



Муқимжон ҚОДИРОВ сурат-лавҳаси.

ИССИҚХОНАДА

ЯНГИ РУКН: МОЛИЯ КУНДАЛИГИ

ТАРИХДАГИ ИЛК МОЛИЯВИЙ ФИРИБГАР

Аҳолининг молиявий саводхонлигини ошириш мақсадида янги “Молия кундалиги” рукнини йўлга қўйдик. Биринчи мақоламизда кўпчилик учун қизиқ бўлган молиявий фирибгарликлар мавзусида маълумот берамиз.

ЎЗИ ҲАМ ЧЎКИБ КЕТАДИ

Маълумотларга кўра, молиявий фирибгарликнинг илк ҳолати миллоддан аввалги 300 йилларда Қадимги Юнонистонда содир бўлган. Ўша пайтда юнонистонлик денгиз савдогари Хегестратос ўзининг кемаси ва юклари-ни гаров сифатида қўйиб қарз

олади. Савдогар кема белгиланган жойга етиб, ортилган юк — маккажўхори етказиб берилганидан сўнг қарзни фоизи билан қайтаришга келишади. Агарда пул қайтарилмаса, қарз берувчи Хегестратоснинг кемаси ва ортилган маҳсулотига даъвогарлик қила олиши мумкин бўлади.



КУН ҲИКМАТИ:

Кўрдимки, умр ва дунёдан кўра тез шошилиб, йўқ бўлиб кетадиганроқ, ўлим ва охирадан кўра яқинроқ, орзудан кўра узоқроқ, хотиржамликдан кўра гўзалроқ нарса йўқ экан.

Нажмиддин КУБРО.

НУҚТАИ НАЗАР

Бугун аксарият ота-оналарнинг тинчи йўқолган. Сабаби кейинги вақтда корона-вирус пандемияси туфайли фарзандининг ўқиши аро йўлда қолмоқда. Ўтаётган кунларнинг ҳар они, ҳар лаҳзаси ғанимат.



МАСОФАДАН ДАРС ЎТГАН ЎҚИТУВЧИ МАОШ ОЛИШГА ҲАҚЛИ

Муборак ҳадисда айтилганидек “Ёшликда олинган билим тошга ўйилган нақш каби-дир”. Зикр қилинган “нақш”ни барпо бўлишида ҳар икки томон — устозу шоғирднинг мустаҳкам ҳамкорлиги зарур. Айниқса, бу борада бугунги кун ўқитувчисига талаб катта. “Янги Ўзбекистон мактаб остонаси-дан бошланади” ғояси илгари сурилаётган давримизда келажак бунёдкорлари бўл-миш муаллимларга масъулият минг чандон ошган. Бироқ пандемия шароитида таъ-лим-тарбия жараёнини ташкиллаштириш нафақат ота-оналар, уларнинг фарзандла-ри, балки, ўқитувчилар учун ҳам осонмас.



КУН МАВЗУСИ

Коронавирусдан касалланиш ҳамон давом этаётгани барчани ташвиш-га солмоқда. Шу сабаб шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш, ўз саломатли-гимизга эътиборли бўлишимиз зарур. Бу касалликдан сақланишнинг гарови демак-дир.

ЯНА КОРОНАВИРУСГА ҚАРШИ

Андижон давлат тиббиёт институти тала-баларидан ташкил топган волонтерлар гуруҳининг маҳаллаларга юриши айти шу мақсадга қаратилмоқда. Бўлғуси шифокорлар аҳоли орасида тиббий маданият, Covid-19 ва ундан сақланиш юзасидан тушунча бермоқда. Ҳар бир хонадонга “Касалликдан сақланиш ўз қўлингизда!” мавзусида тайёрланган буклет-лар тарқатилди.

Соғлом яшашни истасангиз сиз ҳам ўз саломатлигингизга эътиборли бўлинг.
(ЎЗ МУХБИРИМИЗ).

ҚУТАЙБА ИБН МУСЛИМНИНГ ҚАБРИ ҚАЕРДА?



5

• **Статистика**

2021 йилда ойлар кесимида ўртача ойлик номинал ҳисобланган иш ҳақи йил давомида ўсиб бориб, декабрь ойида ўзининг энг юқори натижасини қайд этди — 3,7 миллион сўм. Бу ҳақда Давлат статистика қўмитаси хабар берди.

Қўмита маълумоти-га кўра, йилнинг энг паст кўрсаткичи мос равишда январь ойида кузатилди — 2,6 миллион сўм.

2021 йилда энг юқори ўртача ойлик иш ҳақи банк, суғурта, лизинг ва кредит воситачилик фаолиятида қайд этилди — 8,2 миллион сўм. Ахборот ва алоқа соҳасида ўртача ойлик иш

**ЎРТАЧА ОЙЛИК ИШ ҲАҚИ:
“ЭНГ ЮҚОРИ” ВА
“ЭНГ ПАСТ”ЛАРИ МАЪЛУМ**

ҳақи 5,5 миллион сўмга тенг бўлган бўлса, ташиш ва сақлаш соҳасида — 4,3 миллион сўм, таълим соҳасида — 2,3 миллион сўм. Энг паст ўртача иш ҳақи соғлиқни сақлаш ва ижтимоий хиз-

матлар кўрсатиш соҳасида қайд этилди — 2,1 миллион сўм.

Банк, суғурта, лизинг ва кредит воситачилик фаолиятида энг юқори ўртача иш ҳақи Тошкент шаҳрида (10,9 миллион сўм), энг паст —

(2 миллион сўм) қайд этилди. Тошкент (2,3 миллион сўм), Сирдарё (2,3 миллион сўм) вилоятлари ва Тошкент шаҳрида (3,4 миллион сўм) иш ҳақи республика бўйича ўртача кўрсаткичдан юқори бўлди. Бошқа ҳудудларда ўртача ойлик иш ҳақи нисбатан паст.

Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий хизматлар кўрсатиш соҳасида энг юқори ўртача ойлик иш ҳақи Тошкент вилоятида (2,6 миллион сўм), энг паст — Қашқадарё вилоятида (1,7 миллион сўм). Республика бўйича ўртача кўрсаткичдан паст ҳолат етти вилоятда кузатилди.

Президент Шавкат Мирзиёев чарм-пойабзал соҳасини тизимли ривожлантириш мақсадида маҳаллаларда чорва молларини сўйиш ва терини йиғиб олиш бўйича кичик мобилъ хизматларни йўлга қўйиш, бунинг учун имтиёзли кредитлар ажратиш зарурлигини билдирди.

**ПОЙАБЗАЛ
ЧИҚАРУВЧИЛАРГА
ИМТИЁЗЛИ КРЕДИТ
БЕРИЛАДИ**

Жорий йилда жами 421 миллион долларлик 248 та лойиҳа амалга оширилиши мўлжалланмоқда. Корхоналарни ўз вақтида ишга тушириш, шу билан бирга, янги истиқболли лойиҳаларни ишлаб чиқиш, бунда маҳаллийлаштириш ва замонавий моделларни ўзлаштиришга эътибор қаратиш зарур. Нукус, Олтинқўл, Шаҳрихон, Жондор, Наманган, Ургут, Самарқанд, Ангор, Оҳангарон ва Ҳазорасп туманлари, Наманган, Марғилон, Қўқон, Жиззах, Қарши ва Нурафшон шаҳарларида шу тармоққа ихтисослашган 16 та кичик саноат зонаси ташкил этилади.

Ушбу ҳудудларда инфраструктура барпо этиш учун бюджетдан 90 миллиард сўм ажратилади. Усуналар харид қилиш учун тадбиркорларга 3 йиллик имтиёзли давр билан 7 йил муддатга кредит берилади. Умуман, соҳани қўллаб-қувватлашга жорий йилда 60 миллион доллар имтиёзли кредит маблағлари йўналтирилади. Бундан ташқари, Қўқон ва Марғилондаги анъаналар асосида, барча ҳудудларда косибчилик ривожланган маҳаллаларни танлаб, ҳунармандларни қўллаб-қувватлаш бўйича алоҳида дастур ишлаб чиқилади. Бугунги кунда юртимизда ишлаб чиқарилаётган чарм маҳсулотлари ҳажмида аёллар пойабзали улуши 23 фоиз, болалар пойабзали 8 фоизни ташкил этади, холос. Шу боис бу йўналишни ҳам солиқ имтиёзи орқали рағбатлантириб борилади.

**НЕФТЬ НАРХИ 100
ДОЛЛАРГА ЧИҚАДИ**

Жаҳон бозорида нефть нархи 1 баррел учун 89,5 долларгача қимматлади. Бу 2014 йилдан буён қайд этилган энг қиммат нархдир.

Экспертлар маълумотига кўра, нефть нархи жорий йилнинг биринчи чорагида 100 долларгача кўтарилиши мумкинлигини тахмин қилишмоқда.



Шу кунларда нефть нархи кўтарилишига эса бир қатор аниқ омиллар ҳам сабаб бўлди. Масалан, 18 январь куни Ироқ-Туркия йўналишидаги Киркукдан келаётган нефть ўтказгичдаги авария, БААда содир бўлган портлашлар, хусусан, ёнилғи машиналарининг ёниб кетиши, Россия атрофидаги сиёсий ҳавотир.



Россия ва Украина ўртасидаги сиёсий ихтилофда Америка Қўшма Штатлари Украинага ён босмоқда. АҚШ ҳарбий-ҳаво кучларига тегишли самолёт Киевга қурол ва ўқ-дорилар билан етиб келди. Ундан аввал Киев Вашингтондан 200 минг фунтга яқин ўлдирувчи қурол, жумладан, ўқ-дорилар олганини маълум қилганди.

