

Ўзбекистон — Ватаним маним!

ҚОРОВУЛБОЗОР ТОНГИ

Рўзнома 1993 йил
май ойидан чиқа
бошлаган.

8 июнь,
2023 йил.

22 (1550)

ХАЛҚ ДЕПУТАТЛАРИ ҚОРОВУЛБОЗОР ТУМАН КЕНГАШИ ВА ТУМАН ҲОКИМЛИГИ ГАЗЕТАСИ

Ўрим-йиғим ишлари жадал бормоқда

Ўзига хос мураккаб ва нисбатан иссиқ иқлимга эга Қоровулбозор кенгликларида ҳар йилги анъанага мувофиқ, ғалладан баракали ҳосил етиштирилди. Дехқончиликнинг муҳим агрокомплекси — пахта ва ғаллачиликда ўзига хос мактаб яратилган ҳудудда бу йил кеч кузда 5 минг 525 гектарда экилган “Старшина” ва “Алексеевич” навли буғдой парвариши агротехник талаб даражасида олиб борилди. “Жарқоқ”, “Навбахор”, “Бўзачи” МФЙларида фаолият олиб бораётган жами 160 та фермер хўжалигида қисман “Gromm”, “Krasnodarskaya-99” каби истикболли навлар ҳам синовдан ўтказилмоқда. Ўрим олдидан таъмирдан чиқарилган 6 та маҳаллий комбайн отрядига бошқа туманлардан кўмакка етиб келган 54 та юқори унумли комбайн жамоаси ўрим-йиғимда алоҳида жонбозлик кўрсатмоқда.

—Бу йилги мавсумда 4 июн эрта тонгидан ўримга киришилиб, ҳар бир комбайн экипажи билан кунига 15 гектар атрофида буғдой ҳосили саранжомланмоқда, — дейди туман ҳокимлиги қишлоқ хўжалиги бўлими бошлиғи Жаҳонгир Ибрагимов.

—Уч кунлик ўрим-йиғимдан сўнг “Жарқоқ” ва “Қоровулбозор” қабул масканларида саранжомланган сара ғалла хирмони 6 минг тоннадан ошди. Элимиз ризк-рўз манбаи — буғдой ҳосилидан ҳадемай давлатга 12 минг 709 тонна ғалла сотиш кўзда тутилган бўлса, далада жавлон ураётган 60 та комбайн экипажининг кунлик ўрим ҳажми 1 минг 900 тоннага етмоқда. Бу хирмон ҳудуддаги фермер хўжаликлари экин ерининг бир қисми, холос. Ўрим якунига бориб кўтариладиган ялпи хирмон салмоғини 25 минг тоннага етказиш мақсад қилинган.



Ташкилий жиҳатдан туманда таъминотчи ва донни қайта ишловчи “Вихого Agrocuster” ва “ARK Yeco textile” МЧЖ лари буғдой ҳосилини сифатли ўриб-йиғиб олишга етарлича дон ташувчи автомашина, дала бошида ёқилги таъминоти ва техник хизмат кўрсатувчилар, шунингдек, ички ишлар, Миллий гвардия, Фавқулодда вазиятлар бошқармаси ходимлари жалб қилинган ўз самарасини бермоқда. Ғалла ўримида киришилган дастлабки кундан чўлқуварлар ҳудудида давлат шартнома режасини ошири билан уддалаётган пешқадам фермер хўжаликлари сафи кенгаймоқда. Ўримнинг биринчи кунда “Бўзачи” маҳалласи ҳудудидаги “Хушнудбек замини” фермер хўжалиги 56 гектар майдондан кластер билан тузилган шартномада кўрсатилган 134 тонналик ғалла режасини бажарди. Худди шундай, “Навбахор” ҳудудида “Фахриддин Фаёзбек”, “Бўзачи” ҳудудида “Ахтам Дав-

рон”, “Аҳмад Саид”, “Жарқоқ” ҳудудидан “Зарафшон-Нурофшон”, “Умар Шариф” каби фермер хўжаликларида ҳар гектар ҳосилдорлиги 70 сентнерга етказилаётгани катта ютуқ, албатта. Худди шундай, “Бўзачи” МФЙ да Саид Турдиев раҳбарлигидаги “Самандар Араб”, Анвар Темиров бошлиқ “Мелс Лазизбек”, Воҳид Икромов қўли остидаги “Замир Амон”, “Жарқоқ” МФЙ да пешқадам Темур Сафаров раҳбарлигидаги “Истам Сафар замини”, Содик Облоқулов бошчилигидаги “Сардор Облоқулов”, Суннатилло Бозоров раҳбарлигидаги “Сардор Қоровулбозор” каби фермер хўжаликларида баракали ҳосил етиштирилган.

Мутахассислар хомаки ҳисоб-китобига кўра, жорий мавсумда ўртача 1 гектар майдонда етиштирилган сара дон сарф-харажати 9 миллион сўмдан ошмоқда. Қўлга киритилаётган даромад эса гектарига 20 миллион сўмдан кам эмас. Бундан кўринадики, ўрим-йиғим даврида ҳар гектаридан ўртача 50 сентнер ҳосил кўтарилган тақдирда, туман ялпи ғаллазоридан қўлга киритилиши кутилаётган даромад салмоғи 110 миллиард сўмга етказилади. Бундан ташқари, буғдойи ўриб янчиб олинаётган ғаллазордан ўртача ҳисобда 30 тонна сомон ёки 200 тадан ортик сомон преси олинса, бу ҳам хўжаликлар жамоаси моддий манфаатдорлигига хизмат қилади. Асосийси, ҳудудда ўрим-йиғим қизгин давом этмоқда.

Бундан ташқари, туманда ғалла ҳосилидан бўшаган майдоннинг 4 минг 257 гектаридан тақрорий экин экиш, сабзавот-полииз маҳсулотларини етиштириш кўзда тутилган. Бу борада маҳсул ишчи гуруҳлари томонидан кам таъминланган, моддий мададга муҳтож оилалар, ишсиз ёшлар рўйхати шакллантирилиб, уларга далада меҳнат қилиб, даромад топишлари учун шарт-шароитлар яратиб берилади. Шу кунларда мош, соя, ловия, кунгабоқар каби тақрорий экин уруғларини етарлича захиралаш чоралари кўрилмоқда.

—Ҳар йили сомондан тозаланган еримиздан 30 гектарини кам таъминланган, моддий қўллаб-қувватлашга муҳтож маҳалладошларимизга сабзавот-полииз маҳсулотлари билан бирга тарик, маккажўхори каби тақрорий экинлар экиб, фойдаланишлари учун топширамыз. Уруғ таъминоти, экиш ва бошқа агротехник тадбирларида техникаларимиз билан кўмаклашамиз, — дейди “Истиклол” фермер хўжалиги раҳбари Ҳасан Рўзиев. — Шу жараёнда экин ерининг “умри” бекор ўтмайди, минерал ва маҳаллий ўғитга тўйинтирилиши баробарида оилалар моддий манфаатдорлигини таъминлайди.

вилоят ҳокимлиги Матбуот хизмати

Паррандачилик

комплекси ишга тушди

***Ислохотлар амалда**

Жаҳон чорвачилик соҳасининг ривожланиши шунга кўрсатадики, чорвачиликда парранда гўшти ишлаб чиқариш бошқа ҳайвонлар турига қараганда жадаллик билан ривожланмоқда. Паррандани бекорга “Етти хазинанинг бири” дея аташмайди, чунки товук қисқа вақт ораллигида гўштга кириши, тухум бериши ва ижтимоий ҳаётда фойдаланадиган бошқа маҳсулотлар манбаига айланиши барчага маълумдир. Бугунги кунда қисқа вақт ичида қилинган харажатларнинг қопланиши ҳамда аҳолининг парҳез парранда гўштига бўлган талабининг ошиши сабабли паррандачиликка қизиқиш тобора ортиб бормоқда. Ушбу соҳа туманимизда ҳам жадал ривожланмоқда. “Навбахор” маҳалласида “Парранда экспорт савдо” МЧЖ томонидан қиймати 700 минг АҚШ доллари бўлган паррандачилик комплекси ишга туширилди. Ҳозирда мазкур корхонада 100 минг бройлер товуклари парваришланмоқда. Яқинда яна 50 минг товукка мўлжалланган товукхона иш бошлайди.

—Корхонамизда 20 нафар ишчилар меҳнат қилиб, 2,5 млн. сўмдан 5 млн. сўмгача ойлик маош олишмоқда. 2024 йилнинг охирига қадар 1 млн. товук боқишга мўлжалланган лойиҳани амалга оширамыз — дейди корхона таъсисчиси Фаррух Бекмирзаев. Бу каби корхоналар халқимиз дастурхонини сифатли ва арзон товук гўшти маҳсулотлари билан таъминлабгина қолмай, янги иш ўринларини яратилиши билан аҳамиятлидир.

Аёллар дафтари

Эҳтиёжманд хотин-қизлар манфаатини кўзлаб

Айни кунларда Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси масъуллари Бухоро вилоятида бўлиб, хотин-қизлар муаммоларини ҳал этилиши бўйича кўрилатган чоралар ва амалга оширилаётган ишлар юзасидан ўрганишлар олиб бормоқда.

Ўрганишлар давомида мавжуд муаммоларни бартараф этиш, тегишли вазифалар ижросини таъминлаш бўйича муҳим чора-тадбирларни амалга оширишмоқда. Бу борада жойларда семинарлар, тренинглари ҳамда турли муҳокама йиғилишлари ҳамда учрашувлар ўтказилмоқда. Ана шундай учрашувлардан бири туманимиздаги 18-сон Мусика ва санъат мактабида ташкил этилди. Унда Ўзбекистон қасаба уюшмалари Федерацияси масъул ходими Маҳмуд Бобоёров, вилоят Оила ва хотин-қизлар бошқармаси вакиллари, туман сектор котиблари, маҳалла раислари, хотин-қизлар фаоллари, “Аёллар дафтари”нинг 4-босқичига киритилган хотин-қизлар иштирок этишди.

Учрашув давомида “Аёллар дафтари” тизимининг 4-босқичига киритилган хотин-қизлар бўйича Оила ва хотин-қизлар қўмитаси ҳамда Қасаба уюшмалари федерацияси томонидан тегишли вазирлик ва ташкилотлар, маҳаллий ҳокимликлар билан ҳамкорликда амалга оширилиши лозим бўлган ишлар муҳокама қилинди. Учрашув аввалида меҳнат ярмаркаси ва “Аёллар дафтари” га киритилган тадбиркорлик фаолияти билан шуғулланадиган хотин-қизлар томонидан тайёрланган маҳсулотлар кўргазмаси бўлиб ўтди.

Мазкур кўргазма хотин-қизларнинг фаоллигини ошириш, уларнинг таълим ва касбий кўникмалар олиши, бандлигини таъминлашга ҳар томонлама кўмаклашиш, тадбиркорлик ташаббусларини янада қўллаб-қувватлаш мақсадида ташкил этилди.

И.Каримов

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI SAYLOVINI O'TKAZUVCHI 3-BUXORO OKRUG SAYLOV KOMISSIYASI QARORI UCHASTKA SAYLOV KOMISSIYALARI TARKIBINI TASDIQLASH TO'G'RISIDA

O'zbekiston Respublikasi Saylov kodeksining 22, 23-moddalari hamda O'zbekiston Respublikasi Markaziy saylov komissiyasining 2023 yil 10 maydagi 1247-sonli "Muddatidan ilgari O'zbekiston Respublikasi Prezidenti saylovi kompaniyasini e'lon qilish va uni o'tkazish bo'yicha kalendar rejani tasdiqlash to'g'risida"gi qaroriga asosan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti saylovini o'tkazuvchi 3-Buxoro okrug saylov komissiyasi QAROR QILADI:

1. Xalq deputatlari Buxoro, Kogon shaharlari, Buxoro, Vobkent, Jondor, Kogon, Olot, Peshku, Romitan, Shofirkon, Qorako'l, Qorovulbozor, G'ijduvon tumanlari kengashlarining, harbiy qism komandirlarining, Buxoro viloyati ichki ishlar boshqarmasi tasarrufidagi muassasalar hamda sog'liqni saqlash muassasalari rahbarlarining "O'zbekiston Respublikasi Prezidenti saylovini o'tkazuvchi 3-Buxoro saylov okrugi bo'yicha uchastka saylov komissiyalari a'zolariga nomzodlarni tavsiya etish haqida"gi qarori malumot uchun qabul qilinsin. (Qarorlar ilova qilinadi).

