодекси» муҳокамада

## ҲАММАМИЗНИНГ АРДОҚЛИ БОЙЛИГИМИЗ

роғидати ва унумдор тупроқлар ерлар яқка тарғибада уйдой қурилиш учун берилмайдиган, деган жумла киритилди, деган фикрларимиз. Шунда умумий бойлигимиз бўлиши сирҳосил ерларимизни сақлаб қолишга эришган бўлар эдик, деб ҳисоблайман.

Азъмжон Хайдаров-меҳнатқилларни ижтимоий ҳимоялаш бўлимининг муҳир-Мен ЕР Кодекси лойиҳасида дақиқаларга ҳаққонлик билан ҳисоблайман.

Азъмжон Хайдаров-меҳнатқилларни ижтимоий ҳимоялаш бўлимининг муҳир-Мен ЕР Кодекси лойиҳасида дақиқаларга ҳаққонлик билан ҳисоблайман.

Азъмжон Хайдаров-меҳнатқилларни ижтимоий ҳимоялаш бўлимининг муҳир-Мен ЕР Кодекси лойиҳасида дақиқаларга ҳаққонлик билан ҳисоблайман.

Азъмжон Хайдаров-меҳнатқилларни ижтимоий ҳимоялаш бўлимининг муҳир-Мен ЕР Кодекси лойиҳасида дақиқаларга ҳаққонлик билан ҳисоблайман.

### Аргентина Президентининг Карлос Менем Ироққа қарши ҳарбий жазо чораларини қўллашда Америка Қўшма Штатларини қўллаб-қувватлашнинг маълум қилиди. Унинг баёноти беришча, Аргентина ҳарбийлари яқин кунларда Форс кўрфазига келиб, АҚШ курилли курали сағига қўшилади.

2050 йилга бориб Хиндистон жаҳоидига аҳоли энг эиҳ қўлашган мамлакатга айланади. Мутахассисларнинг ҳисоблаб чиқишига қараганда, 50 йиллардан кейин Хиндистон аҳолисининг сонин бир миллиард 530 миллион кишига етади. Эслаб утайми, бугунги кунда жаҳоидга аҳоли энг эиҳ қўлашган мамлакат Хитой санлади. 2050 йилга бориб Хитой аҳолисининг қулиги буйича Хиндистондан кейинги иккинчи уринга тушиб қолади.

### Америка Қўшма Штатлари Кубани жаҳоин ҳамзамиятидан ажратиб қўйишга қанча уринмасин, ҳоржий сайёҳларнинг бу мамлакатга итилениш тобора қунайиб бормоқда. Кубага ҳар йили деярлик 800 миңг сайёҳ таширр буоради. Сайёҳларни асосан Кубанинқ жаннатмакон табииати, шифобаҳш ҳаволи денгиз буйи куриртлари жалб этмоқда.

Канада соғлиқни сақлаш вазирилари мамлакат полицияси билан ҳамкорликда тамаки эғмаганларга тамаки маҳсулотларини соттаган дуконларни аниқлаш буйича қидирув ишларини олиб бормоқда. Канадага тамакига эғмаганларга тамаки маҳсулотларини сотган дуконларга нисбатан жула катта жарима тулаш жазоси қўлланилади.

### Тайванга тегишли самолёт пойтахт Тайбэй ҳаққон аэропортга экин ерда ҳалокатга учради. Самолётда 200 га экин йўлович бор эди. Қутқарув ишлари давом этаятган бўлса-да, тирик қолганларини топни эғтимоли оздир.

Бирлашган Миллатлар Ташқилоти мутахассислари Бағдоддаги Президент саройларини текшириш учун Ироққа этиб келди. Яқин кунларда Бағдодга БМТ Бош Котиби Кофи Аннаннинг ҳам келиши қўтилимоқда.

### Янги Зеландия Ироққа қарши Вашингтон сисбатини қўллаб-қувватлашнинг маълум қилиди. Яқин кунларда Янги Зеландия ҳукумати Форс кўрфазига экин ҳарбий самолётини юборади.