**АҚШ ҲУКУМАТИ
УКРАИНАНИ
Қўллаб-
қувватламоқда**

АҚШ Давлат котиби Энтони Блинкен Вашингтон Украина қўллаб-қувватлашда давом этишига ва 2022 йилда мудофаа ва ҳавфсизлик учун қўшимча 300 миллион доллар ажратишига ваъда берди.

**НОРВЕГИЯГА КИРИШДА
ҲЕЧ ҚАНДАЙ ЧЕКЛОВ
ЙЎҚ**

Норвегия ҳукумати 26 январдан бошлаб мамлакатга келган барча учун карантин чекловларини бекор қилишга қарор қилди.

Бу эмлаш ҳолати ва COVID-19 га қарши эмланган препаратдан қатъи назар, барча сайёҳларга тааллуқлидир, дея хабар беради мамлакат ҳукумати.

**“ОҲАНГАРОНЦЕМЕНТ” ЭНДИ УСМОНОВНИКИ**

Алишер Усмоновнинг USM холдинга қарашли компания томонидан ташкил этилган Akkermann Cement SA “Оҳангаронцемент” акцияларининг 98,6 фоизини сотиб олди. Олинадиган барча фойда Ўзбекистонда қолади ва республикани ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришга йўналтирилади.

**КОЛУМБИЯ ЎЗБЕКИСТОН ЯРАТГАН
ВАКЦИНАДАН ФОЙДАЛАНАДИ**

Колумбия COVID-19 вирусига қарши Ўзбекистон — Хитой ҳамкорлигида яратилган ZF-UZ-VAC 2001 вакцинасидан фавқулодда фойдаланишга рухсат берди.

Мазкур қарор COVID-19 пандемиясига қарши глобал ҳамкорлик имкониятини кенгайтиради.

Ҳозиргача мазкур вакцина Ўзбекистон, Хитой ва Индонезияда оммавий эмлаш жараёнида қўлланилмоқда, шунингдек, бустер вакцина сифатида фойдаланилмоқда.

**ПАРРАНДА ГЎШТИ УЧУН СУБСИДИЯ МИҚДОРИ ОШИРИЛДИ**

Президентнинг 24 январдаги қарори билан 1 январдан 2024 йил 1 январгача паррандачилик хўжаликларида ўз хўжаликларида етиштирилиб, сотилган парранда гўштининг ҳар бир килограмми учун субсидия миқдори 2500 сўм этиб белгиланди (илгари 1000 сўм эди).

Субсидия ҚҚСдан вақтинчалик озод қилиш бўйича имтиёз амалда бўлган давр учун ҳам тўланади.

**ҚОЗОҚ АМАЛДОРЛАРИ
УСТИДАН ХАЛҚАРО
ТЕРГОВ БОШЛАНИШИ
КЕРАК**

Европарламент ялпи мажлисда депутатларининг кўпчилик овози билан Қозоғистонда инсон ҳуқуқларини ҳимоя қилишга оид вазият тўғрисидаги резолюция қабул қилинди.

Депутатлар мазкур резолюцияда Европа Иттифоқи кенгаши ва халқаро ҳамжамиятни “2022 йил январдаги намоийшлар чоғида содир этилган инсон ҳуқуқларининг жиддий бузилиши учун масъул бўлган қозоғистонлик юқори мартабали амалдорларга нисбатан шахсий санкциялар қўллашга, мамлакатдаги икки ҳафталик митинглар давомида Қозоғистон халқига қарши содир этилган жиноятлар юзасидан зудлик билан тегишли халқаро терговни бошлашга” чақирди.

— *Тошкент Ахборот технологиялари университети Фаргона филиалини тамомлаб, дастлаб “Hamkorbank” АТБнинг инфор- мацион технологиялар бўлимида иш ўрганувчи сифатида иш бошладим. Кейин шу йўналиш- нинг бошқа бўлимларида ўзимни синаб кўрдим. Ва аста-секин шу соҳада ўз билим ва тажриба- ларимни ошириб бордим.*



АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯСИ МУТАХАССИСИГА ТАЛАБ ОРТМОҚДА

Бундан 10 йил олдин банкимизнинг фили- аллари сони ҳозиргидан икки баравар кам эди. Дастурий таъминот ва тизимлар (катта, кичик) атиги 70 та атрофида бўлган. Ҳозир эса 400 тадан ошди. Бутун банк тизимида бу соҳа мутахассислари 15 киши эди, ҳозир уларнинг сони 100 нафарга яқин.

Банк молиявий тизимлари маълумотла- ри умумий ҳисобда 1,5 терабайт бўлган бўлса, ҳозир бу ҳажм 80-100 терабайтга етди. Кўряп- сизми, маълумот ҳажми қай даражада ортган. Мана шу ҳолатларнинг ўзи тизимда инфор- мацион технологияларнинг аҳамияти қанчалик муҳим эканлигини билдиради. Айтайлик, ҳозирда ахборот технологиялари ушбу соҳа фаолиятида 60-70 фоиз қўлланилаётган бўлса, яқин келажада 95 фоизга етади.

Ишимизнинг ўзига яраша мураккаб томонлари кўп. IT мутахассислари дои- мо янгиликларни ўқиб-ўрганиб, амалиётда қўллаб бориши зарур. Сабаби банк тизимида мунтазам янги хизмат кўрсатиш дастурлари ва тизимлари пайдо бўлади.

Бу соҳадаги масъулият бошқа соҳалардан катта фарқ қилади. Биз бир вақтнинг ўзи- да мижозлар, ходимлар ҳамда банк тизимига алоқадор ташқи корхоналар билан ишлаймиз ва бу жараённинг ўзига хос тартиб-қоидалари мавжуд. Шу боис нафақат яхши мутахассис, балки, ширинсўз, хушмуомала, киришимли ва сабр-тоқатли инсон бўлишимиз керак.

Бизнинг арзимас хатомиз банк учун қимматга тушиши мумкин. Яна биздан бар- ча хизмат турлари бўйича билим ва универ- саллик ҳам талаб этилади. Қолаверса, доимо чақирувга шай турамыз. Агар зарурат туғилса, ярим тунда ҳам хизмат вазифамизни бажара- миз. Банкдаги бирон қурилма ишдан чиқса, мижозга хизмат кўрсатаётган техно- логияда носозлик кузатилса,

охирги ечим биз бўламиз.

Баъзан технологиялар залворидан толиққан пайтимизда қандайдир восита орқали ўзимизни чалғитишга ҳаракат қиламиз. Масалан, мен теннис, бильярд ўйинлари билан шуғулланаман. Уйда эса уч нафар фарзандим билан шахмат, шашка ва бошқа қизиқарли ўйинлар ўйнаб тураман. Бу машғулотлар болаларнинг ақлини чархлаб, жисмо- нан тетиклаштиради, менга кайфият бағишлайди.

Нима бўлганда ҳам соҳамизнинг

Айни пайтда “Hamkorbank” тизимида 47 та филиал, 105 та БХО, 145 та 24/7 офиси, 486 та банкомат, 50 та АДМ қурилмаси, 227 та инфокиоск, 230 та интернет киоск, 31736 та тўлов терминаллари ишлаб турибди.

**ҚЎШИМЧА
МАЪЛУМОТ
ЎРНИДА:**

келажаги порлоқ. Айниқса, банк соҳасида рақамлаштириш ривожланаёт- ган бир пайтда ахборот технологияси мутахассисига бўлган талаб янада ортмоқда. Замон талабига жавоб берадиган малакали ва етук мутахассис бўлиш ўзимизга боғлиқ.

Азизбек ВАЛИЕВ,
“Hamkorbank” АТБ ахборот
технологиялари департаменти директори
ўринбосари.

Шу ўринда кре- дит шартномаси тушун- часига изоҳ бериш мақсадга мувофиқдир. Кредит шартнома- си бўйича бир тараф — банк ёки бошқа кредит ташкилоти (креди- тор) иккинчи тарафга (қарз олув- чига) шартномада назарда тутил- ган миқдорда ва шартлар асосида пул (кредит) бериш, қарз олувчи эса олинган пулни қайтариш ва унинг учун фоиз тўлаш мажбурияти- ни олади. Шартномада нима мақсадда пул ажра- тилаётган- ни, шарт- номанинг амал қилиш муддати, тарафлар- нинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари, тўлов жадвали, низоларни ҳал этиш тарти- би кўрсатилади.

Кредит шартномасидан келиб чиқиб, олинган пул маблағини бел- гиланган жадвал асосида қайтариш муҳим омиллардан ҳисобланади. Акс ҳолда кредит шартномаси муд- датидан олдин бекор қилинишига сабаб бўлади.

Шу ўринда қуйидаги мисол- га эътибор қаратайлик. Даъвогар “Hamkorbank” АТБ Қўрғонтепа фили- алининг жавобгар Х.И.га нисбатан

кредит шартнома- сини муддатидан олдин бекор қилиш, кредит қарздорликни ундириш, ундирувни гаровдаги мулкка қаратиш ҳақидаги аризасига шундай ҳолат сабаб бўлган. Фуқаро Х. И. 2018 йил 19 октябрдаги шарт- номага асосан банкдан йиллик 28 фоиз устама тўлаш шarti билан 37 ой муддатга 84 миллион 200 минг сўм миқдорида кредит олган. Гаров таъминоти сифатида унга тегишли мулк қўйилган.

КРЕДИТ ОЛСА-Ю, ҚАЙТАРМАСА

Албатта, банк филиали томони- дан шартнома шартлари тўлиқ бажарилган. Ахир фуқароларга молиявий кўмак мазкур муассаса фаолияти- нинг асосини ташкил этади.