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti saylovini o'tkazuvchi 3-Buxoro saylov okrugi hududi bo'yicha uchastka saylov komissiyalarining quyidagi tarkibi tasdiqlansin: ko'maklashish bo'limi xodimi

QOROVULBOZOR TUMANI BO'YICHA 513-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Cho'lquvar" MFY, "Buyuk ipak yo'li" ko'chasi, 1/1-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani 18-son Bolalar musiqa va san'at maktabi binosi. Tel:55-309-01-15 Raisi

1. Kuldjanova Sarviya Saginbayevna Qorovulbozor tumani 1-son maktab direktori Raisi o'rinbosari

2. Nosirov Jonibek Jumayevich Qorovulbozor tumani 18-son Bolalar musiqa va san'at maktabi direktori Kotib

3. Kurmashova Bayangul Radjabovna Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi laboranti A'zolari

4. Turobov Baxtiyor Murodulloyevich Qorovulbozor tumani 1-maktab o'qituvchisi

5. Mirzayev Jasur Razzoq o'g'li Qorovulbozor tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi AKT mutaxassisi

6. Sharopova Feruza Jalolovna Qorovulbozor tumani 1-maktab psixologi

7. Bo'ronova Shohida Ne'matovna Qorovulbozor tumani sanitariya osoyishtalik va jamoat salomatligi bo'limi xodimi

8. To'rayeva Dilorom Kenjayevna Qorovulbozor tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi metodisti

9. Haqnazorova Gulzor Ziyoyevna Qorovulbozor tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi iqtisodchisi

10. Shirinova Oyniso Shuhratovna Qorovulbozor tumani 1-maktab o'qituvchisi

11. Hayitov Jamol Aminovich Qorovulbozor tumani iqtisodiyot va moliya bo'limi mutaxassisi

514-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Tinchlik" MFY, "Nurobod" ko'chasi, 1-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi binosi. Tel: 55-309-01-40 Raisi

1. Rasulov Ulug'bek Askarovich Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi direktori Raisi o'rinbosari

2. Namozov O'lmas Niyoz o'g'li Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi ishlab chiqarish ta'limi ustasi Kotib

3. Yoriyeva Shahlo Husen qizi Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi o'qituvchisi A'zolari

4. Qo'zilyeva Maftuna Qahramon qizi Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi psixologi

5. To'rayev Asror Amonovich Qorovulbozor tumani Obodonlashtirish boshqarmasi bo'lim boshlig'i

6. Qo'ldoshev Bafo Ubayt o'g'li Qorovulbozor tumani 18-son Bolalar musiqa va san'at maktabi o'qituvchisi

7. Boboyev Jasurbek Jo'raboy o'g'li Qorovulbozor tumani qishloq xo'jaligi bo'limi mutaxassisi

8. Haydarova Sojida Anvarovna Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi o'qituvchisi

9. Hamdamov Shuhrat Nurullayevich Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi xodimi

10. To'rayeva Gulandom Kenjayevna Qorovulbozor tuman maktabgacha ta'lim bo'limi 3-DMTT tarbiyachisi

11. Sa'dulloeva Gulnora G'aybulloyevna Qorovulbozor tumani 3-son maktabgacha ta'lim tashkiloti mudirasi

515-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Cho'lquvar" MFY, "Geologlar" ko'chasi, 2-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani Madaniyat markazi binosi. Tel: 55-309-01-41 Raisi

1. Yuldasheva Sharapatxon Turdimamatovna Qorovulbozor tumani axborot-resurs markazi rahbari Raisi o'rinbosari

2. Ismailova Nasiba Xaydarovna Qorovulbozor tumani davlat arxivi direktori Kotib

3. Alloqulova Surayyo Xayriyevna Qorovulbozor tumani tibbiyot birlashmasi EHM operatori A'zolari

4. Hasanova Gulbodom Namozovna Qorovulbozor tumani axborot kutubxona markazi mutaxassisi

5. Rajabov Dilmurod Po'latovich Qorovulbozor tumani 5-son maktab psixologi

6. Jalilova Vazira Namozovna Qorovulbozor tumani 3-sonli maktabgacha ta'lim muassasasi psixologi

7. Mamatzarova Gulchehra Karimovna Qorovulbozor tumani axborot resurs markazi mutaxassisi

8. Ashurov Azizbek Akbar o'g'li Qorovulbozor tumani telekommunikatsiya bog'lamasi muhandisi

9. Naimova Binafsha Sharif qizi Qorovulbozor tumani Axborot resurs markazi kadrlar bo'yicha menejeri

10. Salimov Suxrobjon Jalil o'g'li Qorovulbozor tumani madaniyat markazi xodimi

11. Raxmonova Mahfuza Saidovna Qorovulbozor tumani 1-son maktabining o'qituvchisi

516-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Tinchlik" MFY, A.Navoiy ko'chasi, 3-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani O'zagrosug'urta tuman filiali binosi Tel: 55-309-01-42 Raisi

1. Qo'ldoshev Jondullo Umedovich Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi direktori o'rinbosari Raisi o'rinbosari

2. G'aniyev Hayot Ergashevich Qorovulbozor tumani kambag'allikni qisqartirish va bandlik bo'limi boshlig'i o'rinbosari Kotib

3. Kurbanov Bunyod Nurullayevich Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi xodimi A'zolari

4. Asadova Lola Nizomovna Qorovulbozor tumani 2-son maktabi o'qituvchisi

5. Abdurahmonov Ilyos G'iyosovich Qorovulbozor tumani 2-son maktabi o'qituvchisi

6. Naurizbayeva Janar Yersultanovna Qorovulbozor tumani "Tinchlik" MFY xotin-qizlar faoli

7. Abdiyev Ma'ruf Orifjonovich Qorovulbozor tumani 1-son maktabi o'qituvchisi

8. Jo'raboyeva Guljamol Obloberdi qizi Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi o'qituvchisi

9. Utegenova Baljan Jalgas qizi Qorovulbozor tumani 2-son maktabi o'qituvchisi

10. Sobirova Gulnoza Rizoqul qizi Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi tarbiyachisi

11. Murodova Dilafuz Turobovna Qorovulbozor tumani tibbiyot birlashmasi, ko'p tarmoqli tuman markaziy poliklinikasi hamshirasi

517-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, Imom Buxoriy MFY, "Mustaqillik" ko'chasi, 3-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani Yoshlar markazi binosi. Tel:55-309-01-35 Raisi

1. Safarov Oxunjon Ma'rupovich Qorovulbozor tumani sport maktabi treneri Raisi o'rinbosari

2. Yadgarov Xusniddin Umirkulovich BNQIZ mas'uliyati cheklangan jamiyati ishchisi Kotib

3. Bo'ronova Nafosat Valijonovna Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi mutaxassisi A'zolariga:

4. Ne'matov Baxtiyor Farxodovich Qorovulbozor tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi hisobchisi

5. Xayrullayev Abdullo Sattorovich Qorovulbozor tumani bolalar va o'smirlar sport maktabi treneri

6. Samadov Ma'rufjon Salohiddin o'g'li Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi boshlig'i

7. Mirjonov Odiljon Komiljon o'g'li Qorovulbozor tumani 2-son maktabi o'qituvchisi

8. Qazoqova Zebo Ravshanovna Qorovulbozor tumani 7-son maktabi direktor o'rinbosari

10. Yog'mirov Umid G'anijon o'g'li Qorovulbozor tumani "Barkamol avlod" bolalar maktabi to'garak rahbari

11. Boboxonov Umid Luqmonovich Qorovulbozor tumani kasb-hunar maktabi ishlab chiqarish ta'lim ustasi

518-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, Imom Buxoriy MFY, "Buxoro" ko'chasi, 51-uyda joylashgan BNQIZ MCHJga qarashli madaniyat markazi binosi. Tel:55-309-01-45 Raisi

1. Sobitova Nurxon Qosimovna Qorovulbozor tumani kambag'allikni qisqartirish va bandlikka

2. Rashidov Abdurahmon Zarif o'g'li BNQIZ MCHJ xodimlarni tayyorlash va qayta tayyorlash bo'limi xodimlar bo'yicha yetakchi muhandisi Kotib

3. Naimov Anvar Baxtiyorovich Qorovulbozor tumani kambag'allikni qisqartirish va bandlikka ko'maklashish bo'limi xodimi A'zolari

4. Xo'jamova Ruxsora Umarovna Qorovulbozor tumani 8-ixtisoslashtirilgan maktab o'qituvchisi

5. To'layev Shaxzodbek To'raqul o'g'li Qorovulbozor tumani 8-ixtisoslashtirilgan maktab o'qituvchisi

6. To'rayev Mizrob Namozovich "Neftchilar" madaniyat saroyi elektromontyori

7. Ahmatova Oqila Rahmiddin qizi BNQIZ mas'uliyati cheklangan jamiyati to'garak rahbari shogirdi

8. Xudoyberdiyev Nozimjon Ne'matovich Qorovulbozor tumani 8-ixtisoslashtirilgan maktab o'qituvchisi

9. Namozov Shoxrux Nozim o'g'li Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi Imom Buxoriy MFY yoshlar yetakchisi

10. Yo'ldoshev Umurzok Amon o'g'li Qorovulbozor tumani maktabgacha ta'lim bo'limi AKT mutaxassisi

11. Usmonov Muhammadjon Shuhrat o'g'li Qorovulbozor tumani kambag'allikni qisqartirish va bandlikka ko'maklashish bo'limi xodimi

519-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Navbahor" MFY, Istiqbol ko'chasi 2-uyda joylashgan Bolalar va o'smirlar sport maktabi filiali binosi Raisi

1. Hemrayeva Cheper Tashiyevna Qorovulbozor tumani 8-maktabgacha ta'lim tashkiloti mudirasi Raisi o'rinbosari

2. Safarov Ilhom Xudoyberdiyevich Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi "Navbahor" MFY yoshlar yetakchisi Kotib

3. Djurayev Yusuf Abdurasul o'g'li Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tuman bo'limi mutaxassisi A'zolari

4. Rajabov Bahodir Shukur o'g'li "Buxoro hududiy elektr tarmoqlari korxonasi" aksiyadorlik jamiyati Qorovulbozor tumani elektr ta'minoti korxonasi ustasi

5. Safarova Gulzoda Olti qizi Qorovulbozor tumani maktabgacha ta'lim bo'limi 8-maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyachisi

6. Nurmatov Umiddjon Sotiboldiyevich Qorovulbozor tumani "Do'stlik" OSHP mudiri

7. Ravshanova Mavjuda Abduzohirovna Qorovulbozor tumani "Navbahor" MFY xotin-qizlar faoli

8. Temirova Aziza Alijonovna Qorovulbozor tumani 3-son maktab o'qituvchisi

9. Boyiyeva Orzigul Ramazonovna Qorovulbozor tumani 8-son maktabgacha ta'lim tashkiloti muassasasi tarbiyachisi

10. Boltayeva Gulnahol Turamurodovna Qorovulbozor tumani 8-son maktabgacha ta'lim tashkiloti muassasasi tarbiyachisi

11. Jumaturdiyeva Madina Rustem qizi Qorovulbozor tuman 3-son maktabi xodimi

520-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Jarqoq" MFY, "Madaniyat" ko'chasi, 120-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani 5-son maktabi binosi. Tel: 55-309-01-47 Raisi

1. Qurbonova Dilfuza Ramazonovna Qorovulbozor tumani 9-sonli davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti mudirasi

2. Sharipova Sadoqat Ramazonovna Qorovulbozor tumani "Jarqoq" MFY xotin-qizlar faoli Kotib

3. Ibragimov Jumanazar Temurovich Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi "Jarqoq" MFY yoshlar yetakchisi A'zolari

4. Adizova Barno Komilovna Qorovulbozor tumani 5-son umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi

5. Xalilova Shahlo Fayzulayevna Qorovulbozor tumani 9-maktabgacha ta'lim muassasasi metodisti

6. Quliyev Abror To'raqulovich Qorovulbozor tumani 5-son maktab o'qituvchisi

7. Saidova Nozimaxon Obidovna Qorovulbozor tumani 5-son maktab psixologi

8. Hazratov Mirjon Hikmatovich Qorovulbozor tumani irrigatsiya bo'limi gidrotexniki

9. Teshayeva Xolisxon Rajabboyevna Qorovulbozor tumani 5-son maktab xodimi

10. Shamsiyeva Olima Boboqulovna Qorovulbozor tuman kambag'allikni qisqartirish va bandlikka ko'maklashish bo'limi inspektori