Хиндистонда умумий парламент сайловлари бўлиб утмоқда. Мамлакат парламентидаги 543 депутатлик урин учун 5 миң номзод куриш этиб бормоқда. Сайлов натижалари кейинги ойда маълум бўлади.

### Грузия Президентининг Эдуард Шевардидзге муваффақитенс суиқасд уюштирилганидан хабарингиз бор. Грузия маҳсуе хизмати суиқасд уюштирилларнинг изиға тушди. Жиноятчилардан утгаи қўлга тушган, иқитаси эса ҳали қидирувда.

Ҳаҳоин ахборот агентликлари хабарлари асосида.

Обиджон ЖУМАНАЗАРОВ,  
«Ишонч» мухбири.



# 1998 йил — Оила йили



## ОДАМИЙЛИК САБОҚЛАРИ

### ОИЛА — МИСЛИ ГҮЛЗОР, АЁЛ — УНДА БИР ГҮЛ

Бола туғилган кундан бошлаб оила муҳитида яшайди. Оилага хос анъаналар, қадриятлар, урф-одатлар бола зуваласини шакллантиради. Энг муҳими, фарзандлар оилавий ҳаёт мактаби орқали жамият талабларини англайди, ҳис этади.

И. А. КАРИМОВ,

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Оила манфаатларини таъминлаш борасида 1998 йилда амалга ошириладиган тадбирлар Давлат дастури туғрисида» ва Республика «Оила» илмий-амалий Марказини ташкил этиш туғрисидаги Қарорлари аввало аёлларга, қоласерса, оилаларга бўлган катта эътибор ва улар учун чекиз гамаҳуриятнинг еркин далилидир. Мазкур Қарорларда таъкидланганидек, «Оиланинг жамиятни ўзгартиришдаги тугган урни ва иштирокини янада ошириш, оилаларнинг ҳуқуқий, ижтимоий, иқтисодий, маънавий-ахлоқий минифаатларини ва фаровонлигини яқшилатишни давлат томонидан қўллаб-қувватлашни кўчатириш ҳамда илмий таъминлаш мақсадини кузатиш».

Ушбу аёлнинг ҳам, эрининг ҳам узига хос урни, роли, бурчи бор. Ўзбек аёлнинг ҳам Европа аёлларидан фарқи томонлари бор. Уларда миллий урф-одатлар, анъаналарга амал қилиш, ҳаё, ифрат, жишва, болалоқлик, фарзандга алла айтиб мийлий руҳини синдириш, узаро содиқлик, кексаларнинг ҳурмати қозониш каби ҳиссий туйғулар устуни туради.

Аёл! Накалар еқими, ширин қалом бу! Унинг замирида ишқ ҳам, рашқ ҳам, самиятнинг, тотиқ оруз, унга доимо таълинин ҳам, ундан роҳатланиш ҳам, жуфти ҳалолни қумаси ҳам, никоҳни оила туйғули ҳалоллик, ахлоқий поклик ҳам, бурчини теран англаш, фарзанднинг онаси, отаси сифатида эъзозлаш ҳам етади.

Мен аёлларни атир гулларга, оилани эса гулзорга ҳаёс қилгим келади. Агар Сиз гулро оро бермасангиз, у вақтида парваршиламасангиз, меҳр қуйиб ариқламасангиз у сулади, хазонга айланади. У қуёндан нур олаптидек, меҳр хазона эъзозланади, гамаҳуриятдан атир ҳилларини уфуради. Гузаллиги билан кузларни қувонтиради, ҳаётга меҳр уйғотади.

Айрим эркакларнинг аёл зоти ҳақидаги бир еқлама фикрини эшитганман. Нима эмниқ, аёлнингизни қаттиқ теранг, қамчингиздан қон топиб турсин эмниқ. Бехуда гап! Аёлнингизга шундай муносабатда бўлсангиз, у ортингиздан «Хайрият-тей қучага чиқди, бир пас бўлса ҳам эркин нафас оладиган бўлдим», дейди.

Аёл зоти меҳрга муҳтож, бир оғиз ширин сунганига муштоқ, қуйиб боқадиган нигоҳингизга зор, елғизликдан қисийди. Сизга интизор эканлигини унутмаслик керак.