Афсуски, жавобгар берилган маблағни қайтаришга келган- да шартнома шартларига амал қилмайди. 2021 йил 21 февраль ҳолатига унинг қарздорлиги 69 мил- лион 469 минг сўмни ташкил этади. Савол туғилади: бу қонунларимизга ҳурматсизликми ё лоқайдликми? Балки, шартнома шартларини бажар-

МАСОФАДАН ДАРС ЎТГАН ЎҚИТУВЧИ МАОШ ОЛИШГА ҲАҚЛИ

Тўғри, аввали- га дарсларни онлайн тартибда ўтилиши- га у қадар эътибор қилмаган бўлсакда энди унинг зарурлиги- ни тушуниб етдик. Чун- ки, қандай бўлмасин фарзандларимиз билим олишлари керак.



Савол туғилади: ўқитувчилар масофадан туриб дарс ўтиш- га тайёрми? Назаримда, вазиятдан келиб чиқиб, аксари- ят ўқитувчилар таълимнинг бу усулида ишлашга мослашди. Эндиги вазифа ўқувчилар учун оилада шароит яратиб бериш, ўқитувчи билан ишлашга ўргатишдан иборат.

Таълимни онлайн тизимга ўтилиши баробарида яна бир масала келиб чиқмоқда. Ўқитувчига қандай тартибда ҳақ тўла- нади? Онлайн дарс ўтганларга маош бериш керакми ё йўқми? Халқ таълими вазирлиги бу масалада ижобий позициясига эга. Дарҳақиқат, муаммо бўлмаслиги керак. Ўқитувчи ҳар қандай ҳолатда ҳам изланишдан, ишлашдан тўхтамайди, дарс ўтиш- га тайёргарлик кўради. Керак бўлса, ҳар бир ўқувчиси билан алоҳида машғулоти олиб боради, ҳатто иш вақтидан кейин ҳам педагогик фаолиятини давом эттиради. Ўқувчиларига ёки улар- нинг ота-оналарига машғулоти хусусида тинимсиз жўнатма- лар, СМСлар юборади, ижросини суриштиради, баҳолайди ва ҳоказо... Қолаверса, унинг ҳам оиласи, турмуш юмушларию ташвишлари бор.

Хуллас, ўқитувчи меҳнатига яраша ҳақ олиши, керак бўл- са, қўшимча рағбатлантирилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Меҳнати эъзозланган, қадрланган одам фидойи бўлади, касби- га меҳр қўяди, ўз устида тинимсиз ишлайди.

Яна бир гап: таълим-тарбия таътил билмайдиган жараён, озгина эътиборсизлик узоқ вақт давомида қилинган меҳнатнинг зое кетишига олиб келиши муқаррар. Зарурият туфайли онлайн таълимга ўтиш тизимда юзага келиши мумкин бўлган айрим кемтикларни тўлдиришга хизмат қилади.

**Зиёвиддин
ИСОМИДДИНОВ.**

ИНСОН, ЖАМИЯТ ВА ҚОНУН

ришдан бош тортишдир? Суд мажлисида Х. И. ўз хатоси- ни тан олиб, қарздорликни тўлаб беришини билдирди. Бироқ энди кеч бўлганди. Банк филиали ва жавобгар ўртасида тузилган шарт- нома муддатидан олдин бекор қилиниб, қарздорлик ундирилиши кўрсатилди.

Худди шу каби “Hamkorbank” АТБ Қўрғонтепа филиалидан жавобгар А. М. 29 миллион 850 минг сўм, яна бир жавобгар З. О. 15 миллион сўм кредит олгани ҳолда қайтаришни пайсалга солган. Ҳар икки иш ўрганилиб, суд қарори билан кредит шартномаси мудда- тидан аввал бекор қилинди.

Энди ўзингиз ўйлаб кўринг. Банкнинг ишончи- ни оқламаган юқоридаги фуқаролар бундан буён қандай йўл тутадилар? Агар моддий кўмак зарур бўлса, қаерга мурожаат қилади?

Хулоса қилиб айтганда, қарз берувчи ва қарз олувчи асрлар давомида амалда бўлиб келган миллий урф-одатларимизга, амал- даги қонун талабларига риоя қилиши шарт. Ана шунда тур- ли низоларнинг келиб чиқишига, ортиқча овозгарчиликларга барҳам берилади.

Рустамжон СУЛТОНОВ,
Фуқаролик ишлари бўйича
Қўрғонтепа туманлараро суди
судьяси.

“Hamkorbank” АТБда яхши бир анъана йўлга қўйилган. Йил бошида яқунланган йилдаги фаолият сарҳисоб қилиниб, филиаллар ва ходимлар ўртасида ўтказилган танлов ғолиблари муносиб тақдирланади. 2021 йил якунига бағишлаб ўтказилган йиғилишда навбатдаги ғолиблар эълон қилинди.

Ютуқлар сири нимада? Айни шу савол билан ғолибларга мурожаат қилдик.

НАТИЖА УЧУН БУТУН ЖАМОА ТЕР ТЎҚДИ

Аҳроржон МЎЙДИНОВ,

Истиқбол филиали бошқарувчиси:

— Ўтган йил натижаси бўйича 3-гурӯх филиаллари орасида етакчи бўлиб, махсус мукофот билан тақдирландик. Бу натижа учун жамоамиз билан йил давомида қаттиқ тер тўқдик. Мукофот ва юқори кўрсаткичлар барча ходимларимизнинг меҳнати маҳсули.

Банкнинг кўрсаткичи мижоз билан. Шу сабаб бу борада талабчанмиз. Қайси вазифада ишлашига қарамай, мижозга эътибор ва янги мижозлар жалб этиш ҳар бир ходим учун асосий вазифа. Қолгани ўз йўлида бўлаверади.

Ўз олдимишга катта режаларни қўйганмиз. 2022 йилда ҳам энг яхшилар қаторида бўламиз. Бунга ҳозирдан ҳаракатни бошлаб юбордик. Асосийси, банкимиз равнақига муносиб ҳисса қўшамиз.

"ЯНА ҒОЛИБ БЎЛАМИЗ"

Бухоро филиали ходимлари 6 та номинацияда ғолибликни қўлга киритди. Бундай натижа билан ҳар қанча мақтанса арзийди. “Мижоз жалб қилиш бўйича йилнинг энг яхши ходими” номинацияси совриндори, корпоратив хизматлар бўлими етакчи менежери Азиз Иззатовни мулоқотга тортдик. Қаҳрамонимиз жуда камтар ва камгап бўлгани учун фикрларини икки-уч қатор сўз билан ифода қилиб қўя қолдик.



— Хоҳлаймизми-йўқми, ҳар қандай натижанинг ортида меҳнат ётади. Жумладан, мен ҳам ишладим, ҳаракат қилдим ва шу ютуққа эришдим. Қанча мижоз жалб қилганимни аниқ айтилмайман, аммо ойига 5-6 та яхши кўрсаткичга эга юридик мижоз келгани аниқ.

Жойларга маркетинг-га борганимда, биринчи

навбатда хушмуомалаликка эътибор қаратаман. Мижоз ҳам биринчи мулоқотдаёқ “ҳа” дейишга шошилмайди. Икки-уч марта бориб, банкимизнинг у учун қулай томонларини тушунтирганимиздан кейин ҳамкорликка рози бўлади. Мен амалга оширган маркетинг натижасида “Gazli quyoshi” МЧЖ, “Oasis Mega Marketing” МЧЖ, “Sanjar Sams Avtotrans” МЧЖ, “Road Star Trans” МЧЖ каби йирик корхоналар мижозимизга айланди.

2011 йилдан буён шу жамоадаман ва унинг ривожига қўлдан келганча ҳисса қўшяпман. Насиб қилса, филиалимиз 2022 йилда ҳам юқори самарадорликка эришади. Ҳозирдан яна ғолиб бўлишни ўз олдимишга мақсад қилиб олдик.

Ўтган йили Нодирабегим филиали корпоратив хизматлар бўлими транзакцион менежери бўлиб ишлаган, айни кунда Бош банкда ходимлар билан ишлаш департаменти ходимларни ўқитиш ва ривожлантириш бўлими мутахассиси лавозимида фаолият юритаётган Севара Қобулова “Энг яхши ҳисоб-рақам менежери” номинациясида ғолиб бўлди. Келинг, унинг таассуротлари билан ўртоқлашайлик.

— 2021 йил мен учун жуда омадли келди. Қизим Тошкент Халқаро Вестминстер университетида, ўғлим Андижон шаҳридаги Президент мактабига ўқишга кирди. Тўғриси, ўзим билан боғлиқ бундай эътирофни кутмагандим. Хушxabарни эшитиб, шошиб қолдим. Дарҳол бу номга қайси хизматларим учун эришдим, нима ишлар қилдим, дея ўзимга савол бердим ва ортга боқиб, фаолиятимга назар ташладим.

Энг аввало, “Банк сири” тўғрисидаги қонун ва ички тартибга амал қилиб ишлаганим катта ютуғим бўлди, дея ўйлайман. Вазифам мижозларнинг сўмдаги ва валютадаги ҳисоб-рақамларига хизмат кўрсатиш бўлгани учун сифатли хизматга ва янги мижозлар-

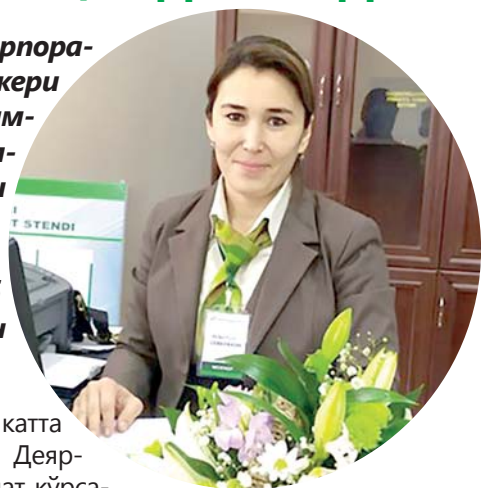
ни жалб этишга катта эътибор қаратдим. Деярли масофадан хизмат кўрсатиш усулига ўтиб бўлганмиз. Мижоз бирон нимага тушунмай қолса, йўл-йўриқ кўрсатишдан ҳеч қачон эринмаганман.