11. Muxiddinov Firuz Vaxobjonovich Qorovulbozor tumani uy-joy kommunal xizmat ko'rsatish bo'limi bosh mutaxassisi

521- uchastka saylov komissiyasi Qorovulbozor tumani, "Bo'zachi" MFY, "Barhayot" ko'chasi, 270-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani 4-son maktab binosi. Tel:55-309-01-49 Raisi

1. Murotova Norgul Temirovna Qorovulbozor tumani 4-son maktabi direktori Raisi o'rinbosari

2. Fayzullayeva Nargiza Qahhorovna Qorovulbozor tumani 4-son maktab o'qituvchisi Kotib

3. Sultonova Maxsuma Axrorovna Qorovulbozor tumani 4-son maktabi kutubxonachisi A'zolari

4. Zayniyev Mirzohid Yunus o'g'li Yoshlar ishlari agentligi Qorovulbozor tumani bo'limi "Bo'zachi" MFY yoshlar yetakchisi

5. Salomova Mashxura Valijonovna Qorovulbozor tumani 7-son maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachisi

6. Qo'ldosheva Gulruh Akmalovna Qorovulbozor tumani 7-son maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachisi

7. Karimova Moxichehra Nasimovna Qorovulbozor tumani "Bo'zachi" MFY xotin-qizlar faoli

8. Shokirova Dildora Izzatulloyevna Qorovulbozor tumani 4-son maktab o'qituvchisi

9. To'yev Ulug'bek Tilov o'g'li Qorovulbozor tumani iqtisodiyot va moliya bo'limi mutaxassisi

10. Jo'rayeva Dilorom Mirzaboyevna Qorovulbozor tumani tibbiyot birlashmasiga qarashli "Bo'zachi" OSHP xo'jalik bekasi

11. G'aybulloyev Umrifayz Abulfayzovich "Temur Murod" fermer xo'jaligi ish yurituvchisi

522-uchastka saylov komissiyasi Manzili: Qorovulbozor tumani, "Bo'ston" MFY, "Navro'zbo'bo" ko'chasi, 1-uyda joylashgan Qorovulbozor tumani 6-son maktab binosi. Tel: 55-309-01-52 Raisi

1. Abduqodirov Karim Yuldashevich Qorovulbozor tumani 6-son umumiy o'rta ta'lim maktabi direktori Raisi o'rinbosari

2. Tilloyeva Sabohat Eshboyevna Qorovulbozor tumani 6-sonli davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti xo'jalik ishlari mudirasi Kotib

3. Avezova Surayyo Mirg'olib qizi Qorovulbozor tumani 6-sonli davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchisi A'zolari

4. Shavkatova Nasiba Shobahron qizi Qorovulbozor tumani 6-son maktab o'qituvchisi

5. Zokirova Surayyo To'yumud qizi Qorovulbozor tumani 6-son maktab kadrlar bo'yicha menejeri

6. Sharipov Jobir Halimovich Qorovulbozor tumani bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiysi

7. Ne'matov Mahmud Abduraximovich Qorovulbozor tumani 6-son maktab direktor o'rinbosari

8. Umurov Zavqiddin Abdukarimovich Qorovulbozor tumani 6-son maktab o'qituvchisi

9. Axmedov G'olib G'ayrat o'g'li Qorovulbozor tumani "Bo'ston" MFY yoshlar yetakchisi

613-uchastka saylov komissiyasi Harbiy qism.

3. Uchastka saylov komissiyalari tarkibi, joylashgan manzili va ularning telefon raqamlari ko'rsatilgan ma'lumotlar mahalliy matbuotda e'lon qilinsin.

4. Ushbu qaror O'zbekiston Respublikasi Markaziy saylov komissiyasiga yuborilsin.

5. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish okrug saylov komissiyasi raisining o'rinbosari R. Otaeva zimmasiga yuklatilsin.

M. Daminov,

3-Buxoro okrug saylov komissiyasi raisi Buxoro shahri 7-son 2023 yil 29 may

Айрим хуудларга “экомахалла”, “экоқишлоқ” ва “экоовул” мақоми берилди

*Президент қарори

“Экология, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва иқлим ўзгариши вазирлиги фаолиятини самарали ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент қарори (ПҚ-171-сон, 31.05.2023 й.) қабул қилинди.

Қарор билан Экология, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва иқлим ўзгариши вазирлиги тузилмасида Ситуацион марказ ташкил этилди.

2023 йил 1 июлгача “Тоза хууд” давлат унитар корхоналари ва ободонлаштириш бошқармаларига тегишли каттиқ маиший чиқинди полигонлари Вазирлик тасарруфига ўтказилади. 2025 йил 1 январгача тиббиёт муассасалари, ветеринария ва фармацевтика соҳаси ташкилотларининг чиқиндилари бўйича куйидаги тартиб босқичма-босқич жорий этилади:

- чиқиндиларни йиғиш ва сақлаш соҳа ташкилотлари томонидан;
- ушбу чиқиндиларни олиб чиқиб кетиш ва утилизация қилиш санитар тозалаш корхоналари томонидан марказлашган ҳолда амалга оширилади.

2023 йил 1 июлдан каттиқ маиший чиқиндиларни тўплаш, олиб чиқиб кетиш бўйича аҳолига кўрсатилган хизматлар учун вужудга келган қарздорликни мажбурий тартибда ундириш учун судга даъво аризалари санитар тозалаш хизматларини кўрсатувчи корхоналар томонидан киритилади. 2024 йил 1 январдан Бўстонлик ва Зомин туманларидаги туристик-рекреацион зоналарда экологик тоза хууд режими татбиқ этилади. Вазирлик давлат органлари ва ташкилотларида қозғондан фойдаланишни кескин камайтириш, айрим йўналишларда фаолиятни тўлиқ рақамлаштириш орқали қозғондан тўлиқ воз кечиш бўйича назорат ўрнатишга масъул этиб белгиланди. 2024 йил 1 мартдан экологик тоза хууд режими жорий қилинган хуудлардаги фуқаролар йиғинларига “экомахалла”, “экоқишлоқ” ва “экоовул” мақоми берилди.

Давлат хизматларини кўрсатиш такомиллаштирилади

Хукумат қарори (142-сон, 04.04.2023 й.) билан Бино (иншоот) ва хоналарнинг ёнғин хавфсизлиги талабларига мувофиқлиги тўғрисида хулоса бериш бўйича давлат хизматлари кўрсатишнинг маъмурий регламенти тасдиқланди.

Регламентга кўра, бино (иншоот) ва хоналарнинг ёнғин хавфсизлиги талабларига мувофиқлиги тўғрисида хулоса Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг давлат ёнғин назорати органлари томонидан давлат хизматлари марказлари ёки ЯИДХП (мй.гов.уз) орқали берилди.



Шунга кўра, ариза берувчи (жисмоний ёки юридик шахс) ДХМга ўзи келиб ёки ЯИДХП орқали рўйхатдан ўтган ҳолда мурожаат қилади.

Сўровнома келиб тушгач, ваколатли орган бино ва хоналарни 10 иш куни ичида норматив-ҳуқуқий ҳужжатларга ва техник жиҳатдан тартибга солиш соҳасидаги норматив ҳужжатларга асосан жойига чиққан ҳолда кўриб чиқади.

Давлат хизмати кўрсатилгани учун БХМнинг 10 фоизи (30 минг сўм) миқдорида йиғим ундирилади. ЯИДХП орқали мурожаат этилганда мазкур миқдор 27 минг сўмни ташкил этади.

Жисмоний шахслар ЯИДХП орқали мурожаат этган тақдирда, сўровномани электрон рақамли имзо билан тасдиқлаш талаб этилмайди.

*Жиноят жазосиз қолмас

Гиёҳвандлик – жаҳолатга етаклар

Халқимизда „қилмиш-қидирмиш“ деган нақл бор. Ҳамма ҳам бу нақлга бирдек амин қилмайди. Мисол тариқасида судланувчи Ч.Ариевнинг қилмишини олиб кўрайлик.

Ч.Ариев кўп миқдордаги синтетик гиёҳвандлик воситасини қонунга хилоф равишда сотиш ва кўп миқдода сақлаш жиноятларини содир этган.

Чунончи, у 2022 йил 12 июнь куни соат тахминан 17:00 ларда Бухоро шаҳар Гулчорбоғ МФЙ Қалқон кўчасидаги мактаб олдида ўзига аввалдан таниш бўлган А.Аҳмадовга 0.46 гр га тенг бўлган миқдордаги „А-РVP“ (а-пирролидиновалерофенон) моддасини сотаётган вақтда, Бухоро вилоят божхона бошқармаси, ИИБ ва ДХХ ходимлари томонидан жиноят устида қўлга олинган. Бундан ташқари Бухоро вилоят божхона бошқармаси, ИИБ ва бошқа ҳуқуққни муҳофаза қилиш идоралари ходимлари томонидан ташкил қилинган тезкор тадбир давомида Ч.Ариевнинг кийимлари орасида ушбу гиёҳвандлик моддасининг 0.20 гр га тенг миқдори аниқланган. Ушбу гиёҳвандлик моддаларининг миқдори Давлат божхона кўмитаси Марказий божхона лаборатория экспертизасининг хулосасига кўра аниқланган.



Олиб борилган текширувлардан сўнг суд қарор килди Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 59-моддасига асосан тайинланган жазоларни қисман ўтиш йўли билан жиноятлар мажмуи бўйича Ч.Ариевга ўташ учун узил-кесил 7 йил 6 ой озодликдан маҳрум этиш жазоси тайинланди.

М.Арипов,

ЖИБ туман суди раиси.

*Қонунчиликдаги янгиликлар

“Жамоатчилик экология назоратчиси”

ТИЗИМИ ЖОРИЙ ҚИЛИНАДИ

“Экология ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш соҳасини трансформация қилиш ва ваколатли давлат органи фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент фармони (ПФ-81-сон, 31.05.2023 й.) қабул қилинди.

Фармон билан Табиат ресурслари вазирлиги Экология, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва иқлим ўзгариши вазирлиги деб қайта номланди. 2023 йил 1 июлдан “Жамоатчилик экология назоратчиси” тизими жорий қилинади.

Экология, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва ўрмон хўжалиги соҳасидаги қонунчиликка риоя этилиши ва унинг ижроси устидан назоратга масъул бўлган Бош прокурор ўринбосари лавозими киритилди.

Вазирликда алоҳида юридик шахс мақомига эга бўлмаган Давлат экологик назорат инспекцияси ташкил этилди.

Фармонга кўра, 2023 йил 1 декабрдан туманларда (шаҳарларда) атмосфера ҳавоси ифлосланиши фон мониторингини амалга ошириш учун автоматлашган кичик станциялар ўрнатилади.

2025 йил якунигача республика хуудди бўйича атмосфера ҳавосининг табиий ифлосланиши юқори бўлган хуудларни прогнозлаш ва аҳолини барвақт огохлантириш тизими синов тариқасида жорий этилади.

2024 йил якунигача хуудларни экологик баҳолаш бўйича индикаторлар асосида “eco-indicator.uz” рейтинги шакллантирилади ва ҳар бир хууднинг экологик паспорти эълон қилинади.

Фармонга мувофиқ, Миллий табиий мерос объектлари рўйхати жорий этилади. 2024 йилдан, жумладан, куйидагилар учун ҳар йили 500 млрд. сўм ажратилади: “яшил белбоғ”, “яшил боғ” ва “яшил жамоат парк”лар ҳамда “яшил қопламалар” – химоя ўрмонзорларини барпо этиш ва доимий фойдаланувчига топширилгунга қадар сақлаб туриш;

-асосий темир йўл ва магистрал автйўллар бўйида дарахт кўчатларини экиш;

-хар бир туман ва шаҳарда 5 гектардан кам бўлмаган майдонларда боғлар барпо этиш.

-2023 йил якунигача ҳар бир давлат ташкилоти ва ҳокимликнинг ўз боғлари ташкил этилади ҳамда 3 йил давомида парваришланади.

2024 йил 1 январдан уй шароитида ёки касаначилик асосида дарахт ва бута кўчатларини (нихол) етиштириш фаолияти ўзини ўзи банд қилган шахслар шуғулланиши мумкин бўлган фаолият (ишлар, хизматлар) ҳисобланади.

Шунингдек, қарор билан Радиотехник иншоотларни ўрнатиш ва улардан фойдаланиш учун санитария паспортини бериш бўйича давлат хизматлари кўрсатишнинг маъмурий регламенти тасдиқланди.