Пайғамбаримиз Ҳадисларда ҳам бу ҳақда гоият яхши қурганлар бор: «Қачонки эр у зоти ҳақида ва хотин у эрига қарашса, Тангри ҳам уларга раҳмат назари билан қарайди. Бордию, қафтингиз қафтига қуйса, бармоқлари орасидан туюқлари дув-дув тусқилади».

Эр-хотин бир-бирларини севиб яшашлари, оила сени, муҳаббат асосига қурилиши шарт. Акс ҳолда номатганга яшашда маъно ҳам, завқ ҳам йўқ.

Севи, муҳаббат нима? Уни ҳар ким, ҳар хил тушунади. Севи, муҳаббат, икки томоннинг бир-бирини сунганига тунушунини, дунекрашларни, фикрлари бир жойдан чиққини, бир-бирининг тағбирини маъқуллашларидир. Айна шундай инсоний севи ҳақиқий ҳисобланади, рашқ ҳам бўлмағи. Муҳаббат вафодан нур олади, бевафодан емирилади. Шу туйғули оилаларда муҳаббатингизни асранг, у беваҳо бойлик, топиламас хазинадир, дейиш

Байит ТУРДИЕВ, педагогика фанлари номзоди, доцент.

## ХАНДАЛАР

Икки қушни хотин узок суҳбатлашиб бир-бирдан сурашди:  
- Вой қушничон, дардимни айтиб сурашни ҳам унутибман, узи бизниқига нимага чиққандингиз?  
- Менам сизни эшитиб утириб нимага чиққанимни унутиб, эсимга келиб қолса айтарман деб турувдим, эслолмапман.

Саёҳатдан қайтган дустидан суради:  
- Хуш, саёҳатлар қандай утди?  
- Жуда зур, биз тоғнинг тепасига чиққач ишллик қиламиз дегандик, афсуским ут ёқолмадик.  
- Қисларод камилтидан бўлса керак.  
- Йўғе, кумир олиш эсимиздан чиқибди.

Ишдан қайтган эр хотинига дағдаға қилди.  
- Мена тушлик учун нима ураб берганинг?  
- Мена бақриманг, ахлатга ташлаб утарсиз деб тутқазган уроғлик қозғини олиб тушликни унутиб қолдирибсиз!  
Саломатин СИРОЖИДИНОВ.



### ҲАЗРАТ АЛИНИНГ БИР САВОЛГА ҲАВЪБИ

Бисмиллаҳир раҳманир роҳийим. Оламга номи машҳур, уз даврининг атоқли саркардаси, чечан, билимдон, ҳар томонлама фаросат эгаси бўлган Ҳазрати Алининг билимини текширмақчи бўлиб ун киши узаро маслаҳатлашиб, барчамизнинг номимиздан бир савол берайлик. Ҳазрат Али мўмин-мусулмонлар айтгандай сўзга чечан бўлса, бизнинг биргина саволимизга ун хил жавоб берсин дея келишибди. Мана шу савол: - Илм ортиқми - мол ортиқми? -Ҳазрат Али унтасига яқкама-яқка жавоб қайтаради.

Биринчидан - илм қиммат. Сабаби илм авлиё-анбиёларнинг мероси, мол эса Фиръан ва Қорунбойлардан қолган мерос.

Иккинчидан - илмнинг қимматлиги шундаки, у сени сақлайди, молни эса сен сақлайсан.

Учинчидан - илмнинг дусту кўп, молнинг эса душмани кўп.

Туртинчидан - илмни ишлатган сари оша боради, молни ишлатган сари у камай боради.

Бешинчидан - илм сенга шон-шўҳрат келтиради, мол эса очқуз, қурумсоқ деган номга қолдиради.

Олтинчидан - илм узини узи сақлайди, асрайди, молни эса боқиб парваршилаш керак.

Еттинчидан - илм эгасига қиямат куни шариятга келтиради, мол эса эгасига ҳисобсиз жавоб бергизади.

Саккизинчидан - илм эскирмайди, йўқолмайди, мол эса кўнлинг кири, улади, йўқолади.