Қоидаларимиз бўйича йирик мижозларимиз бизга исталган пайтда мурожаат қилиши мумкин. Бу банк стандартларига киритилган. 2021 йилда янги таърифлар бўйича Банк хизмат кўрсатиш шартномаси жорий этилди ва унда кўп хизматлар бепул бўлгани учун бу янгиликни ҳар битта мижозга етказдим. Айниқса, “Hamkorbank”нинг 30 йиллигига бағишланган махсус “юбилей” таърифи кўпчиликда қизиқиш уйғотди.

Қолаверса, йирикми, ўрта-ми, ҳар қандай мижознинг

Ютуқларимизга кўрсаткичларимизни ойма-ой назорат қилиб боришимиз, мижозлар жалб қилишга катта эътибор қаратиш, хизмат сифатини яхшилаб, хизмат турлари қўламини кенгайтирганимиз сабаб бўлди. Меҳнатимизни муносиб тақдирлагани учун банк Бошқарувига чуқур миннатдорлик билдираман. Жамоамга эса катта раҳмат, дейман.

"ҲЕЧ ҚАЙСИ МУРОЖААТНИ ЖАВОБСИЗ ҚОЛДИРМАДИМ"



қўнғироғига ўз вақтида жавоб беришга ҳаракат қилдим. Агар олдимда мижоз бўлса, “Ўзим сизга боғланаман” деб смс ёзаман. Шу тариқа йил давомида бир кунда ўртача 30 нафар мурожаатчига хизмат кўрсатдим. Мана шу меҳнатларимни эътибордан четда қолдирмай ўз йўналишимда ғолиб деб топишгани учун Банк бошқаруви ва раҳбариятидан чексиз миннатдорман. Мазкур ютуқни қўлга киритишимга ёрдам берган Нодирабегим филиали жамоасига ташаккур билдираман. Мени фақат дуо қилган ва қўллаб-қувватлаган ота-онамга чин юракдан раҳмат, дейман.

Н. ТЎХТАМАТОВА.

Бироқ буни хоҳламаган савдогар ҳийла ишлатишга уринади. Яъни савдогар ўзининг бўш кемасини чўктириб, ортилган юкни сездирмаган ҳолда сотиб юбориш орқали қарзни қайтармасликка ҳаракат қилади. Аммо унинг режаси амалга ошмайди. Хегестратос бўш кемани чўктириб қочишга уринаётган маҳал ўзи ҳам чўкиб кетади. Бу фирибгарликнинг биринчи қайд этилган ҳодисаси сифатида тарихда қолган.

Яна шу каби қизиқарли мисолларни АҚШ тарихида ҳам кўриш мумкин. Маълумки, Қўшма Штатлардаги фонд ва молиявий фирибгарликларнинг барчаси

очкўзлик ҳамда ҳокимиятга интилишга асосланган ҳийла-найрангларни ўз ичига олади.

БИРИНЧИ ИЧКИ САВДО ЖАНЖАЛИ

1792 йил, яъни, Америка расмий равишда мустақилликка эришганидан бир неча йил ўтгач, халқ биринчи марта молиявий фирибгарликни бошдан кечирди. Ўша вақтда, Америка облигациялари ривожланётган дунё эмиссияларига ёки бугунги кундаги облигацияларга ўхшаш бўлиб, улар ўзларининг калониялари тақдири ҳақидаги ҳар бир янгилик билан ўзгариб турарди. Бундай ўзгарувчан бозорга сармоя тикиш,

бу облигациялар қийматини юқорига ёки пастга туширишга олиб келадиган янгиликлардан доимий боҳабарликни тақозо этган.

Ҳазначилик котиби Александр Хемилтон Америка молия тузилмасида турли хил колонияларнинг заёмларини янги марказий ҳукумат заёмлари билан алмаштира бошлади. Натижада йирик облигация инвесторлари қайси облигациялар чиқарилишини олдиндан билиш учун ҳазначиликка кириш ҳуқуқига эга бўлган одамларни қидиришди. Бу ҳазначилик котибининг ёрдамчиси Уильям Дуэр бўлди. У ички сирлардан яхши хабардор бўлиб, маълумотлар кенг оммага тарқатилмасдан олдин

йирик облигация эгалари билан “ўз портфелида савдо қилган”.

Йиллар давомидаги бундай ҳийла-найранглардан сўнг, янада катта пулга эга бўлиш учун Дуэр ўз лавози-

мини тарк этди. Лекин ички алоқаларни сақлаб қолди. У ўз маблағларини, шунингдек, бошқа сармоядорларнинг қарз мажбуриятларини инвестиция қилишни давом эттирди.

ТАРИХДАГИ



Ушбу мақола Қутайба ибн Муслим жомеъ масжиди имом-хатиби Абдулло Жумабоев маълумотлари асосида тайёрланди.

Маҳорба вақтида қоқ ўртасидан бўлинган қиличлар, душманни яра-лаб, аламли нидоларга сабаб бўлган камон ўқлари, дин ҳимояси йўлида баланд кўтарилган бошни асраган дубулғалар, юракни ҳимоялаган совутлар. Бу жанг қуроллари узоқ даврлар мобайни-да Андижон вилояти, Жалақудуқ туманидаги қишлоқлардан бирида топилиб келди. Шу боис ҳам ушбу ҳудуднинг номи “Қиличмозор” деб аталган бўлса ажаб эмас.

ҚУТАЙБАНИНГ

**РЎЁБГА
ЧИҚҚАН ТУШ**

Маълумотларга кўра, 704-705 йилда Хуросон ноиб ҳисобланган Қутайба ибн Муслим Амударёдан кечиб ўтиб, Мовароуннаҳр ўлкасига кириб келади. Хоразм, Самарқанд, Бухорони фатҳ этиб, сўнг Тошкент орқали Фарғона водийсига йўл олади. Ўша пайтларда ҳозир воҳа ҳудудида яшовчи аҳоли зардўштийлик этиқодига амал қилар, Фарғона водийсида эса будпарастлик этиқоди ҳукмрон эди.

Қутайба ибн Муслим борган жойида одамларни ислом динига даъват қилиб, Аллоҳнинг яккаю ёлғизлигини, унинг сўнгги расули Муҳаммад Мустафо саллолоҳу алайҳи вассалам эканлигини тушунтиради. Забт этган жойларида масжидлар қурдиради. Бухородаги Минораи Калон, Самарқанддаги Хўжаи Ҳизр масжиди у зотнинг раҳнамолиги асосида бунёд этилган.

Ўша пайтда Фарғона водийсини Кулунжу исмли хитой амири бошқарган. Унинг Султон ойим номли қизи бўлган. Шу қизнинг тушида Яман тарафдан қуёш чиқиб, унинг биқинига ботади. Таъбирчилар бу тушни ўша томондан араб лашкарбошининг келиши ва ислом динини тарғиб қилиши билан изоҳлайди. Ҳақиқатан ҳам Қутайба ибн Муслим навбатдаги юришлари даврида Кулунжуни тор-мор этиб, водийни хитойлардан тортиб олади. Султон ойимга уйланиб, уч ўғил фарзанд кўради. Шу тариқа араб лашкарбошиси мазкур ҳудудда қўним топади.

**ДУШМАН
ХИЙЛАСИНИНГ
ҚУРБОНИ**

Енгилмас араб саркардасини йўқ қилиб, водийни қайтариб олиш мақсадида бўлган Хитойдаги Тан империяси Қутайбанинг олдида 10 нафар айғоқчи жўнатади. Бу айғоқчилар ўзини исломнинг тарафдори қилиб кўрсатиб, саркардага тегишли кўп сирларни билиб олади. Сўнг Маккани зиёрат қилиш баҳонасида Арабистонга йўл олиб, халифага ёлғон хабар етказади. Қутайбанинг пайғамбарликка даъво қилаётгани ҳақидаги бўхтонларга ишонган халифа ғазабланиб, уни қатл этишга буйруқ беради. Оқибатда ислом лашкарбошиси хуфиёна ўлдирилади. Шу кечанинг ўзида халифа ва унинг аёнлари бир хил туш кўради. Унда Ибн Муслимнинг шаҳид кетганлигига ишора бор эди. Халифа хато қилганини англаб етади, афсуски, энди кеч эди...

**“РОБОТИ
САРҲАНГ”ДАГИ
ҚИРҚТА ҚАБР**

Қатл этилган лашкарбоши “Роботи сарҳанг” деб номланган қабристонга дафн қилинади. Кейинчалик унинг аёли, акаси, уч нафар ўғли, мулозим ва лашкарлари ҳам мана шу қабристондан мангу қўним топади. “Роботи сарҳанг” ҳозирги Жалақудуқ туманидаги “Қиличмозор” МФЙда жойлашган. Бу мазорга Қутайбанинг жами 40 нафар яқинлари дафн этилган

деган манбалар мавжуд.

Айни кунларда “Қиличмозор”даги Қутайба ибн Муслим жомеъ масжиди ҳудудида кенг кўламли қурилиш ишлари олиб борилиб, саркардага тегишли мақбара XI-XII асрлардаги кўриниши асосида қайта тикланмоқда. Қолаверса, 3 минг кишилиқ масжид, кутубхона, музей каби иншоотларни ўз ичига олган йирик мажмуа ҳам барпо этилмоқда. Бунёдкорлик ишларидан кўзланган мақсад — ҳудудни ободонлаштириш ва машҳур зиёратгоҳга айлантириш. Ваҳоланки, шу кунгача ҳам бу ердан зиёратчиларнинг қадами узилмаган. Туркия, Покистон, Саудия Арабистони каби кўплаб мамлакатлардан диндошларимиз ташриф буюриб, Қутайба ибн Муслим мақбарасини зиёрат қилади. Улар учун бу олий бахт. Аммо ўз юртимизда шундай ноёб ёдгорликнинг қўймати аниқлаб етмаган, ундан хабардор бўлмаганлар йўқ эмас.