Бунда радиотехник иншоотнинг санитария паспорти аҳоли яшаш жойлари истиқболли ривожлантирилиши ҳамда санитария муҳофаза зонаси ўзгариши инобатга олинган ҳолда 3 йил муддатга берилди.

Сўровнома келиб тушгач, Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги кўмитаси ва унинг хуудий бошқармалари 14 кун муддатда радиотехник иншоотларнинг санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларига мувофиқлигини жойига чиққан ҳолда кўриб чиқади.

Давлат хизмати кўрсатилгани учун БХМнинг 2 баравари (600 минг сўм) миқдорида йиғим ундирилади.

Ака-укалар жазоланишди

К.Раҳмонов ва Ф.Раҳмоновлар бошқарув тартибига қарши жиноятлар туркумига кирувчи ҳокимият вакилига ўзининг хизмат вазифасини бажаришдан воз кечиши билан боғлиқ фаол қаршилик кўрсатиш ва гуруҳ бўлиб хизмат вазифасини бажараётган шахсининг танасига ўртача оғир тан жароҳати етказиш жиноятларини содир этганлар. Чунончи, К.Раҳмонов ўтган йил фуқаро Н.Ниёзовнинг бошқарувида бўлган „Малибу“ русумли 80D209RA рақам белгили автомобилда Когон шаҳар, „Арабхона“ МФЙ, Халқлар Дўстлиги кўчасига етиб келиб, Т22003371-рақамли пневматик тўппончасидан жамоат жойида ноқонуний тарзда фойдаланган. Мазкур ҳолатни бартараф этиш учун етиб келган Когон шаҳар ИИБ ЖКБ тезкор вакилларига бўйсунмасдан фаол қаршилик кўрсатган. У укаси Ф.Раҳмонов билан биргаликда ИИБ ЖКБ тезкор вакилларининг бош, елка, қўл, оёқ ва бошқа тана аъзоларига СТЭБнинг 1034 Т –сонли хулосасига кўра, оғир ҳамда енгил тан жароҳатлари етказишган. Яқинда бўлиб ўтган судда ака-укаларга ҳукм ўқилди. Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 59-моддасига асосан К.Раҳмоновга тайинланган жазоларни қисман кўшиш йўли билан ўташ учун узил-кесил 4 йил муддатга сутканинг 21:00 дан 07:00 гача бўлган вақт давомида яшаш жойидан чиқишни чеклаш тарзидаги озодликни чеклаш жазоси тайинланди.

Ф.Раҳмонов Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 219-моддасининг 2-қисми ва 105-модданинг 2-қисмининг „в,и“ бандлари билан айбдор деб топилди.

Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 59-моддасига асосан Ф.Раҳмоновга тайинланган жазоларни қисман кўшиш йўли билан ўташ учун узил-кесил 3 йил 6 ой муддатга сутканинг 21:00 дан 07:00 гача бўлган вақт давомида яшаш жойидан чиқишни чеклаш тарзидаги озодликни чеклаш жазоси тайинланди.

З.Қурбонов,

ЖИБ вилоят суди судьяси.

Оилада тинчлик асоси учта: тушуниш, ишонч, ўзаро ҳурмат.

Тўрт иллат бор-ки...



Аёл киши шу тўрт нарса туфайли оиласини хонавайрон қилади:

1. Кайсарлик;
2. Жаҳл, асаббузарлик;
3. Шубҳа-гумон;
4. Овозни баландлатиш.

Эркак киши шу тўрт нарса туфайли оиласини хонавайрон қилади:

1. Узоқлашиш;
2. Эътиборсиз бўлиш;
3. Қаттиққўл бўлиш;
4. Бахиллик қилиш.



Ростонбувидан

Уй бекаларига мактуб

1.Эринга у ёқтирадиган исм ва сифатлар билан мурожаат қил!

2.У ёқтирадиган овқатларни чиройли, маза-ли пиширгинки, уйни соғинсин.

3.Эринг уйдан чиқаётганида кузатиб қўй, окшом қайтганида та-бассум ила ку-тиб ол.

4.Энг чиройли бўлиб кўринишинг керак бўлган киши эринг эканини бил.

5.Ифбат ва ҳаёнгни муҳофаза эт. Энг гўзал тақво либоси эканини унутма, ҳар ишимизни кўриб турган Аллоҳни эсла.

6.Эринг ва болаларингдан меҳрингни аяма. Уйингнинг тиргаги бўл. Эринг уйда бўлмаганида хотиржам юрсин.

7.Эрингдан миннатдор бўлишни, унга раҳмат айтишни унутма. Кучи етмайдиган ишларни айтиб қийнаб қўйма, ундан бировларга шикоят қилма.

8.Эрингнинг қувонч ва ташвишларига шерик бўл.

9.Эринг рухсат бермаган жойларга борма.

10.Тежамкор бўл. Исрофгар бўлма. Қийин ахволда ҳам исён этма.

11.Озода ва саранжом-сариштали бўл. Эрингнинг кийимлари ҳам тоза ва дазмолланган бўлсин.

12.Эрингнинг қариндошлари ва яқинларини меҳмон қилишдан малолланма. Уларга яхши муомаллада бўл.

13.Қайнонани тажрибали бир она сифатида ҳурмат қил, эринг хурсанд бўлсин.

14.Онангнинг уйига бўлар-бўлмасга ҳадеб бораверма, ишларинг оқсамасин.

15.Болаларингни яхши хулқли, маданиятли инсонлар қилиб тарбиялашга ҳаракат қил, эл-юрт сени яхшилик билан тилга олсин.

Биласизми, ғазаб отига минган эркак бамисоли атом бомбасига ўхшайди, бир портлайди-ю, дарҳол ўчади. Ғазабланган аёл эса шамга ўхшаб секин ёнади, лекин уззооқ ёнади.

Аёллар, эрингиз ғазабланганда сиз унингизни чиқармай туринг. У бир портлаб олганидан сўнг гапирадиган гапингизни гапираверасиз, гапираверасиз, гапираверасиз...



Бахт калити қаерда?

Бахтнинг пойдевори оиладан бошланади. Эр-хотин биргаликда бахтли турмуш кечирса, келажакда фарзандлари ҳам, албатта, бахтли инсон бўлишади. Олимлар фарзанди бахтли бўлиши учун ота-оналар бажариши керак бўлган куйидаги вазифаларни санаб ўтишган.

Меҳрингизни аяманг. Болага бериладиган пул ва совға-саломларнинг ҳеч бири ота-онанинг фарзанди билан беш дақиқалик суҳбати ўрнини босолмаслигини унутманг. Бола ўзига ишонч, ҳимоя кучини сизнинг меҳрингиздан олади. У хато қилиши, ўйламай қарор қабул қилиши мумкин, лекин сиз уни меҳр-муҳаббатингиздан шубҳа қилишига имкон берманг. Фарзандингиз уни ўз ҳолича яхши кўришингизни сезиб турсин.

Намуна бўлинг. Фарзандингизга қандай намуна бўлганингиз келажакда у ўзига умр йўлдош танлаётганида, албатта, ўз таъсирини ўтказида. Агар яхши ота-она бўлсангиз, фарзандингиз умр йўлдоши сизга ўхшаган бўлишини истайди, ўз фарзандига сиз каби ота ёки оналик қилади.

Қизиқишларини инобатга олинг. Бола улғаяр экан, унинг қизиқишлари ҳам ўзгариб туради. Баъзан унинг сеvimли машғулоти сизга ёқмас-да, кескин танқид қилишга шошилманг. Унинг мурғак қалбига озор етказиб қўйишингиз мумкин. Сиз тақиқламоқчи бўлган, шунчаки, бир машғулот бўлиб кўринган юмуш фарзандингиз эгаллайдиган касбга айланиши мумкинлигини унутманг.

Бир-бирингизга меҳрибон бўлинг. Бир-бирингизга бўлган меҳрингизни болангиз ҳам ҳис қилиб улғайса, сизга бўлган ҳурмати ҳеч қачон йўқолмайди. Бу келгусида уларнинг оиласи мустаҳкамлигига пойдевор бўлади.

Узоқлашманг. Балоғат ёши ҳар хил кечади. Бу ёшда бола кўрс, жиззаки, қайсар бўлиб қолиши мумкин. Шундай бўлса-да, бу вақтда сиз унга ҳар доимгидан ҳам кўпроқ керак бўласиз. Фарзандингиздан узоқлашманг, туйғу, муаммо ва қизиқишларига бефарқ бўлманг, кун тартибидан хабардор бўлинг. Сиз уни доим тинглашга, қўллаб-қувватлашга тайёр эканингизни унутмасин. Бола бу даврдан ота-она кўмаги билан ўтса, келгуси ҳаёти ҳам шу тартибда давом этади.

Биргаликда бажаринг. Фарзандингизни спорт машғулотларига олиб боринг. Ёшлиқдан спорт билан шуғулланиш ҳам жисмонан, ҳам руҳан тетиклаштириш билан бирга, кучли ирода, ўзига нисбатан ишонч туйғуларини шакллантиради.

Байрам, туғилган кун ва бошқа шодиёналар эсда қоладиган, қутилмаган совғаларга бой бўлсин. Оилавий саёҳат ёки қизиқарли тадбирлар ўтказинг. Болангизнинг ҳаётида қувончли лаҳзалари кўп бўлса, у ўзини шунча бахтли ҳис қилади.

Ишдаги муаммоларни уйга кўтариб келманг. Оилавий тадбир, суҳбатлар ташкиллаштиринг ва унда ҳамма иштирок этсин. Бу аввало, оила бирдамлигини таъминлайди, шунингдек, оила бошқарувида фарзандларга намуна бўлади.

Энг муҳим дамларда ёнида бўлинг. Фарзандларингиз эришган ютуқ, муваффақиятга эътиборсиз бўлманг, аксинча, уларни рағбатлантиринг. Рағбат бундан ҳам юқори марраларга эришишга ундайди. Эътиборсизлик эса, иштиёкни сўндиради. У эришган натижа сизни бефарқ қолдирмаслигини билса, ўзини ҳам сизга керакли инсон, деб ҳисоблайди.

Фарзандингизни ўйиндан тўсманг! Нима учун ўйнаётган болаларга огоҳлантириш бераверасиз ёки таҳдид қилаверасиз:

– бақирмасдан ўйна, бошимни огритиб юбординг!

– нега ҳамма жойга ўйинчоқларингни сочиб ташладинг, йиғиштир!

– қўлларинг бунча кир, тоза ўйна. Тўғри келган нарсани ушлайверма!

– шунча ўйнаганинг етади, бўлди энди!

Болани ҳамма эркинликлардан чеклайвериш ҳиссий касалликларга олиб келади! Ўйин – бу болаларни ўз муаммоларини ҳал қилишга, истакларини назорат қилишга, ҳис-туйғуларни бошқаришга, муаммоларга турли нуктаи назардан қарашга ўргатишнинг табиий усули. Бу кўникмаларни эгаллашнинг бошқа йўли йўқ. Шунинг учун боланинг ўйинга кўп вақт сарфлаши жуда муҳимдир. Уни ўйинлардан чеклайверманг.

Унутманг! Фарзанд сизнинг хоҳиш истакларингиз бўйича ҳаракат қиладиган робот эмас.



Мархабо Каримова Келин танлаганда адашманг!

Ёлғизгина ўгли бор аёл,
Ширин-ширин сурасиз хаёл,
Бир гап айтмай келмасин малол,
Келин танлаганда адашманг.

Деманг, гўзал кўгирчоқ бўлсин,
Ўғилчамга овунчоқ бўлсин,
Ҳаёт эмас кўгирчоқ ўйин,
Келин танлаганда адашманг.

Ўғлингизни бор қилган ҳам шу,
Ва ё, хор-у зор қилган ҳам, шу,
Нозик, аммо буюк кучдир у,
Келин танлаганда адашманг.

Яқин қилар йирогингизни,
Қутар дўст-у, ўртоғингизни,
Шу қиз ёқар чирогингизни,
Келин танлаганда адашманг.

Суриштирасиз ким онаси
Озодами, ховли - хонаси,
Ичдадур одам оласи,
Келин танлаганда адашманг.

Ўғлингизга нажот бўлсин у,
Кишан эмас, қанот бўлсин у,
Доно бўлсин сиз топанг сулув,
Келин танлаганда адашманг.