Тўққизинчидан - илм кўнлуга нур солади, одамларга ақл-уй қўшади, моли кўп одам эса сени менсимайди, оёғи билан қурсатади.

Унинчидан - илмнинг яхшилиги шундаки, у Худо таолога шукрона қилдириб, сажда қилгизади, мол эса эгасининг кўнлуга такаббурлик келтиради.

Ҳазрат Али сўзга чечанлиги ва тоққирлиги билан узига суроқ берган кишиларни қойил қолдирган экан.

Қидирбой ТУЛАБОВ.

### Болаларингиз билан бирга ўқинг Dunyoda nima lazzatli.

Husayn mizzoning qirg vaziri bor ekan. Qirqinchisi Alisher Navoiy ekan. Bir kam qirg vazir uni podshoga ko'p yomonlabdilar. Nihoyat, Alisher vazirlikdan bo'shatilibdi.

Bir kuni Husayn mirzo bir kam qirg vaziridan: - Dunyoda nima lazzatli? - deb so'rabdi. Vazirlar bilgan va yoxalloriga kelgan hamma gapni aytibdilar.

- Yo'q topolmadingiz! Ertalabgacha topib bermasangiz jonlaringizdan umidingizni uzinglar! - debdi Husayn mirzo. Vazirlar o'zaro maslahat qilishibdi.

- Buni Alisher biladi, - debdi vazirlardan biri. Uni Alisher Navoiyga yuboribdilar. Vazir uning huzuriga borib:

- Husayn mirzo bizga: "Dunyoda nima lazzatli? Shuni topinglar", deb buyurdi, biz topa olmadik. Aytib bermasangiz bo'lmaydi, - debdi.

- Qaysi ovqatni och qolib esangiz, o'sha lazzatli, deng, - debdi Navoiy.

Husayn mirzo ertasi kuni ertalab o'z savollariga javob so'raganida ular shunday deb javob beribdilar.

- Buni siz topmagansiz, to'g'risini ayting, kim topdi? - Taqdir, o'zimiz topdik!

Husayn mirzo hammalarini uyga qamab: - To'g'risini aytmasangiz, shu yudban birma-bir chaqirib, boshingizni olaveraman! - debdi.

- Biz Alisherdan so'rab bildik, - debdi vazirlar nihoyat.

- O'zingiz uni menga yomonlab haydatib yuborib, tag'in nega undan maslahat so'raysizlar? Demak, usiz kunlaring o'tmas ekan-da! - debdi podsho va Alisher Navoiyni chaqirtirib, yana vazirlikka tayinlabdi.

## Фойдали маслаҳатлар

Эргалабки соат 8 гача қабул қилинган дуст жуда фойдали... Америкалик олимлар шу хулосаларни. Маълум бўлишича эрта саҳардан қабул қилинган дуст организмдаги ҳаракатланувчи кучларни фаоллаштиради ва асабини мустаккам-лайди.

Агар сиз соат 8 дан кейин тамадди қилишни камайтарсангиз - бу жуда яхши. Сизнинг қилди-қоматингиз сиз ҳоҳлагандек ҳолатга сақланади. Бу вақтда тинчгиналиги утленовлар ет бўлиб йилгимедали сарфланади. Агар сиз дадиллик билан шу жароғини бажарсангиз ошқозонингиз фойдасига хизмат қилган бўласиз.

Агар роҳат қилиб дам олай десангиз тушки соат иккида бироз миғзиб олинг. Чунки бу энг яхши вақт. Америкалик олимларнинг мазкур хулосаларига қушилган ҳолда яна шунини айтмоқчимизки, кундузги қурилан туш кечаси қурилан тушдан кура сизга катта омад келтириши мумкин.

Тун ярмида ичилган спиртли ичимликлар ута зарарлидир. Улар организмга бор кучлари билан таъсир қилади. Ваҳоланки бу вақтда сизнинг организмингизда «яйраш вақти» кечаётган бўлади.

М.ДҲСТЕРОВА тайёрлади.