**ХАЙРИЯ
ҚИЛУВЧИЛАР КЎП**

Йирик лойиҳа ҳисобланган “Қиличмозор” зиёратгоҳи асосан халқнинг хайрия маблағлари эва-

зига бунёд бўлмоқда, десак янглишмаймиз. Бир неча дақиқалик кузатишларим асосида масжид атрофига қўйилган эҳсон қутиларига кўплаб инсонларнинг пул солиб кетганини кўрдим. Мажмуани суратга олаётган чоғимда бир машина тўхтаб, ҳайдовчи ундан бир неча қопни туширди. У усталарнинг тушлиги учун масаллиқлар келтирибди. Ҳайдовчидан ўзини таништиришини сўраган эдим, буни хоҳламади. “Кимлигимни билишингиз шартмас, шунчаки савоб учун келдим. Зиёратгоҳ тезроқ қуриб битказилишини истайман. Ахир бу ерга бир марталик дуо илинжида дунёнинг қаерларидан келишяпти. Биз шу атрофда яшаб туриб, хайрли ишга ҳисса қўшмасак, уят бўлар”, — деди у.

Саховатпеша, савобталаб, иймонли юртдошларимиз бор бўлсин. Ишонамизки, “Қиличмозор” обод, ислом дунёсидаги йирик маданий марказлардан бирига айланади.

Нигора МИРОЛИМ қизи.

► Бир неча йил давом этган зафарли ҳаракатдан руҳланган Дуэр “қизиб кетган бозор”дан чекиниш ўрнига, яна савдога аралашади, бунда у ўзи-

**ЎЗИ ЎЙЛАБ
ТОПГАН ФИРИБ
БИЛАН АЛДАНГАН**

1800 йилларнинг охирида Жей Гоулд, Жеймс Фиск, Рассел Сейж, Эдвард Анри

кирган. Бу одатда инвесторларни алдаш схемасининг бир қисми, яъни, компаниянинг асосий активларидан анча катта қийматга чиқарилган, шу

ИЛК МОЛИЯВИЙ ФИРИБГАР

нинг ахборотларига таянди. Шу билан бирга, Дуэр облигациялар учун катта миқдорда қарз олди. Вазият эса, олдиндан айтиб бўлмайдиган ва кескин эди. Дуэр бефойда сармоялар ва катта қарзга ботиб кетганди. Охир-оқибат Уильям Дуэр қамоққа тушди ва у 1799 йилда вафот этади.

Харриман ва Ж.П. Морган янги очилган фонд бозорини шахсий ўйин майдончасига айлантиришган. Бироқ ўша вақтдаги чорвадор ва молиячи Даниель Дреффирибгарлик ва фонд бозорини бошқаришнинг ҳақиқий кашшофи эди. У молия оламига “watered stock” — “суғорилган захира (акция)лар” атамасини олиб

тариқа сунъий равишда қимматлаштирилган акциялардир. Буни қуйдагича таснифлаш мумкин. Суғорилган акциялар кўпинча инвесторларни алдашга мўлжалланган. У аслида қийматидан юқори нархда чиқарилади. Бу атама молларнинг бозорга олиб чиқилишидан олдин кўп

миқдорда сув ичиришга мажбурлайдиган чорвадорлар лексиконидан келиб чиққан. Мажбурлаб ичирилган сув қорамолларни алдамчи равишда оғирлаштириб, фермерларга уларни қимматга сотиш имконини

берган. Дреффа кўра, компаниялар ҳам ўзининг даромади ва активлари тўғрисида бўрттирилган баёнотлар беришади ва компаниядаги ўз улушларини қийматидан анча юқори нархда сотади. Бундай айёрона ҳаракат Даниель Дреффа кўплаб муваффақиятлар келтирган. Лекин охир-оқибат рақобатчиси Вандербилт томонидан ўзи ўйлаб топган фириб орқали алданиши ва муваффақиятсизликка учрашига сабаб бўлган.

Нурилло ТЎХТАСИНОВ,
Банк-молия академияси
МВА магистранти.

Кейинги вақтда негидир ёшлигимизда ёққанидек қор кузатилмаяпти. Қишнинг бошида бир қор ёғса, ўртала- рига бориб об-ҳаво баҳор фаслидагидек бўлиб, ҳатто дарахтлар уйғониб қолмоқда. Томлардан осилиб тура- диган қалин сумалаклар, музлаб қолган ҳовузлар усти- деяри музламай қўйди.

Об-ҳаводаги бундай ўзга- ришлар нимадан далолат бера- ди? Наҳотки қиш фасли йил- дан-йилга қисқариб бораётган бўлса? Ёки минтақамиз аста-секинлик билан субтропик ўлкалар қаторидан жой олади- ми? Ўзбекистон Гидро- метеорология маркази етакчи мутахассиси, Гидрометеороло- гия илмий-тадқиқот институти докторанти Эркин Абдулаҳатов бу борада шундай дейди:

— Бугунги кунда дунё ҳамжамиятини иқлим ўзгариши муаммоси ташвишга солмоқда. Нафақат бизда, балки, бутун дунёда иқлимнинг исиб кетиш жараёни кузатилмоқда. Ер юзи- да ҳозир меъёрий ҳароратдан бир даража кўтарилиши биз- нинг минтақада икки даража- га юқориламоқда. Масалан, Шимолий Кутбда 3-4 даражага- ча ҳарорат кўтарилиб бормоқда. Энг кам кўтарилиш эса экватор- да жойлашган мамлакатларда кузатиляпти.

"Ўзгидромет" сайти шу йил- нинг бошида юртимизда ўрта- ча йиллик ҳарорат 2021 йилда 1,17 даражадан 2,17 даражага кўтарилганлигини хабар қилган эди. Бу юртимизнинг барча ҳудудларида олдинги йиллар- га нисбатан йиллик ҳарорат икки даражага кўтарилгани- ни аниқлади. Бунинг натижаси- да сўнгги йилларда қиш фасли- да қор ёғмаётганига, баъзида баҳор-ёз фаслларида ноодатий об-ҳавога, баҳорнинг барвақт келишига гувоҳ бўляпмиз. Ваҳоланки халқимиз фасллар- нинг ўз вақтида кириб келиши- га ўрганиб қолган.

Юртимизга кириб келади- ган 15 турдаги ҳаво оқимлари

мавжуд бўлиб, ҳозирги вақтда мана шу ҳаво оқимларининг кириб келиши кескин камай- ган. Биз нафас олаётган ҳавода исиш кузатилга- ни каби атмо- феранинг юқори қатламларида

НЕГА
ҚОР
ЁҒМАЯПТИ?



ҳам худди шу ҳодиса юза- га келмоқда. Шунинг ҳисобига совуқ ҳаво оқими массалари- нинг ривожланиши олдинги йилларга нисбатан камайган. Олдинлари 20 фоиз совуқ ҳаво массалари кириб келган бўлса, ҳозир бу 10 фоизга тушиб қолган. Бунинг асосий сабаби иқлим ўзгариши бўлиб, атмосферада циклон, антициклон ўзгаришлар юз бермоқда. Яъни биз кўраёт- ган мавсумларга хос бўлмаган иқлим ҳодисаларининг орти- да мана шу ҳаво оқимларининг юртимизга олдинги даврга нис- батан бошқачароқ кўринишда кириб келишидир.

Ҳозир иссиқ ҳаво оқимлари туфайли унинг кириб келиш кучи бирмунча сўниб қолмоқда.

Яъни, дарров совитиб, қорга айлантириб беришга кучи етма- япти. Шуларнинг ҳисобига қор ёғиши камайиб кетган. Қор 0 даражада ёки 0 даражадан паст ҳолатда юзага келади.

Деяри сўнгги уч йилда қиш ноябрь ойидаёқ бошланиб, тўсатдан ҳаво ҳароратининг совиб кетиши кузатилмоқда. Ўтган йили ҳам ноябрь ойи- да совуқ ҳаво оқими ҳукм сур- ган эди. Январь, декабрь ойла- ридаги совуқ ҳаво ноябрь ойига тўғри келган. Шу сабабли биз кейинги ойларда ёғадиган қорларни ноябрь ойида кузат- япмиз.

Қиш фаслида ҳаво ҳароратининг кўтарилиши худди баҳор ҳавосини эсла- тади. Баҳорда юзага кела- диган ҳарорат қишда куза- тилади. Шунинг орқасидан биз қор ёғиш ҳодисаларини жуда кам кузатыпмиз,

Бу иқтисодиёт тармоқларидан ташқари қишлоқ хўжалиги тармоқларига жиддий зарар етказмоқда. Дарахтларнинг барвақт гуллаши жуда ёмон, чунки совуқ ҳаво оқими дарахт гуллагандан кейин кириб кели- ши мумкин.

Биз ҳозирча субтро- пик иқлим минтақага ўтга- нимиз йўқ. Тўғри, ҳозир ҳаво ҳарорати баландроқдир, Лекин бир ойнинг уч-тўрт кунини совуқ ҳаво оқими кириб келиш эҳтимоли сақланиб турибди. Шунинг учун бунга доим тайёр туришимиз керак. Чунки бу ҳолат такрорланаверади.

Мансурбек
ЖАББОРОВ.

Кўпчилик бўғимлардаги оғриқдан шикоят қилади. Унинг сабаблари турлича бўлиши мум- кин. Улардан бири кальций етишмаслигидир. Сут маҳсулотларини доимий ва тўғри истеъ- мол қилиш организмда кальций мувозанатини таъминлайди. Натижада, суяк ва тишларимиз мустаҳкамланади.