Дарахтни силкитсанг ёғар қиз,
Қайси тилло, қайси бири мис,
Ўгли кўнлар адашасям, сиз,
Келин танлаганда адашманг.

Қай қизники одоби бордир,
Қалбида нур, офтоби бордир,
Керак бўлса тинчлик, бахт, ҳузур,
Келин танлаганда адашманг.

Кимларгадир бой келин керак,
Кимга юзи ой келин керак,
Сиз қидиринг бир тоза юрак,
Келин танлаганда адашманг.

Агар бўлса молпараст, нодон,
Рашикчи, бетга чопар, бадгумон,
Болангизга юттиради қон,
Келин танлаганда адашманг.

Бўлсин қўли ширин, меҳрибон,
Шу қўллардан ёйсиз ош-у нон,
Балки шу қўлда берасиз жон,
Келин танлаганда адашманг.

Яхши бўлса, пошио бўласиз,
Ёмон бўлса, расво бўласиз,
Қон босим бўласиз, ўласиз,
Келин танлаганда адашманг.



Ҳайрон бўлманг, дўстларим асло.
Агар ўлар бўлса Мархабо,
Қабридан ҳам чиқар шу нидо:
Келин танлаганда адашманг.

Бухоро тарихчиларининг сардори

*Тўйхат ўрнида

XX аср 38 йили, баҳорнинг бошланиши. Айти Наврўз айёмини кутиб олиш керак бўлган, ўғил-қизларнинг шўх-шодон кулгуси, ялла-лапарлар, карнай-сурнайлар шовқини оламни тутиши керак бўлган бир пайтда Бухоро маҳаллаларида сукунат. Тўю базм кўнгилга сиғмайди кунлар эди. Иноятхўжа Атоуллаев (1890-1987) хонадонига қувонч ва қайғу бирдек келди. Хонадонга аввалгиларидан ўзгача йиғи товуши янгради. Диллар қувонди. Кўзлар завқланди. Қалбларда умид уйғонди. Кўнгиллар баҳор келганини ҳис қилди. XX аср Марказий Осиё тарихининг забардаст вакили, тарихчи олим дунёга келди. Сулаймон деб ном қўйдилар. Мохи Хосса кўчаларини шу боланининг инграшлари-ю, Супия аянинг бўғиқ алласи уйғотарди. Афсусларки, бир яхшининг ёмони бўлганидек ораддан уч кун ўтиб ўзбекнинг асл ўғлини Файзулла Хўжаев совет режими томонидан қатл этилди. Отауллахўжаев айрилигининг яраси битмай навбатдаги йўқотишлар ўрнини тўлдириш учун ҳам, улар курашиб эришолмаган эрк ва озодликни кўриш учун ҳам Тангрининг инояти билан Сулаймон дунёга келди.

Унинг ёшлиги осон кечмади, озмунча захмат чекмади. Ўтин ташиб кун кечирган вақтлари бўлди, хўжасан деб сўроқ берган вақтлари бўлди. Болалаги уруш йиллари ўтди. Бола бўлди. Болалик завқини кўрмади. Барини енгди, яхши тарбия ва таълим олди. Китобга меҳр қўйди.

*Неки зулм бордир, неки ноҳақлик,
Туярдим, юрагим қонталаш яра.
Ўттизга қирмайин қаридим вақтлик,
Мен – икки асрни кўрган бечора.*



Ўн саккиз ёшида талаба бўлди. Филолог тарихчи мутахассислигини эгаллади. Ушбу соҳалар ихтисослигининг билимдонига айланди. Тарихни адабиёт, адабиётни тарихга боғлаб ўзи ҳам тарихга айлана борди. Кейинги ҳаёти ўз меҳнати ва ҳаракатчанлиги туфайли яхшилана борди. Ташкилотчилик ва ташаббускорлик хислатлари турли раҳбарий лавозимларга кўтарилишида қўл келди. Доимо унутмади ўзлигини, аслзодалигини! Илм йўлини танлаб номзодлик, докторлик диссертацияларини муваффақиятли ҳимоя қилиб, тарих фанлари доктори, профессор унвонига мушарраф бўлди. Эл ардоғидаги суюкли устоз даражасига эришди.

Шу ўринда устоз ҳақларида қисқача тўхталсак. Сулаймон Инояттов 1938 йил 12 мартда Бухоро шаҳрида таваллуд топди. 1946-1956 йилларда Бухоро шаҳридаги 10-сонли ўрта мактабни битириб, 1956-1961 йилларда Бухоро давлат педагогика институти (бугунги Бухоро давлат университети)нинг тарих-филология факультетида ўқиб, институтни битиргач, шу олий даргоҳда ўқитувчиликка қолдирилади.

1964-1966 йиллар давомида институт ёшлар кўмитасини бошқаради. С.Инояттов 1966-1969 йилларда Алишер Навоий номидаги Самарқанд давлат университети-нинг аспирантурасида таҳсил олиб, 1969 йилнинг 7 октябрида Тошкент давлат университети ихтисослашган Кенгашида тарих фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун диссертация ёқлади. 1969-1980 йиллар давомида Бухоро давлат педагогика институтида дарс бериш билан бир қаторда рус филологияси факультетида декан лавозимида ишлайди. С.Инояттов 1982-1984 йилларда катта илмий ходим лавозимига ўтказилади. 1987 йил 7 декабрда Москва давлат педагогика университетида тарих фанлари доктори илмий даражасини олиш учун диссертация ҳимоя қилади. 1984-1989 йилларда Бухоро давлат педагогика институтида кафедра мудири, 1989-1992 йилларда илмий ишлар бўйича проректор, 1992-1995 йиллар давомида университетнинг тарих факультети декани лавозимларида ишлаб келди. Сулаймон Инояттов 1995 йилнинг 7 июлида Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти Ислам Каримовнинг фармонида асосан Навоий давлат кичлик институти очилиши муносабати билан Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг йўлланмаси билан 1995 йил 5 декабрдан Бухоро давлат университетидан кўчириш йўли билан шу институтга биринчи проректор лавозимига тайинланди.

Биринчи Президентимиз Навоий вилоятининг навбатдан ташқари сессиясида кўтарган қатор масалалар, жумладан, Кармана тарихи бўйича вилоятда амалга оширилган ишларда С.Инояттовнинг тарихчи-олим сифатидаги хизматлари алоҳида таҳсинга сазовор. С.Инояттов вилоят тарихига доир Навоий вилояти, унинг ўтмиши ва бугунини талқин этувчи бир қатор китоб ва монографияларни тайёрлади ва чоп эттирди. Профессор С.Инояттов 1996-2002 йиллар давомида жамоатчилик асосида вилоятда Халқаро Амир Темур жамғармасининг раиси сифатида ёшлар, талабалар ўртасида ватанпарварлик ғояларини ёйишда муҳим ижобий ишларни амалга оширди. С.Инояттов 2000 йилнинг апрелида республика Маънавият ва маърифат Кенгаши Навоий вилояти бўлими котиби ва маркази раҳбарлигига сайланиб, кўплаб тадбирларнинг фаол ташкилотчиси бўлди. С.Инояттов 2002 йил Навоий вилоятида “Ўзбекистон – умумий уйимиз” Республика дўстлик фестивалини ўтказишнинг ташкилотчиси ва ташаббускори бўлди.

Олимнинг вилоят микёсида олиб борган маънавий, маърифий ишлари республика ҳукумати томонидан юксак баҳоланиб, 2002 йилда “Дўстлик” ордени билан тақдирланди. 2004 йилда Навоий давлат педагогика институтининг, “Ўзбекистонда демократик жамият қуриш назарияси, амалиёти ва ҳуқуқшунослик” кафедраси мудириликка сайланди. Профессор Сулаймон Инояттов 2005-2011 йиллар Навоий давлат педагогика институти “Миллий истиқлол ғояси, ҳуқуқ ва маънавият асослари” кафедраси мудири сифатида фаолият кўрсатиб келди. 1996 йилнинг 6 сентябрида Халқаро Амир Темур жамғармасининг Навоий вилоят бўлими раислигига сайланиб, уни 2002 йилгача бошқарди. Амир Темур ва темурийлар фаолиятига бағишлаб қатор анжуманлар ўтказди, кўплаб китоб, рисола ва мақолалар чоп эттирди. ОАВларида чиқишлар қилди.

Устознинг илмий қарашлари кенг камровли бўлиб, миллий истиқлол ғояси, миллатлараро муносабатлар, Ўзбекистон тарихи ва оммавий ахборот воситаларининг ўрни, Бухоро ва Навоий вилоятларининг, айниқса, Бухоро ва қадимий Кармананинг тарихий обида-ю қадамжоларига ва шайх-у уламоларининг фаолиятини ҳар

томонлама ёритишга қаратилган.

Олим Республика, Бухоро, Навоий вилоятлари тарихини яратишга муҳим ҳисса қўшди. С.Инояттов 2016 йилнинг сентябридан Бухоро давлат университетининг “Миллий ғоя, маънавият асослари ва ҳуқуқ таълими” ва “Археология ва Бухоро тарихи” кафедрасида профессор лавозимида хизмат қилиб келмоқда.

Олимнинг бугунга қадар 50 дан ортиқ монография, рисолалари ҳамда ўқув қўлланмалари, 500 дан ортиқ илмий, мақолалари чоп этилган. Унинг илмий тадқиқотлари олимлар ва кенг китобхонлар оммасига маълум. Устознинг республика ва вилоят газеталарида 250 дан ортиқ илмий, публицистик мақолалари чоп этилган. Профессор Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Таллин, Киев, Пермь, Симферополь, Истанбул, Анкара, Зонгулдоқ (Туркия), Тошкент, Туркистон, Тароз, Самарқанд, Хўжанд, Панжикент, Андижон, Термиз, Бухоро, Навоий шаҳарларида ўтказилган ўнлаб Халқаро, Бутуниттифок, республика ва минтақавий илмий, назарий, амалий анжуманларнинг иштирокчисидир.

Унинг илмий раҳбарлигида 5 та шогирди тарих фанлари номзоди илмий даражасини олди. Бугунги кунда 3 нафар шогирди тарих фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун диссертацияларини ҳимоя қилиш арафасидалар.

Профессор Сулаймон Инояттов кўп қиррали фаолияти учун “Шавкатли меҳнати учун” (1970) медали, “Ўзбекистон халқ маорифи аълочиси” (1974), Ўзбекистон халқ таълими “Фахрий ёрлиғи” (1981), Олий таълим аълочиси (2001), “Устоз” фахрий унвони (2001), “Мустақилликнинг 10 йиллиги” эсдалик нишони (2001), “Дўстлик” (2002) ордени ва “Мустақилликнинг 25 йиллиги” (2016), “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 30 йиллиги” эсдалик нишонлари (2021), “Меҳнат фахрийси” I даражали кўкрак нишони (2022), “Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 30 йиллиги” эсдалик нишони (2022) билан тақдирланган.

Бугунги кунда Сулаймон Инояттов Бухоро вилояти фуқаролари ва Бухоро давлат университети профессор-ўқитувчилари, айниқса, ёшлари орасида маънавий-маърифий ва тарбиявий-ахлоқий ишларни амалга оширишда олим, мураббий ва катта қобилиятга эга бўлган камтарин тарбиячи, фидоий инсон ва устоз сифатида фаолият кўрсатиб келаётир.

Мен, устоз Сулаймон Инояттов билан 2016 йилдан эътиборан Бухоро давлат университети келганларидан сўнг шахсан танишганман. Унга қадар айрим давраларда, тадбирларда кўришганмиз, китоблари орқали яқинлашганмиз. Докторлик диссертациям ҳимояси жараёнида эса устоз билан янада яқинроқ танишиш имкони бўлди. Кузатишлар жараёнидан айтишим мумкинки, Сулаймон Инояттов олий-жаноб инсон.