## Аёллар сизлар учун

# ЯҚИНДА ОНА БЎЛАСИЗ

Бир кун келиб қизлар оқ келинлик либосини кийиб келин бўлишди... ва маълум вақт ўтгач она бўлишдек бахтга мушарраф бўладилар. Ана шундай вақтда ёш келинлар нима-ларга эътибор беришлари керак.

Ҳомилалар аёлнинг ҳаёт шароити ва режими (тартиби) - овқатланиши, меҳнати, уйқуси, дам олиши боланинг туғри ўсиши ва ривожланишида жуда катта аҳамиятга эга. Янги туғилган боланинг сихат-саломат бўлиши кўп жихатдан ҳомилалар аёлнинг овқатланишига, таомнинг турли-туман бўлишига ва уни маълум - бир вақтда еб туришига боғлиқ бўлади.

Баъзи одамлар аёл киши ҳомилаларликда кўп овқат еса фойдали бўлади деб ўйлайдилар. Бу нотўғри. Кўп овқат ейиш ва ичимлик ичши овқат хазм қилиш йўлини тўлдириб қўяди, бунда юрак, жигар, буйрақларга зўр келади, холбуки, улар шу даврда бусиз ҳам ортиқча юкланиш билан ишлайди.

Ҳомилалар аёлнинг овқати сифатли, етарли бўлган хилма-хил таомлардан иборат бўлиши зарур. Ҳаётган организм учун асосий қурилиш материали бўлиши оксилнинг аҳамияти айниқса катта. Ҳомилаларлик пайтида аёл организмнинг оксигенга бўлган эҳтиёжи, хусусан, ҳомилаларликнинг иккинчи ярмида тахминан 50 фоизгача ортади.

Оксиллар гушт, балик, сут, туҳум, творог, нўхат, ловия, нонда ва ёрма маҳсулотларида (хусусан сули ёрма-сида) кўп бўлади. Ҳомилалар аёл семиришга мойил бўлса, углеводларга бой овқатларни қамроқ ейиши лозим. Ҳимлик мойларидан эса қунагабоқар мойини истеъмол қилиш таъсия этилади. Қўй, мол ёғининг хазм бўлиши анча қийинлиги сабабли уларни емаслик керак.

Бу даврда аёл организмнинг минерал моддаларга, хусусан кальций ва фосфорга эҳтиёжи ортади. Бу тузлар ҳомилалар сунганининг шаклланиши учун зарур бўлиб, онада модда-

лар алмашинувида катта роль ўйнайди. Шунингдек, темир тузларига эҳтиёж ортади.

Шуни унутмаслик керакки, минерал моддаларнинг овқатда етарли бўлмаслиги тишларнинг касалланишига олиб келади. Ҳомилаларликнинг иккинчи ярмида ош тузуни кам ейиш лозим. Сутқада қунига 1 литргача суюқлик ичши мумкин.

Ҳомилаларлик даврида витаминлар етишмаганда умумий ахвол ёмонлашади, беҳоллик, асабийланиш ва бош оғриш бошланади.

Бош қоронғи бўлган аёл кўпинча баъзи овқатларни кўп егани келади, бир хилларини қўришга эса тоқати бўлмайдди. Бундай даврда овқатдан ўзини тиймаслик керак. Фақат битта қондага риюя қилиш керак, яъни маълум бир вақтда турли хил овқат еб туриш зарур.

Эргалаб уйқудан тургандан кейин қўнғил айнаса, нонуштангиз ўрнида егани маъқул. Нонуштада бир шёла иссиқроқ суюқ чой (кофе) имконияти бўлса сут қўшиб ичши, бутерброд ейиш лозим. Бўйида бўлган биринчи ойларда аёл қусиб турадиган бўлса, овқатни тез-тез, оз-оздан еб туриш керак. Эргалаб уйқудан тургандан кейин ўрнида ётган жойда ярим стакан совуқ сув ичилса, қўнғил айнаши сал қолади ва ҳатто у қусмайди.