ЮҚУМЛИ
КАСАЛЛИКЛАРДАН
САҚЛАНИШДА
"ВАКЦИНА"

СИГИР СУТИ. Кунига ярим литрдан ичиб турилса, организм витамин ва минералларга тўйинади. Чунки ушбу маҳсулот таркибидаги лактоза юрак, жигар ва буйрак фаолиятини яхшилайдди. А витаминига бой- лиги болаларнинг жисмоний ўсишига кўмаклашади. Сутни ётишдан аввал ичсак, асаблар тинчланиб, кеч- ки уйку сокин кечади.

Сутнинг кундалик истеъмоли инфаркт ва инсульт- га чалиниш хавфини 37 фоизга қисқартириши аниқланган. Шунингдек, ошқозон билан боғлиқ касалликларга, хусусан, меъда яраси ва гастрит- га чалинганлар кўп сут ичишлари керак. Бундан ташқари, сут жазирамада чанқоқни қондириши билан бирга терлаганда чиқиб кетадиган минерал тузларнинг ҳам ўрнини тўлдиради. Унда иммунитетни кўтарувчи бактериялар мавжуд. Шунингдек, зарарли бактерияларга қарши курашади ҳам. Сутнинг семир- тириши ҳақидаги тахминлар эса нотўғри.

ЭЧКИ СУТИ. Иммунитетни кўтариши билан машхур. Айниқса, юқумли хасталикларнинг олдини олишда эчки сути "вакцина" вазифасини ўтайди. Аёл киши эчки сутини ичса ва косметик ниқоб сифатида ишлатса, тери ёшаради, юзга ажин тушишининг олди олинади ва юз ранги тиниқ бўлади.

Эчки сутида Д витамини ва кальций сигир сутига қараганда анчайин кўп. Шунингдек, у сигир сутидан кўра ёғли бўлишига қарамай, тез ҳазм бўлади. Қандли диабет, артрит, бронхит, анемия, диатез, сил касали- га чалинганлар эчки сутидан даво топадилар. Уни ёшига тўлмаган болаларга ҳам бериш мумкин. Бир ёшдан кейин эчки сутини кўп ичган болалар соғлом ва бақувват бўладилар. Эчки сути ич кетишига олиб келмайди, аксинча, ични қотириш хусусиятига эга. Рахитга чалинган болалар учун ҳам эчки сути зару- рий озуқалардан биридир.

Дурдона АЛИМОВА
тайёрлади.



ДУНЁ
МЎЪЖИЗАЛАРИ

КЛЕОПАТРА
ЧЎМИЛГАН
БУЛОҚ

Памукқалъа ҳақида эшитганмисиз? Бу Тур- киядаги ўзига хос мўъ- жизавий макон бўлиб, дунёнинг ҳеч бир жойи- да у ердаги каби гео- термал булоқлар мав- жуд эмас. Ноёб курорт ва табиий ёдгорлик мамлакатнинг жануби- ғарбида жойлашган бўлиб, қадим замонлар- дан буён маълум бўлган 17 та минерал булоқлар мажмуасини ўз ичига олган.

+30 ...
+100 даража
ҳароратдаги
қиздирилган
минерал сув
минг йил-
лар давоми-
да платонинг
ёнбағридан
пастга оқиб,

травертин — жимжимадор оҳақтош деворли кичик ҳовузларни ҳосил қилган. Кальций, магний, углевод, натрий сульфатга тўйинган булоқ сувлари оқ рангда- ги чўкмаларни юзага кел- тиради.

Турк тилида "пахта қалъаси" деб номланувчи ғаройиб маскан ҳақиқатан

ҳам қуришиш учун ёйиб қўйилган улкан пахта уюм- ларига ўхшаб кетади.

Дунёнинг турли мам- лакатларидан саёҳатчилар нафақат мазкур тарихий ёдгорликнинг ноёб гўзал- лигидан баҳраманд бўлиш, балки, шифобахш булоқда чўмилиб, ўз соғлигини тиклаш мақсадида ҳам келади. Афсоналарга қараганда, шу ҳовузларда малика Клеопатра ҳам чўмилган. Булоқнинг суви турли тери тошмалари, рахит, ревматизм, юрак- қон-томир ва ошқозон- ичак касалликларига шифо бўлади, деган маълумотлар мавжуд.

Агар Памукқалъага қуёш чиқаётганда ёки ботаётганда келсангиз, чўкмалар ранги оппоқ эмас, пушти бўлиб кўрина- ди. Ҳа, дунёда мана шун- дай ноёб мўъжизалар ҳам бор.

ОСИЁ тайёрлади.

1. Бир ҳафта давомида қад- дингизни ростлаб ўтиришга ва юришга ҳаракат қилинг. Шун- да хотирангиз яхшиланганини ва миянгиз тез ишлаётганини ҳис қиласиз.

2. Хушламайдиган ёки араз- лашган инсонингиз билан муно- сабатларингизни яхшилашга ҳаракат қилинг. Масалан, хаёлан унга чиройли нарсалар совға қилинг. Шунда унинг қанчалик хурсанд бўлишига гувоҳ бўласиз. Ва охир-оқибат фикрларингиз моддийлашиб, ҳаётда ҳам у билан яхши муносабатда бўласиз.

3. Ухлашдан 2 соат олдин телевизор ва компьютерни ўчи- ринг. Шунда сиз орзуларингизни кўра бошлайсиз ва ич-ичингизда ижодий истак, катта мақсадлар уйғотади.

4. 2 ҳафта давомида фақат иш юзасидангина телефонда гаплашинг. Шунда сиз бир кунда 24 соат борлигига амин бўласиз. Яъни вақтингизни тежайсиз.

5. Уйқуга кетиш олдин таом тановул қилманг. Натижа- да тинч ором оласиз ва эрталаб

СИЗ УЧУН
ФОЙДАЛИ

яхши кайфият билан уйғона бош- лайсиз.

6. Туз ва мурчсиз таом енг. Шунда сиз камроқ овқат еяётга- нингизни биласиз. Энг муҳими, анча вазн йўқотганингизни ҳис қиласиз.

7. Газли ичимликлар ва лимо- над ичманг. Шунда сиз оддий сув- нинг қанчалик ёқимли ва фойда- ли эканлигини биласиз.

8. Чой ва қаҳвадан воз кечи- б кўринг. Натижада тўйиб ухлайсиз, бунинг устига, юз терингиз текис- лашиб, ажинлар чекинишига эри- шасиз. Ва камроқ асабийлашасиз.

9. Ҳар гал сигарет чекиш истаги уйғонганда уни олма, ман- дарин, апельсин, банан ёки 1 ста- кан сув билан алмаштиринг. 2 ҳафта давомида айнан шундай қилсангиз, ўзингизда куч, бардош ва қатъият ҳис қиласиз. Чекиш одатидан эса шу тарзда воз кечи- шингиз мумкин.

Нурали кечга томон ўзида нохушлик сезиб, ишдан ланж ҳолатда уйга қайтди. Боши симиллаб, сиқиб оғриганидан кўнглига ҳеч нарса сиғмасди. Аёли келтирган овқатдан номига тотинган бўлди-ю, диванга ёнбошлади.

— Яна салгина ошибди, — аёли унинг қон босимини ўлчаб кўргач, хапдори билан лимонли чой келтиришга чоғланди. Нурали хотинининг “салгина”сини яхши билади — босим ҳолати хавотирли. “Уйда ётганим билан наф йўқ. Эртага машинами сотгани тонг саҳарлаб бозорга жўнашим керак. Яхшиси, дўхтирга учраганим маъкул. Битта укол қилишса бас.”

У аёлининг “ҳай-ҳай”лашига қарамай, машинасини минди-ю, тун қоронғисидан туман марказига отланди. Шифохонада навбатчи шифокор хонаси ёнида ярим соат турса ҳамки биров нимага келдинг, демасди. Жигибийрони чиқиб турган кезде коридордаги ўриндикда ўтирган кекса ёшдаги аёлнинг ҳасрати дардини баттар кўзиди:

— Бу ерда касалга қарайдиган одам борми ўзи? Икки соатдан бери биз билан бировнинг иши йўқ. Дардман қизимнинг бўлари бўлди-ку!

Таниш-билиш қилавермай биздақа бечораларга ҳам қаранглар ахир!

Шу пайт хоналардан бирининг эшиги очилиб, юзи қипқизил, кўзойнакли шифокорнинг боши кўринди. У қўлини пахса қилиб кампирга ўдағайлади:

— Бақирманг, бу ер сизга бозормас! Беморларнинг тинчини бузасиз! Ҳаммага навбати билан қараймиз.

ЯРИМ ТУНДАГИ «КИРАКАШ»

— Ие, ахир биз ҳам бу ерга томошага келганимиз йўқ-ку! — кампир оппоқ сочини рўмоли ичига тикиб, ўрнидан кўзгалди. — Биздан кейин келганларга ҳам қараяпсизлар. Навбатимиз қачон келади? Боламга бир нима бўлса уволи сизларга!

— Кутинглар, вассалом! Шифокор эшикни ёпишдан аввал ён томонга бир қаради-ю, Нуралини таниб, у томон юрди. Самимий ҳол-аҳвол сўрашгач, хонасига илтифот билан етаклади. Ёнида зумда ҳамшира ҳам пайдо бўлди.

— Хуш келибсиз, Нурали ака. Куттириб қўйган бўлсак узр. Бу қизимиз ҳозироқ сизга тегишли дори-дармонларни қилади. Келганингиз яхши бўлибди. Бизга сизнинг соғлиғингиз керак.

— Дори-дармонларингизни... — Нурали ўзига хушомад билан тикилиб турган оқ халатли кимсага ташқарини ишора қилди. — Аввало, анави онахоннинг боласи-

га қилинлар. Ўзингларни онанглар шу аҳволга тушса, нима қилардинглар?