Катта ҳовлига яқинлашсангиз кенг боғ, икки томони узумзорга дуч келасиз. Пастдаги гуллар чирмовикдек тоқларга ўралашиб, юқорида ғунчалаган. Кенг дарвозадан кириб борар экансиз ҳовли ўртасида шотут ортидан сўлим боғга гувоҳ бўласиз. Баргидан меваси кўп хурмолар, олма, анор, гилослар, турли ниҳоллар ва азим чинор. Ҳовли охирида иссиқхонада турли гуллар ва лимон қўчатлари етиштирилади. Супанинг пастида атрофи ариқ билан ўралган усти ёпиқ сўри Абдуллахон тоқларига ўхшайди. Атрофи анвойи гулларга бурканган сўрида доимий суҳбатлар авжида бўлади. Меҳмонлар ҳовли томошасига оввора бўлгунча устоз бисотида неки бўлса, барини дастурхонга жамларди. Боғдаги пишиб етилган гилос-у, ўриклардан саватга солиб ўртага қўядилар. Сўрининг ён томонидаги сариқ гуллардан мушк хиди бутун ҳовлига бўй таратиб туради. Ушбу кўркем манзарага ўғил қизлари ва набиралари Асадбекнинг одоб билан хизмат қилиши ўзгача шукх бағишлайди. Ушбу хонадонда дунёнинг турли ўлкаларидан келган зиёлиларнинг излари қолган. Бу уйда кўплаб олимлар баҳслашган, шоирлар мушоира қуришган. Ҳовлида ўтмиш, бугун ва келажак яшайди. Хонадон кўплаб катта-ю кичик олимлар учун билим уйи бўлган десак рост айтган бўлаемиз. Шу ўринда, устозни Садр Зиёга қиёс қилгим келди. XIX аср охири - XX аср бошларида ўз уйида адабий мактаб ташкил қилиб ҳаваскор ижодкорлар саводини шу хонадонда чикартирган эди. Кўпларига ўзи ҳомийлик қилиб, миллатнинг етук фарзандлари бўлишига қўмақдош бўлган. Устознинг хонадони ҳам бугунги кунда шундай вазифани бажармоқда.

Буюқларни мактовлар билан таърифлаш осондир, қоғозга тушириш ниҳоятда машаққатли. Айтилган гап айтилган жойда ва айримлар хотирасида қолиши мумкин. Қоғозга тушгани эса тарих зарваракларида абадиятга қолади. Шу боис журъатсизлик аксар ҳолларда истакдан устун келади. Бир кун келиб устозлар ҳақида ёзишга албатта жасорат топаман. Бу йўлда яратганнинг ўзи мадақдор бўлсин. Зеро, Устозларнинг ҳаёт йўли ибрат мактабидир. Умр йўли тарихга айланган устозлардан бири Сулаймон Инояттов ҳаётнинг кўп чиғирларидан омон чиқди. Яратгани шу кунларга етказганига шукрлар, обод юрт раҳбарининг эътиборидан миннатдорлик ҳисси ҳар дам кўнглини хотиржам қилди. Бу йил Тангрининг Инояти Сулаймон Инояттов 85 ёшга кирди. Ушбу кутлуғ ёшининг муборак бўлсин.

Амонкелди Ахматов,
тарих фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).

*РУҲИЯТ ВА СОҒЛИҚ

Касалликнинг онгости сабаблари

Инсон танаси нафақат ташки, балки ички омилларга ҳам ўта таъсирчан мураккаб механизмдир. Психосоматика нуктаи назаридан ёндашилса, танамиздаги оғриқлар ўз-ўзидан келиб чиқмайди. Ҳар бирининг ўз изоҳи бор.

Сурункали бош оғриғи. Кучли зўриқиш, асабийлик, ҳар нарсага қийинчилик билан эришиш, шошма-шошарлик, натижадан қоникмаслик ҳиссиётлари, одатда, бош оғриғига сабаб бўлади. Бунда киши ўзи учун энгил йўлни қўрмайди ва ҳамшиша мураккабини танлайди. Енгиллашиш, хаёлларга эрк беришни ўзи учун мумкин бўлмаган ҳолат, деб билади.

Бўйин оғриши. Ушбу соҳадаги оғриқ, кўпинча, атрофдагиларга нисбатан аламзадалиқ, кимнидир кечира олмаслик юки сабаб келиб чиқади. Ёки киши ўз хатоларини қабул қилишни, уларни тан олиб, ўз-ўзини кечиритишни истамаганида ҳам бўйин мушаклари зўриқади.

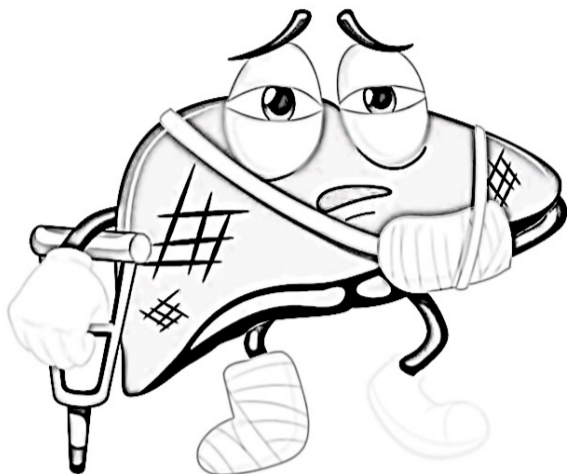
Елка оғирлашиши. Оғир психоэмоционал «юк» елка оғриғини келтириб чиқаради. Яъни, кимларнингдир босим ўтказиши ёки муҳим қарор қабул қилишда жавобгарликни қабул қилишга нисбатан кучли қўрқув бўлиши мумкин.

Куракнинг юқори қисми. Кўпинча, ўзини ёлғиз сезган, меҳр-этиборга ташна кишилар куракнинг юқори қисмида безовталиқ борлигидан шикоят қилишади. Бунда санаб ўтилган ҳолатлардан ташқари ўзига нисбатан ишончсизлик ҳам кузатилиши мумкин.

Бел оғриғи. Бор диққат-этибори ишлаш, пул топишга қаратилганида кишини бел оғриғи безовта қилиши мумкин.

Тизза қотиб қолиши. Ўз «мен»ига ҳаддан ташқари ишонган, ўзидан бошқа ҳеч кимни қўрмайдиган кишиларни тизза оғриғи безовта қилади. Бундай кишилар бировга ёрдам қўлини чўзишни истамайди. Уларнинг тушунчасида «Бутун дунё фақат менинг атрофимда айланади. Мен учун фақат ўзим муҳимман».

Оёқлар оғриси... Бирор масалада иккиланиш, олдинга ҳаракатланишдан қўрқиш оёқ қағтида оғирликни келтириб чиқаради. Бу худдики тананинг ўзига хос



чалгитувчи усули. Оғрикни пайдо қилиш орқали у сизнинг диққатингизни бошқа нарсага жалб қилади.

Ангина. Ўзига нисбатан ўта талабчанлик, дилидаги гапларни очик айтолмаслик томоқ бодомча безларининг яллиғланишига туртки бўлиши мумкин. Яъни, нималарни ҳис қилаётганингизни билдиришдан қўрқсангиз танангиз шунга мос равишда сўзлашув имкониятингизни чеклайди. Худдики у сизга ғамхўрлик қилгандек, «гапиришни истамайсанми, гапирма», дейди.

Ортиқча вазн. Бу масалада шундай дейилади: «Агар сиз ўзингизни кимгадир керакли деб билмасангиз, ўзингизга нисбатан ишончингиз паст бўлса, истакларингизни амалга оширишдан қўрқсангиз ва ўзингизни борингизча қабул қила олмасангиз вазнингиз ортиб бораверади».

Аллергия. Ўзига нисбатан ишончсизлик, иккиланиш тери тошмаларига сабаб бўлиши мумкин экан.

Қулоқ битиб қолиши. Бунда киши атрофидаги воқеа-ҳодисаларга канчалик эътиборли эканини таҳлил қилиши лозим. Борди-ю кимнидир эшитмаслик истаги пайдо бўлса ва у зўрайиб борса, онгости орқали танага йўлланган сигнал қулоқлар битиб қолишини пайдо қилади.

Оғиз бўшлиғи муаммолари. Ўйламай гапириб қўйиш ёки аксинча, хаёлдаги фикрларни очик-ойдин гапира олмаслик оғиз бўшлиғи муаммоларига сабаб бўлади. Булар, томоқ оғриқлари, стоматит, нафас йўллари касалликлари бўлиши мумкин.

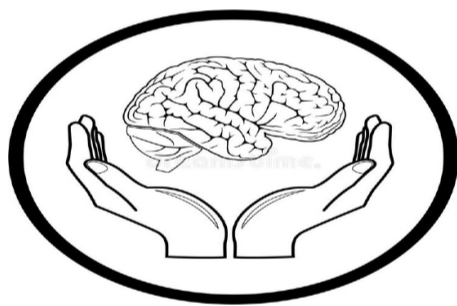
Қабзият. Бу ўтмишни унута олмаслик билан боғлиқ дейилади. Шунингдек, бавосирнинг сабаби ҳам айнан шу бўлиши мумкин. Баъзи кишиларда маълум бир вазиятларга нисбатан алоҳида белгилар намоён бўлади.

Масалан, нафас сиқиши, юракнинг тез уриши, йўтал каби. Одатда, бундай белгилар айрилик, кучли қўрқув, ҳаяжон таъсирида юзага келади ва онгостида ёзилиб қолинади. Дейлик, қайсидир аёл турмуш ўртоғи уни ташлаб кетиши мумкинлигини ўйлаганида доим нафаси сиқади. Ушбу ҳолат ҳар сафар айни мавзу тилга олинганида такрорланиши мумкин. Сабаби онгостида айрилик билан боғлиқ белги нафас сиқиши кўринишида ёзилиб қолган.

*Психосоматика

БАРЧА ОҒРИҚЛАР

МИЯДАН(МИ)?



Тез-тез қайталанувчи томоқ оғриқлари асаб зўриқиши асорати, узокни хира қўриш яқин келажакда юз бериши мумкин бўлган воқеа-ҳодисалардан хавфсираш, хуснбузарлар эса ўзини борича қабул қила олмаслик ёки кучли қўрқув таъсирида авж олади – психосоматикага

доир илмий мақолаларда бу каби фикрларни қўплаб учратиш мумкин. Қисқаси, киши саломатлигидаги барча муаммоларга ғам-ташвишлар, хафагарчилик, аламзадалиқ, қўрқув ва онгостидаги бир канча дастурлар айбдор. Ушбу ҳолат психосоматика дейилади.

Психосоматика атамаси XIX асрда пайдо бўлган. У ҳақидаги фикрлар эса XX аср ўрталарига келиб оммалаша бошлаган. Дастлаб, асаб зўриқиши ва стресс фонида юзага келувчи хасталиклар еттитани ташкил этган, булар: эссенциал гипертензия, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, ревматоид артрит, гипертиреоз, бронхиал астма, ярали колит, нейродермит.

Ўз вақтида Гиппократ ҳам инсоннинг соғлиғи унинг феъл-атворида боғлиқ эканини таъкидлаган: «Меланхоликларда нафақат тушқун кайфият кузатилади, балки улар қорин соҳасида игна санчилганидек оғриқ сезишади».

Ички чекловларни енгиш



***Нутқингизни бошқаринг.** Сизда қандайдир ички тўсиқлар мавжудлигини кўрсатадиган биринчи огоҳлантириш белгиси бу сизнинг нутқингиз бўлиши мумкин. Уни кузатиш. Катта эҳтимоллик билан сиз "Бу мумкин эмас" ёки "Мен ундай олмайман" каби ибораларни тез-тез тақрорлайсиз.

***Шубҳаланишни тўхтатинг.** Ўзингизни бегона ва нотаниш одамнинг ҳолатига қўйганингизда, миангиз ишлай бошлайди ва мавжуд муаммога нисбатан ечимларни излайди, энди ҳеч қандай хурофот билан чекланмайди.

***Ўзингизга улкан мақсадлар қўйинг.** Айтайлик, сиз ўзингиз учун ҳар қандай усул билан эришмоқчи бўлган мақсадни қўйдингиз. Унга бориш учун барча қадамларни режалаштирганингиздан сўнг, унинг олдида яна бир ғайратли мақсадни қўйинг.

Шахсий ривожланиш

Ҳар биримизнинг яхши ва ёмон одатларимиз бор, лекин бизни тўғри йўналишга ундайдигани, албатта, яхши одатлардир. Одатлар, улар қандай бўлишидан қатъий назар, бизни ва ҳаётимизни шакллантиради. Агар бирор нарса тез-тез қилсангиз, бу сизга учун одатга айланади. Шундай қилиб, агар сиз ҳаётингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, ишни нимадан бошлашни билмасангиз, кундалиқ ҳаётингизга янги одатларни киритишга ҳаракат қилинг. Ҳар куни эрталаб бир соат вақтингизни шахсий ривожланиш масалаларига бағишланг. Медитация билан шуғулланинг, янги кунингиз қандай ўтишини тасаввур қилинг, илҳом бағишловчи матнлардан ўқинг ёки яхши китоб мутолаа қилинг. Янги кунингиз учун руҳингизни куч-қувват ва ғайратга тўлдириш учун сарфланг.