Ҳомилаларликнинг иккинчи ярмида, ҳомиланинг тез ривожланиши муносабати билан жигарга ва буйрақларга анча зўр келади, шу туйғули овқатланиш режимиини ўзгартириш керак. Аччиқ нарсаларни, яъни қаламшир, горчица, сиркани овқатга ишлатмаслик лозим. Суюқ овқат қўпинча туғилган сазабавотдан қилинган, сутли бўлиши ва мена еб туриш лозим. Гушт ёки баликни қунига қўпи билан бир марта қайнатиб ейиш керак. Бу даврда сут, қатик, кефир ичши, сузма еб туриш жуда фойдали.

Сафар МУҲАММАДНОВ, доцент.

## Уй бекалариға ҚУРТОВА

Сузма қуртни туйиб элакдан утка-засиз. Иссиқ сув қуйиб қошиқ билан ийлаб қаймоқ қуюқ-лигига келтирасиз. Масаллиқни қозонга солиб, сует оловда бир қайнатиб оласиз. Қуюқ тортса қайноқ сув қўша-сиз ва сариёғ ара-лаштира-сиз. Сариеғ эриши билан қозонни оловдан олиб, таомни қосаларга тақсимлайсиз.

Масаллиқ: 1 кг. қурт, 1,5-2 литр қайноқ сув, 100 грамм сариёғ керак бўлади.

Сузма қурт шур булгани учун бу таомга туз қушилмайди.

Ҳаётда бошга ташвиш туғанда инсон ҳуқуқи деган сузни кўп ишлатамиз. У инсон мажбурияти деган сўзга эса учнариқ эътибор бермаймиз. Аникро-ғи бу ҳуқуқ ва мажбурият нима эканини яхши бил-маймиз. Маълумки инсон ҳуқуқи рўёбга чиққиши учун бошқалар бу ҳуқуқга риюя қилишга мажбурдир. Би-нобарин инсон ҳуқуқи ин-сон мажбурияти билан уз-вий боғлиқдир.

Республикамиз никоҳ ва оила кодексини 20-мод-дасига асосан эр-хотинни ҳуқуқ ва мажбуриятлари никоҳ фуқаролик ҳолати ақларини ўзиш органла-ри (ЗАГС)да қайд қилин-ган вақтдан бошлаб ву-жудга келади.

Оилани бошқаришда эр ва хотинни ҳуқуқ ва мажбуриятлари баб-баро-бардир.

Никоҳ тузиш вақтида эр-хотин уз ҳоҳиши билан эри ёки хотинини фами-лисини умумий фами-лия қилиб олиши ёки улар-ни харбири никоҳгача бул-ган уз фамилиясини сақ-лаб қолиши мумкин.

Болалар тарбияси ва оилавий турмушни бошқа масалаларини эр-хотин

узаро келишиб биргалик-да ҳал қиладилар.

Эр-хотинни ҳар-бири машғулда ва турар жой танлашда эркиндирлар.

Эр-хотинни никоҳ даво-мида орттирган мулклари уларни биргаликдаги уму-мей мулки ҳисобланади. Эр-хотин узаро қонун йул қуйган барча мулкий шарт-нома тузишлари мумкин. Бундай шартнома улардан

кейин бир ярим йил мо-байнида нафақа беришга қодир булган еридан суд орқали таъминот олиш ҳу-қуқига эга. Никоҳдан аж-ралганидан кейин ҳам бу ҳуқуқ сақланиб қолади.

Никоҳдан ажралганидан кейин бир йил давоми-да меҳнатга лаёқатсиз бўлиб қолган муҳтож эр ёки хотин никоҳдан ажралганидан кейин ҳам таълимот олиш ҳуқуқига эга.

Эр билан хотинни никоҳ муносабатлари узок давом этган бўлса, эр ёки хотин никоҳдан ажраган вақтдан бошлаб беш йил мобайни-да пенсия ёшига етган тақ-дирда ҳам суд никоҳдан ажраган мазкур эр ёки хо-тин файдасига алимент ун-дириб беришга ҳақлик.

Эр ёки хотинга берила-диган таъминот маблағини микдори суд томонидан уларни моддий аҳолига

## ЭР-ХОТИННИНГ ҲУҚУҚ ВА МАЖБУРИЯТИ

Тулаган ХОНХУҲАЕВ, ҳуқуқшунос.