Тумандаги нуфузли муассасанинг бошлиқ ўринбосари бўлган одамнинг гапини эшитган шифокор тепакал бошини аста силаганча ташқарига чиқди.

Ярим соатлар чамаси вақт ўтгач, бояги шифокор Нуралининг ёнига келди.

— Беморга тегишли ёрдам кўрсатилди, — у муолажа

Яхшиликни юзидан нур ёғилиб турган одамлардан изланг.

(Ҳадис)

хонасидан чиқиб келаётган она-бола томон ишора қилди. — Аммо олиб қолишнинг иложи йўқ. Бемор қизнинг касали...

— Ярим кечада бечоралар уйига қандай кетади?

Шифокор унинг сўровига индамай елкасини қисди.

Нурали она билан қизини адирликлар орасидаги қишлоғига ташлаб, онахоннинг қайта-қайта дуосини эшитиб, уйига қайтганда тун яримдан оққан, хотини хавотирланиб ўтирарди.

— Тузукмисиз, роса кеч қолганингизга...

— “Тез ёрдам”дагиларга кўмаклашдим. Ҳаммаси жойида, тузукман, — Нурали шундай деди-ю бирдан хушёр тортиди. “Ажабо, аҳволим у қадар яхшимасди. Ҳеч қанақа дори-дармон олмадим, аксинча, тунда савоб илинжида узоқ йўл босдим. Негадир қушдай енгилман. Қизик, жудаям қизик”.

Шу кез эртага машинасини сотгани олиб чиқиши

ёдига тушиб, уни яна бир кўздан кечириб қўймоқчи бўлди. Орқа эшигини очиши билан димоғига қўланса ҳид урилди. Бояги онахоннинг “Қизим, сийдик тутолмайди, шовилмасангиз, машинанингизни тозалаб берардим”, деганини эслаб ҳаммасини тушунди. Аёли билан “Ласетти”нинг ичи-ю ташини тозалаб, куритгунларича хўрозларнинг тонгги қичқириғи қишлоқни тутди...

Сўнгги сўз ўрнида:

Кейинчалик суриштирсам Нурали “давление” аталмиш дарддан бутунлай фориғ бўлиб кетибди. “Ласетти”си ўша кунни бозорда энг олди нархда сотилибди. Икки ой ўтмай янада юқори лавозимга кўтарилибди.

Ҳаётидаги бу ўзгаришларни у ўша адир қишлоқлик онахоннинг дуолари боис, деб билади. Имкон топди дегунча ёлғиз онахонга ва унинг касалманд қизига мурувват кўрсатади.

Ҳалимжон ТОҲИРОВ.

БИЛАСИЗМИ?

Қоғозли пулни дастлаб тахминан 1000 йил илгари, қоғознинг ватани — Хитойда кашф қилишган. Кенг оммага бўлса икки асрдан сўнг тарқала бошлаган.

ҚОҒОЗ ПУЛ

Улардан фойдаланиш мис сим ва тангалардан кўра анча қулай эди. Қоғоздан тайёрланган пул кейинроқ Японияда пайдо бўлди. Европага қоғоз пуллар 1574 йилда кириб келди. Испанлар томонидан қамал қилинганда сўнг,

Лейден шаҳри ҳукумати оддий тангалар танқислиги сабабли қоғоз пулни муомалага киритди. Кейинчалик қоғоз пуллар бутун Европага, ундан кейин бутун дунёга тарқалди.



ТАБИАТ ОЛАМИ

Буюк Британиянинг Кью шаҳридаги Қироллик ботаника боғи олимлари янги топилган дарахт турига актёр Леонардо Ди Каприо номини берди.

АКТЁР НОМИДА ЯНГИ ДАРАХТ

Дарахт "Uvariopsis dicaprio" расмий номини олди, у фақат Камерунда, биохилма-хиллиги билан машҳур ўрмонда ўсади.

У тўғридан-тўғри танасида ўсадиган ёрқин сариқ гулларга эга бўлган кичик тропик яшил дарахт. Ўсимлик 2022 йилда Кью боғи олимлари томонидан PeerJ илмий журналида нашр этилиши сабабли номланди. Қайд этилишича, "Uvariopsis dicaprio" йўқолиб кетиш хавфи остида.

Б. ОЛИМОВ.

БОШҚОТИРМАЛАР ТАРИХИ

Бошқотирмалар яратишга ихтисослашган Япониянинг Nikoli Со компанияси асосчиси Маки Кадзи ўтган йилнинг августидан 70 ёшида саратон хасталигидан вафот этди. Уни бутун дунёга машҳур ўйин — судоку бошқотирмасининг “чўқинтирилган отаси” деб ҳам аташади.

Кадзи 1951 йил Саппорода туғилган. Мактабни тугатгандан сўнг Кэйо университетига ўқишга кирган, лекин икки йил таълим олгач, университетни ташлаб кетган. 1980 йилда у дўстлари билан илк бошқотирмалар журналини ташкил этди. Журналнинг биринчи сонидан эса айнан судоку ўйини нашр қилинди.

Аввал бошда ўйиннинг тўлиқ

СУДОКУ

номи “судзи ва докусин ни кагиру” (ягона сон қолиши керак), деб аталарди. Ўйин оммалашавергач, ушбу сўзларнинг бош ҳарфлари олинди, “судоку” атамаси пайдо бўлди. Уч йил ўтгач Маки Кадзи Nikoli компаниясига асос солди. Фақат 2021 йилнинг июлига келиб, саломатлиги туфайли компания президенти

лавозимини тарк этди.

Судоку ўйини 2004 йилда Британия газеталарида чоп этила бошлагандан кейин ҳақиқий машҳурликка эришди. 2006 йилда судоку бўйича илк халқаро чемпионат ўтказилди.

Шунга ўхшаш рақамли топшириқларни яратиш тарихи узоқ ўтмишга бориб тақалади. Судокунинг аждоди швейцариялик математик Леонард Эйлер томонидан ихтиро қилинган “Лотин квадрати” ўйини бўлган, деб ҳисобланади.

М. МУҲАММАДҚУЛОВ.

тайёрлади.

			4	2	7			8
	3			5			1	4
4		7				2	9	
5	2		9	3				
		4				9		1
						6		3
	1				5	4		
7		2			1	5		
		3						2

4					3			9
8		9				5		7
3		6	5		8			4
	8		3		9			2
		3	7	1		8		
9	6		8			1		
	5						2	
6			1		2			5
	9	2	4		7			

Судоку ўйинининг қонидаси оддий: ҳавола этилган 3x3 катакчаларга 1 дан 9 гача бўлган рақамлар шундай жойлаштирилиши керакки, горизонтал ва вертикал кесишмаларда бир-бирини такрорламасин. Шунингдек, ҳар бир кичик катакчада ҳам такрор рақам бўлмаслиги зарур.

КУЛГИ БЕКАТИ



Эр хотинига деди:

— Ҳадеб минғиллайверма! Ортиқча нарсаларга пул сарфлаяпсанмиш...

— Қани, ортиқча насага пул сарфлаганим?

— Ўт ўчирадиган ускуна-чи? Кераксиз нарса эмасми ўша? Сотиб олганимизга олти йил бўлди, ҳали бирор марта фойдаланганимиз йўқ!

* * *

Йигит дорихонага кириб, ҳиқичоққа қарши дори сўради. Сотувчи дори ўрнига унинг башарасига бир марта туширгач, деди:

— Ана, энди ҳиқичоқ йўқолади!

— Бу нима қилганингиз? Ҳиқичоқ хотинимни тутаяпти, хотинимни!

* * *

Эр-хотин машинада кетишаётганди. Хотин кутилмаганда эрига кичқирди:

— Машинани орқага қайтаринг! Дазмолни ўчиришни унутибман!

— Хавотир олма, мен ваннадаги кранни беркитмай чиқибман!

* * *

— Эрим жуда омадли, келажакни олдиндан кўра биладиган одам. Мана, кечагина ҳаётини суғурта қилдирганди. Бугун эрталабоқ бошига ғишт тушиб, касалхонага ётди.

* * *

Ҳайвонот боғи директори қараса, филлардан бири қаттиқ йўтала бошлабди. Унга бир челақ вино ичириб юборганди, йўтали тўхтади-қўйди. Аммо бошқа қафасдаги филлар бараварига йўтала бошлашди.



Ишдан ташқари суҳбат

Достонбек Қўнқоров "Hamkorbank" АТБ Чинобод филиали ходими. Оилада суюкли фарзанд, қадрдонлари орасида меҳрибон дўст, жамоада фаол ва ташаббускор. Андижон машинасозлик олийгоҳини тамомлаган. У билан суҳбатимиз жуда самимий кечди.



— Сиз туғилиб ўсган жой ҳақида нималарни биласиз?

— Наманганнинг Норин туманиданман.

Ҳаққулобод шаҳри мен учун жуда қадри. Қадимда бу ҳудуд хароб ҳолда бўлган. Кейинчалик Ҳаққул деган инсон бу жойни обод этган. Шу сабаб унинг номини абадийлаштириш мақсадида шундай ном берилган.

— Болаликни соғинасизми?

— Ҳа, албатта. Болаликни соғинмайдиган инсон бўлмаса керак. Чунки, беғубор давр, ҳаёт ташвишларидан йироқда бўласиз. Ҳамма сизга меҳрибон, совғалар, шўхликлар.

— Сиз учун ўша болаликдаги энг эсда қоларли воқеа?

— Оиламизда ўқимишли инсонлар бўлгани сабабли яхши ўқишга ҳаракат қилардим. 6-синфни тамомлаб, лицейга ўқишга кирганимда, ота-онамнинг хурсандчилиги энг эсда қоларли бўлган. Бу мен учун рағбат ҳам эди. Онам тандирга нон ёпганда ёнидан кетмасдим. Иссиқ кулчаларнинг ҳиди кечагидек ёдимда.