Соғлом турмуш тарзининг асосий қоидалари

1.Тўғри овқатланиш. Парҳез таомлар, оз ейиш, вақтида овқатланиш, хазми қийин овқатлардан, муддати ўтган егуликлардан сақланиш, табиий маҳсулотлардан фойдаланиш, баъзида ихтиёрий очлик сеанслари ўтказиш ёки ойда уч кун рўза тутиш, кечга яқин энгил овқатланиш, овқатни хуш кайфият билан истеъмол қилиш, овқатни яхшилаб чайнаб ейиш, очликни ҳис қилмасдан туриб овқатланмаслик, бир ўтиришда таом устига таом емаслик, овқатланишда минерал ва витаминлар мувозанатини сақлашга эътибор бериш кабилар.

2.Жисмоний ҳаракат. Мунтазам равишда ярим соат бадангарбия билан шуғулланиш, тоза ҳавода югуриш ёки юриш (камида 8000–10000 қадам), сувда сзуиш, нафас олиш машқлари, кегел машқлари, жисмоний меҳнат билан шуғулланиш кабилар.

3.Ўз вақтида ухлаш. Доим бир вақтда ухлаб, бир вақтда уйғонишга одатланиш, етарли миқдорда 6–8 соат ухлаш, эрталаб барвақт уйғониш учун кундузи бироз мизғиб олиш, айниқса, ёз кунларида ухлайдиган хона деразаси ёзда очик, ўнг ён бошга ёки орқага ётиб ухлаш, қоринни пастга қилиб ухламаслик кабилар.

4.Тозалик. Шахсий гигиенага риоя қилиш, бадан поклиги, тиш ювишни одат қилиш, овқатдан олдин ва кейин қўл ювиш ва оғизни чайиш, егуликларга оид тозалик, кийимлар тозаллиги, яшаш ва ишлаш муҳитининг тозаллиги кабилар.



5.Рухий хотиржамлик. Бағрикенг бўлиш, кўнгилни гина-қудурат, ҳасад, адоват, гумонланиш, шумланиш каби салбий иллатлардан тозалаш, доим хуш кайфиятда шукроналик туйғуси билан яшаш, неъматлардан мамнун бўлиш, заҳматлардан ибрат ва ҳикмат излаш, табассумли бўлиш, ноўрин ғазабланишдан сақланиш, ҳар нохуш ҳолатни яхшиликка ёйиш, айб ва хатоларни тан олишни яхши қўриш, яхши инсонлар билан ҳамсухбат бўлиш, эзгу амаллар билан машғул бўлиш, бировга ёрдам бериш, мусибатдаги, ногирон, бемор инсонларга ёрдам бериш ҳам рухий кўтаринкилик бағишлайди.

Саҳифани Б.Солиев тайёрлади.

Қалб учун донолик қанчалик зарур бўлса, тана учун саломатлик ҳам шунчалик муҳимдир.

*Ёлғон гапириш жуда кучли аклий меҳнат талаб қилади.
 *Сигарет колдикларининг биологик парчаланишига 12 йил, алюминий банкаларга - 200-500 йил, тагликлар ва гигиена воситаларига - 500-800 йил, пенопластга - 5000 йил, шиша бутилкалар эса - 1 000 000 йил керак бўлади.
 *Тухум таркибида 40 дан ортиқ фойдали витаминлар мавжуд.
 *Барча йирик балиқларнинг 90 фоизини, дунё ўрмонларининг 70 фоизини, барча қуш турларининг 25 фоизини, 40 000 дан ортиқ қўлларни инсоният сўнгги 50 йил ичида йўқ қилди.
 *Психологлар одамлар жигаранг кўзли одамларга, кўк кўзли одамларга қараганда кўпроқ ишониларини ва жигаранг кўзли одамлар кўпроқ ишончлироқ эканлигини аниқладилар.

*Инсон мияси ва ошқозони бир-бири билан чамбарчас боғлиқлиги исботланган. Шунинг учун баъзи хис-туйғулар, айниқса ташвишлар, ошқозонда жисмонан акс этади.
 * Инсон юраги бир суткада 7-10 минг литр қонни томирлар орқари хайдаб беради.
 *Кулги нафас олиш тизими учун фойдали.
 *Ер юзининг тахминан 70 фоиз сув билан қопланган ва бу сувларнинг атиги 1,1 фоизи ичишга яроқли.
 *Тадқиқот натижаларига кўра, аччиқ овқатни яхши кўрадиган одамлар алкоғолизмга кўпроқ мойил бўлар эканлар.
 *Тадқиқот шуни кўрсатдики, Куёш нурлари очлик гормонини рағбатлантиргани сабабли эркаклар иссиқда кўпроқ семириб кетишади.

Қисқа сатрларда - аниқ далиллар



улар «ҳамма нарсани ўзида сақлашга» одатланганлар.

*Мизофония – овқатланаётганда ёки нафас олаётганда товуш чиқарадиган одамларга ғазабланиш.
 *Алекситимия – бу ўз хис-туйғуларини бошқаларга тушунтиришдаги қийинчилик.
 *Гаптофобия – атрофдаги одамларнинг тегинишидан кўрқув.
 *Айлуорофобия – мушуклардан кўрқиш.
 *Пунктумофобия – бу охирида нукта қўйилган хабар олишдан кўрқув.

*Мовий ранг кўзли одамлар бошқа рангдаги кўзли одамларга нисбатан секинроқ маст бўлишади.
 * И н с о н қ а н ч а л и к меҳрибон бўлса, уни хафа қилиш шунчалик осон.
 *Эркаклар аёлларга қараганда юрак хуружидан кўпроқ азият чекишади, чунки

*Хитойда ўқитувчилар болалар яхшироқ ўқишлари учун, синфда 20 дақиқа ухлаб олишларига руҳсат беришади.
 *Инсон мияси бирор нарса билан банд бўлгандагина ўзини янада муваффақиятли ва бахтлироқ хис қилади.
 *Йигитлар мактов сўзларни, ҳушомадни қизларга қараганда кўпроқ хурсандчилик билан қабул қиладилар.
 *Тери ости ёғ қатлами туфайли бизнинг теримиз нафақат энг катта, балки инсон танасининг энг оғир органи ҳамдир.
 *90 фоиз одамлар телефонини олиб қўйиб, 5 сониядан сўнг уни яна олишади.
 *Дунёдаги энг қиммат мактаб Англиянинг «Хонимлар ва жаноблар халқаро мактаби» ҳисобланади. Бир ойлик ўқиш учун тўлов 80 000 долларни ташкил қилади.
 *Урғочи итлар эркак итларга қараганда кўпроқ ташланишади.
 *Психологлар ижтимоий тармоқларга қарамлик янги руҳий касаллик эканлигини тан олдилар.
 *Қизларнинг 86 фоизи арзимас нарсалардан хафа бўлишади.
 *Каламушлар кула оладилар ва уларнинг қулгуси товушлари одамлар қулгуси товушларига жуда ўхшайди.
 *Биз нотаниш жойда ухлаётганимизда, миямизнинг фақат ўнг томони дам олади, чап томони эса вазиятни кузатиб туради.
 * Биз маълумотларнинг деярли 90 фоизини кўриш орқали оламиз.
 * Инсон тана иссиқлигининг 40-45% бошидан чиқиб кетади.
 * Титаникдан олинган бир дона печенье 22.968\$ сотилган.
 * Уйқу камлиги танага чекишдан кўра ёмонроқ таъсир қилиши мумкин.
 * Ноль - математикада рим рақамлари билан ёзиб бўлмайдиган ягона рақам.



Билиб қўйган яхши



каб юмушларни қилмаслик ва дам олиш мақсадга мувофиқ. Аммо бунинг аксини қиладиган одамлар ҳам бор. Эрталаб улар дам олишади, кечқурун ва тунда энг қийин ишларни қилишади. Сабаби ҳар бир организм индивидуалдир. Хотирани мустаҳкамловчи яна бир асосий омиллардан бири - бу овоз чиқариб ўқишдир.

Маълумотларни эслаб қолиш учун энг яхши вақт қачон?
 Олимларнинг таъкидлашича, муҳим матнларни эрта тонгда ёки куннинг биринчи ярмида ўрганиш яхшироқдир.
 Кечқурун ва тунда мураккаб юмушларни қилмаслик ва дам олиш мақсадга мувофиқ. Аммо бунинг аксини қиладиган одамлар ҳам бор. Эрталаб улар дам олишади, кечқурун ва тунда энг қийин ишларни қилишади. Сабаби ҳар бир организм индивидуалдир. Хотирани мустаҳкамловчи яна бир асосий омиллардан бири - бу овоз чиқариб ўқишдир.

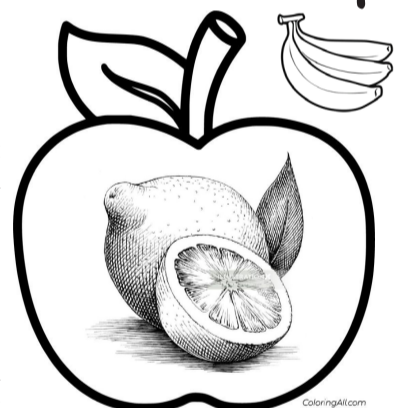
Хушхулқ бўлиш қоидалари

*Бошқалар билан самимий, сидқидилдан суҳбатлашинг.
 *Муомала пайтида табассум қилинг.
 *Эсингизда бўлсин, кишининг ўз номи ҳар қандай тилда энг ширин ва муҳим товушлар йиғиндиси саналади.
 *Сабрли тингловчи бўлинг. Бошқаларни ўзи тўғрисида гапиришларига қизиқтиринг.
 * Х а м и ш а , ҳамма вақт суҳбатдошингиз кизиқадиган мавзуда гапиришга ҳаракат қилинг.
 *Суҳбатдошингизни ўз кадр-қимматини англашга, ўзининг иззат нафсониятини баланд тутишга ишонтиринг, бу ишни чин юракдан самимий адо этинг.

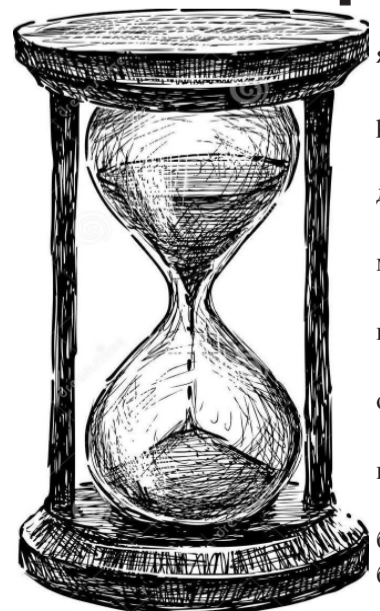


Энг фойдали мевалар

Олма – ошқозон-ичак тракти учун фойдали ва иммунитетни мустаҳкамлашга ёрдам беради;
 Банан – калий манбаи, қон босимининг пасайтириш ва юрак фаолиятини нормаллаштиришга ёрдам беради;
 Лимон – иммунитетни кучайтиради ва вазини камайтиришга ёрдам беради.
 Киви – турли витаминларга бой, овқат ҳазм қилиш тизими ва инсон иммунитетини учун фойдали;
 Грейпфрут – метаболизмни нормаллаштиради, овқат ҳазм қилиш жараёнларини яхшилайди;
 Гилос – мелатонинни инсон организмга етказиб беради;
 Беҳи – барги ва пўстлогидан қилинган дамлама камқонликда фойдалидир.



Самарали 20 дақиқа



*Кунига 20 дақиқа спорт билан шуғуллансангиз, саломатлигингиз яхшиланиб боради.
 *Ҳар куни 20 дақиқани уй саришталигига сарфлаган одам бесаранжомлик ғамидан қутулади.
 *Кунига 20 дақиқани диққатни жамлаш учун сарфлаган киши ижодий қобилиятсизлигидан нолимайди.
 *Эри ё хотин бир-бирини эшитиш учун кунига 20 дақиқа ажратса, муносабатларида муаммо чиқшидан хавотир олмаса бўлаверади.
 *Бир кунда 20 дақиқа фойдали китоб ўқийдиган киши дунёқарашни кенгайтиради.
 *Кунига энг камида 20 дақиқа вақтини болаларига бағишлаган одам эса улар орқасидан яхши гап эшитишга умид қилса бўлади.
 *Бир кунда 20 дақиқа очик хавода сайр қилган киши нафас йўллари касалликларидан узоқ бўлади;
 *Даромад келтирувчи манба яратиш тўғрисида ҳар куни 20 дақиқа бош қотирган инсон молиявий фаровонликдан хавотирланмаса ҳам бўлади.

Саҳифани Л.Ахтамов тайёрлади.

ЭЪЛОН Мерос иши

2021 йил 5 июльда вафот этган, Қоровулбозор шаҳри, Чўлқувар МФЙ, „Темирйўл“ кўчаси, 31/6-хонадонда истиқомат қилган Жасур Қиличович Усмоновга тегишли бўлган мол-мулкка мерос иши очилганлиги сабабли, унинг меросхўрларидан 1 ой муддат ичида туман нотариал идорасида мерос гувоҳномасини расмийлаштиришлари сўралади.
Мурожаат учун тел: +99891 447 79 64

 2002 йил 22 март куни вафот этган, Қоровулбозор шаҳри, „Тинчлик“ МФЙ, А.Навоий кўчаси, 22/21-хонадонда истиқомат қилган, Екатерина Дмитриевна Виноградовага тегишли бўлган мол-мулкка мерос иши очилганлиги сабабли, унинг меросхўрларидан 1 ой муддат ичида туман нотариал идорасида мерос гувоҳномасини расмийлаштиришлари сўралади.
Мурожаат учун тел: +998 93 284 08 67

 2020 йил 8 апрелда вафот этган, Қоровулбозор шаҳри, „Тинчлик“ МФЙ, „Бобур“ кўчаси 23/2-хонадонда истиқомат қилган, Назира Аллоқовна Чориевага тегишли бўлган мол-мулкка мерос иши очилганлиги сабабли, унинг меросхўрларидан 1 ой муддат ичида туман нотариал идорасида мерос гувоҳномасини расмийлаштиришлари сўралади.
Мурожаат учун тел: + 99894 190 63 33

 2023 йил 3 январда вафот этган, Қоровулбозор шаҳри, „Имом Бухорий“ МФЙ, „Амир Темур“ кўчаси 49-уйда истиқомат қилган Убайдулло Рустамович Мўминовга тегишли бўлган мол-мулкка мерос иши очилганлиги сабабли, унинг меросхўрларидан 1 ой муддат ичида туман нотариал идорасида мерос гувоҳномасини расмийлаштиришлари сўралади.
Мурожаат учун тел: + 998 93 453 48 00

Қаноат кишини қудратли қилур.

Саъдий Шерозий



Қуёш нурларининг фойдаси



Олимлар қуёш нурлари таъсирида қон оқимида азот оксиди юборилишини аниқладилар. Бу қон томирларини кенгайтиради ва босимни пасайтиради. Албатта, биз сизни қуёшнинг қуйдирувчи нурлари остида соатлаб ўтиришингиз ҳақида гапирмаймиз. Тери саратони хавфи ҳали бекор қилинмаган. Ечиниб, қуёш остида 20-30 дақиқа ўтириш кифоя қилади. Бу вақт тананинг азот оксиди ишлаб чиқаришни бошлаши ва томирларнинг кенгайиши учун етарли.

Саломатлик кундалиги

Д о р и - дармонлардан нозаротсиз фойдаланиб бўлмайди. Агар сиз бошқа одамларда ҳам худди ўзингиздаги каби шикоятларни кўрсангиз, дори-дармонларингизни бера оласизми? Албатта йўқ! Турли касалликлар бир хил белгиларга эга бўлади. Бу одамда ушбу дори таркибидаги ҳар қандай таркибий қисмларга аллергик реакция бўлиши мумкин. Дори-дармонларни фақат шифокорлар кўриқдан ўтгандан кейин ёзишга ҳақли. Бирор кишининг ахволи ёмонлашган ёки вафот этган тақдирда сиз қонуний жавобгарликка тортилишингиз мумкин.



Диккат: хушсиз одамга ҳеч қачон дори берманг!

*Шеъримат

Ўтар-кетар

Эй дўстларим, бўлинг хушёр,
Ҳар лаҳза, он ўтар, кетар.
Топган бордир, йўқотган бор,
Фойда-зиён ўтар, кетар.

Бир коса сув, бир тишлам нон,
Ризқи бўлса - тўяр инсон.
Ночор бўлиб сотманг виждон,
Росту ёлгон ўтар, кетар.

Омон асранг омонатни,
Аъло билманг хиёнатни.
Маҳкам тутинг диёнатни,
Давр-у даврон ўтар, кетар.

Таъма билан хорланманг ҳеч,
Қадр тилаб зорланманг ҳеч.
Бору йўққа орланманг ҳеч,
Қиммат-арзон ўтар, кетар.

Азалий бу қисмат - моҳир,
Май топсақ гоҳ, тутмас чоғир.
Қулоҳсизлик гарчи оғир,
Бош гар омон - ўтар, кетар.

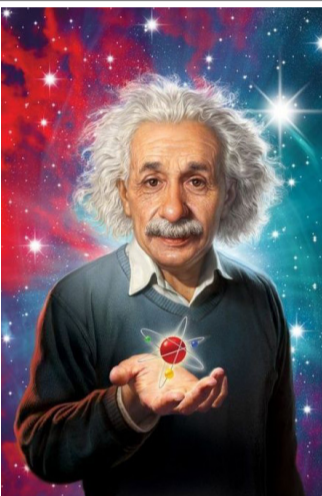
Ўткинчидир ранж-у заҳмат,
Қолар меҳр, қолар раҳмат.
Хотира бор, Бобур, фақат,
Яхши-ёмон ўтар, кетар...

Бобур Бобомурод

Ибрат вақти

Бир куни Алберт Эйнштейн доскада масала ечди:

9x1 = 09 Тўсатдан залда тартибсизлик пайдо бўлди, чунки
9x2 = 18 у битта масалани нотўғри ечган эди, $9x10=91$. Барча
9x3 = 27 ўқувчилари уни масхара қилишди. Эйнштейн ҳамма
9x4 = 36 жим бўлишини кутди ва шундай деди:
-«Тўққизта саволни тўғри таҳлил қилган бўлсам ҳам,
9x5 = 45 ҳеч ким мени табрикламади, лекин мен битта саволни
9x6 = 54 нотўғри ечганим учун ҳамма устимдан қулди. Демак,
9x7 = 63 агар инсон жуда муваффақиятли бўлса ҳам, одамлар
9x8 = 72 кўзига унинг энг кичик хатоси кўринади ва кўпчилик
9x9 = 81 бундан «завқланади».
9x10 = 91 Ҳаётда ҳеч қачон хато қилмайдиган ягона одам - ҳеч
нарсаси қилмайдиган одамдир».



Афоризм

Биринчи таассурот
қолдириш учун сизда иккинчи
имконият бўлмайди.



Ишларингиз қанчалик ёмон
бўлмасин, кўринишингиз ҳар
доим яхши бўлиши керак.



Сизлар мен ҳақимда нима деб
ўйлашларинг билан ишим йўқ,
чунки мен сизлар ҳақингизда
умуман ўйламайман.



Мода йўқолади. Лекин услуб
бир хил бўлиб қолади.

Коко Шанел

Доимий чарчоқ сабаблари

Сурункали касалликлар: юрак етишмовчилиги, онкологик, юкумли ва бошқа касалликларнинг мавжудлиги заифлик ва чарчоқнинг кенг тарқалган сабаблари ҳисобланади. Ортиқча вазн ва овқатланишнинг бузилиши: тана, юрак-қон томир, суяк ва бошқа тизимлар ортиб бораётган юкни "кўтаришга" мажбур бўлади.



Сурункали оғрик: бундай беморлар кўпинча кечаси уйғониб, доимий зўриқиш ҳолатида бўлишади.

Вирусли инфекциялар ва ундан кейинги реабилитация даври, жисмоний фаолликнинг камлиги, ҳаддан ташқари стресс, дориларни нотўғри қабул қилиш, уйқу ритмининг бузилиши ёки кунига 6 соатдан кам ухлаш, қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши, қондаги қанд миқдорининг миқдори, ичаклар билан боқлик муаммолар ҳам доимий чарчоққа сабаб бўлиши мумкин.

Қачон телефондан фойдаланмаслик керак?



Овқатланиш пайтида. Овқатланиш вақтида гаджетларга чалғитиш метаболизм тезлигини пасайтиради, бу эса овқат ҳазм бўлишининг ва ёғларнинг секин эришига олиб келади.

Ухлашдан олдин смартфондан фойдаланманг. Гап шундаки, мобил қурилма экранининг нурланиши мия ярим кортексини қўзғатади. Шунинг учун уйқучанлик охир-оқибат йўқолади. Узоқ муддатда бу жиддий касалликларга олиб келади.

Ҳожатхонада телефондан фойдаланманг. Интернет маконида ҳаяжонли саёҳат туфайли ҳожатхонада узоқ вақт ўтириш варикоз кенгайиши ва геморрой ривожланишига олиб келиши мумкин.

Мажлисларда мажлис ҳайбатини сақлашга, таълим фойдаси мукамал бўлишига ва обрўли инсонлар ҳурматини жойига қўйишга хизмат этади.

Масжидга кирганда телефон овозини ўчириб қўйинг. Аммо ўчирилмаган телефон эгасини ҳам айби учун ноқулай аҳволга солиб қўймаслик лозим. Одамлар орасида мусика ва кўнғироқларни ёқиб қўйманг.

Сизга айта олманган сўзларим

*Инсонларнинг ўзаро алоқалари модомики, бир-бирларининг айбларидан кўз юмишар экан бардавом бўлади.

*Агарда улар бир-бирларини рози қилишар экан алоқалари мустаҳкамлашиб бораверади.

*Модомики бир-бирларидан майда камчиликларни ҳам излай-версалар, алоқаларга путур этади.

*Ҳар доим ҳақиқатни талаб қилавериш орқали эса алоқалар ўлади.

*Табассум қилсанг, маҳзунлик ўтиб кетади.

*Сабр қилсанг, ташвишларинг ўтиб кетади.

*Сукут қилсанг, аҳмоқлик ўтиб кетади.

*Чиройли сўз айтсанг, кўнгилсизлик ўтиб кетади!

*Хоҳлаган нарсангни аниқласанг ҳам фақат ҳеч қачон такаббурлик қилма!

*Хоҳлаган нарсангни ёзсанг ҳам фақат ҳеч қачон фитна қўзғам!

*Хоҳлаган кимсангни танқид қилсанг ҳам фақат ҳеч кимга таъна қилма!

*Инсоннинг қадри у молик бўлган нарсасида эмас, балки бера олган нарсасидадир.

*Қуёш ҳам оловга молик аммо унинг қадри оламга нур таратишида.



Саҳифани С.Баҳромов тайёрлади.

«ҚОРОВУЛБОЗОР ТОНГИ»

МУАССИС:

Халқ депутатлари Қоровулбозор туман
Кенгаши ва туман ҳокимлиги

МУХАРРИР: Баҳром СОЛИЕВ

Газета Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги вилоят
бошқармасидан 2011 йил 22 августдаги № 05-048 рақам
билан қайта рўйхатга олинган.

@Qorovulbozortongigazetasi
f Qorovulbozortongi

ТАҲРИРИЯТ МАНЗИЛИ:

Бухоро
вилояти,
Қоровулбозор
шаҳри,
«Бухоронефт-
газпармалаш»
ҳиссадорлик
жамияти
бинноси,
1-қават.
Телефонлар:
+99890 715-62-90

Таҳририятга юборилган
кўлғезмалар эгаларига
қайтарилмайди ва уларга
ёзма жавоб берилмайди.
Муаллиф фикри таҳририят
нуқтаи-назаридан фарқ
қилиши мумкин. Нашр
кўрсаткичи — 548.
Газета ҳар ойда
4 марта чоп этилади.

Газета таҳририят компьютер марказида
нашрга тайёрланди ва «Бухоро вилоят
босмахонаси» МЧЖда чоп этилди.
Газета сифати учун босмахона
жавобгар. Босмахона манзили: Бухоро
шаҳри, И.Мўминов кўчаси, 27-уй.
Тел: (065) 223-25-38.

НАВБАТЧИ: Б.СОЛИЕВ САҲИФАЛОВЧИ: Л.АХТАМОВ

Буюртма № 1509. Қоғоз
бичими А-3. Адади: 580.
Чоп этишга топширилди:
08.06.2023 й.