— Айнан банк ходими бўлишингизнинг сабаби?

— Лицейда ўқиб юрган даврларимда "Муҳаббат синовлари" деган кинони кўрганман. Кинодаги бош қаҳрамон банк соҳасида ишлаб, яхши натижаларга эришганини кўриб унга ўхшашга қарор қилганман. Кейинчалик бу мен учун қонунга айланди.

— Касбингизни қанчалик севасиз?

— Ҳар бир инсон ўз касбига ҳурмат билан қараши керак. Ана шунда муваффақиятга эришади. Шифокорлар беморларни даволаб уларнинг дардига малҳам бўлса, банк ходимлари инсонларнинг иқтисодий эҳтиёжларини қондиришга ҳаракат қилади. Бунинг учун инсон касбини юракдан севиши керак. Менда шундай.

— Банкирнинг пули кўп бўладими?

— Ишимиз пул операцияси билан боғлиқ бўлгани сабаб кўпчилик шундай ўйлайди. Аслида банк ҳам бошқа муассасаларга ўхшаган бир ташкилот. Одамни қанчалик пули кўп бўлиши ўзига боғлиқ.

— Қайси ҳамкасбингизга ҳавас қиласиз?

— Корпоратив хизматлар бўлими бошлиғи Мақсудали Баратовдан кўп нарсаларни ўрганаман, ҳавас қиламан. Чунки, бу инсон ҳар бир мижозга юракдан ёрдам беради, берилган топшириқларни ўз вақтида

бажаради. Ҳамкасбларимизнинг кўпчилиги унга суяниб ишлайди.

— Ҳаётдаги ширингиз?

— Доим изланиш ва ўқиш — муваффақият гарови!

— Оила сизнингча нима?

— Ўсиш, одоб-ахлоқ маскани. Оиладаги муҳит инсонни камол топиши ва яхши фазилатли бўлиб улғайишига катта таъсир кўрсатади.

— Онанингизга қандай таъриф берасиз?

— Ҳаётдаги энг қимматбаҳо тош. Унинг севгиси ва муҳаббати асл ва пок. Оналарга қанча таъриф берсак оз. Онам ҳақида гапирадиган бўлсам, энг яқин дўстим, сирдошим, ғамхўрим, маслаҳатгўйим. Суҳбатларига сира тўймайман. Оғир дамларда энг тўғри йўлни кўрсатадилар. Ягона ишонган инсоним ҳам онам.

— "Ҳизр бува" билан учрашсангиз...

— Ота-онам доим саломат юришларини сўрардим.

— Дўстликка ишонасизми?

— ...

— Спортга муносабатингиз?

— Футболни ёқтираман. Дам олиш кунлари ҳамкасблар ва дўстларим билан тўп сурамиз.

— Бўш вақтингизни қандай ўтказасиз?

— Томорқамизда иссиқхона ташкил этганмиз. Лимон кўчатлари парваришида дадамга озми кўпми ёрдам беришга ҳаракат қиламан.

— Ўзингизни қанчалик омадли ҳисоблайсиз?

— Албатта, омадлиман. Чунки, ёшлигимдан банкир бўлишни орзу қилар эдим. Институтни битирган йилим "Hamkorbank"га ишга қабул қилиндим. Иш бошлаганимга бир йил бўлмай корпоратив хизматлар бўлими транзакцион менежери лавозимига тайинландим. Ваҳоланки, бу лавозимга ўтиш учун банк тизимида камда 2-3 йил ишлаш керак бўлади. Шу сабаб ўзимни омадли деб биламан.

— Омад доим ҳамроҳингиз бўлсин.

Акбаржон НАЗАРОВ суҳбатлашди.

Диққат, кўрик-танлов!

Бугунги даврда Янги Ўзбекистон "Инсон қадри устувор бўлган жамият ва халқпарвар давлат", деган муҳим ғоя негизида барпо этилмоқда. Бу улуғвор мақсад асосида халқимиз янгидан-янги ислохотларнинг ҳақиқий муаллифига айланиб борапти.

ИҚТИСОДИЙ ИСЛОХОТЛАРДАН - ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН САРИ

"Ҳаракатлар стратегиясидан — Тараққиёт стратегияси сари" тамойили асосида кейинги беш йилликда мамлакатимизда амалга ошириладиган ислохотларнинг зарур сиёсий-ҳуқуқий, ижтимоий-иқтисодий ва илмий-маърифий асосларини яратиб беришга эътибор қаратилмоқда. Шу муносабат билан Янги Ўзбекистоннинг 2022–2026 йилларга мўлжалланган Тараққиёт стратегияси лойиҳаси жамоатчилик эътиборига ҳавола этилгани ҳам бежиз эмас. Унда миллий иқтисодийётни ривожлантириш, унинг ўсиш суръатларини замон талаблари даражасида таъминлаш алоҳида кўзда тутилган.

Газетамиз саҳифаларида миллий иқтисодийётимизнинг барча жабҳаларидаги ривожланиш ва тараққий этиш жараёнини ҳар томонлама ёритиб боришни режалаштирганмиз. "Hamkorbank" АТБ фаолиятига бағишланган материалларга алоҳида эътибор қаратилади. Шу мақсадда таҳририят

"ИҚТИСОДИЙ ИСЛОХОТЛАРДАН - ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН САРИ"

иждодий кўрик-танловини эълон қилади.

Унда республикаимизда фаолият олиб бораётган барча журналистлар, ҳаваскор ва жамоатчи мухбирлар, зиёлилар, иқтисодчи-мутахассислар, ёш қаламқашлар, талаба-ёшлар иштирок этиши мумкин. Бу борада Ўзбекистон Журналистлари иждодий уюшмасининг жойлардаги бўлимларини ҳамкорликка чорлаймиз.

Кўрик-танлов Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллиги ва "Hamkorbank" ташкил топган куннинг 31 йиллиги байрами арафасида якунланади. Ғолиблар ташкилотчиларнинг қимматбаҳо эсдалик совғалари билан тақдирланади.

Материаллар ҳажми 14 ҳарф катталигида икки қоғоздан ортмаслиги ва hamkor.press@mail.ru электрон почтаси, телеграм (+998 94 388 86 58) орқали ёки таҳририятга юборилиши керак.

Бизнинг манзил: 105100. Андижон шаҳри, Бобур шоҳқўчаси, 53-уй. "Hamkor press" газетаси таҳририяти.

Телефон: 78-298-01-07.

Ташкилий қўмита.

ЧИРОЙЛИ ҚИЗЛАР

эркаклар умрини қисқартиради(ми?)

Чиройли аёллар (номахрамлар) билан муносабат эркакларда стресс ҳолатини келтириб чиқаради. Бу эса ўз ўрнида гепатит, диабет ва ҳатто импотенция касалликларига сабаб бўлиши мумкин экан. Валенсия давлат университетининг олимлари шундай хулосага келишди.

Тадқиқот доирасида улар 84 талаба устидан тажрибалар ўтказишган. Иштирокчиларнинг ҳар бири иккита нотаниш, бегона шахс — эркак ва аёл бор хонада судуку ўйини вазибаларини ечиши керак эди.

Тажрибада иштирок этувчининг қонидаги кортизол миқдорини кузатган олимлар қизиқ ҳолатларни кашф этишади.

Хонада чиройли (номахрам) аёл бўлганида стресс гормони-



ТАДҚИҚОТ

нинг даражаси юқори бўлган. Аёл хонани тарк этганида эса гормон нормал ҳолатга тушган. Агар нотаниш қиз хонага қайтса, эркак қонида кортизол миқдори яна ошиб кетган.

Тадқиқотчиларнинг хулосасига кўра, чиройли аёл билан беш дақиқа ёлғиз қолиш эркак қонида кўп миқдорда кортизолнинг ҳосил бўлишига олиб келади. Бу эса

стресс ҳолатидан яққол даракдир.

Кортизолнинг кўпайиб кетиши ҳужайра метаболизмини ишдан чиқаради ва оқибатда диабет ва гипертония касаллигининг келиб чиқишига замин яратади. Мазкур гормон оз-оз миқдорда организмга ижобий таъсир қилиши мумкин. Глюкозанинг қонга етиб боришига ёрдам беради, баъзи жойлардаги қоннинг торайиши, иштаҳани очиш ҳамда шамоллашга ва аллергияга қарши хусусиятлари ҳам бор.

Бундай натижаларни кўрган олимлар чиройли қизлар билан доимий муносабатда бўлиш эркакларнинг саломатлиги учун зарарли эканини эътироф этишмоқда.

Абу МУСЛИМ

Islamnews материаллари асосида тайёрлади.



МУАССИС:

"HAMKOR PRESS" MCHJ

Бош муҳаррир: А. НАЗАРОВ

Газета Ўзбекистон Республикаси Президенти администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлигида
2021 йил 19 майда
1181 рақам билан қайта рўйхатга олинган
Индекс: 460
e-mail: hamkor.press@mail.ru

Газета "Hamkor Press" таҳририяти компьютерида терилди ва саҳифаланди.
Нашр учун масъул:
Н. ИУЛДОШЕВА
Саҳифаловчи:
А. КАБИРОВ
Манзилимиз:
Андижон шаҳри,
105100, Бобур шоҳқўчаси 53-уй.
Тел: 78 298-01-07

"Шарқ" НМАК босмахонасида чоп этилди.
Босмахона манзили: Тошкент шаҳри,
Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Босишга топшириш вақти - 18.00

Топширилди - 20.00

Қоғоз бичими - А3

Буюртма: Г-149 Адади: 6357

1 2 3 4 5 6

Ҳажми 2 босма тобоқ.

ISSN 2181-9734



Сотувда келишилган нархда.