















»» Хушхабар!

# Ўзбекистонда - янги даста

Қадимдан ўзига хос бетак- рор санъати ва маданияти, ажиб бир урф-одатлари билан танилган иқонликлар «Дўстлик» этнофольклор дастасини ташкил этишди. Ўзбек санъатининг тараққий этишида қишлоқ аҳлининг, хусусан, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Дило- ром Шерова каби даргалар- нинг алоҳида ўрни мавжуд. Ўзбек лапарлари ва халқ кўшиқларини ижро этувчи онахонларнинг бисёрлиги, санъатсеварларнинг янги даста ташкил этгани, қувонч- ли, албатта.



Саврон тумани ташкил этилганлигининг уч йиллиги муносабати билан туман этно- маданият бирлашмасида Эски Иқон қиш- логининг янгидан ташкил топган «Дўстлик» этнофольклор дастаси «Янгилашган Сав- рон» илк концерт дастурини намойиш этди.

Тадбирда Саврон тумани ҳокими муовини Бақитжан Букебаев, туман маданият, тил- ларни ривожлантириш, спорт ва жисмоний тарбия бўлими раҳбари Жанар Жанабек- қизи, Саврон тумани ўзбек этномаданият бирлашмаси раиси Қурбонбой Ирисбеков,

вилоят маслаҳати депутати Баймахан Тўй- маханули ва бошқалар сўзга чиқиб, даста фаолиятига зафарлар тилади.  
Эски Иқон қишлоқ ўзбек этномаданият бирлашмаси раиси Хуршид Шаропов саяёҳ-ҳаракатлари билан ташкил этилган дастада санъатсевар ёшлар ва фидойи ин- сонлар ўз истеъдодларини намойиш этиш- моқда. Дастанинг илк концерти муваффа- қиятли ўтди. Эндилқда даста Туркистон вилоятининг бошқа қишлоқларида ҳам истеъдодларини намойиш этишни ўз дав- турларига қиритишган. Умид қиламизки, «Дўстлик» этнодастаси Югнак қишлоғидаги «Дилшод» ўзбек халқ фольклор дастаси ва Шимкент шаҳрининг Сайрам даҳасидаги «Гунча» дастаси каби давлат рўйхатидан ўтиб, мақомга эга бўлишса, нур устига нур. Даста фаолиятига муваффақият тилаб қоламиз.

С. ХАЙРУЛЛОҲ.

## МЕН СИЗДАН ШИФО ТОПДИМ

“Соғлиғига эътиборли инсон, ўз умрини узайтиради”, деган иборида бир олам ҳикмат мужассам. Шундай касб эгалари борки, беихтиёр уларни нажот фаришталарига қиёс қиласан. Булар – шифокорлар, албатта. Меҳр-мурувват уларда кўпроқ мужассамдек туюлади.

Бош шифокор Сарсен Пер- небеков раҳбарлик қилаётган Шимкент шаҳар 3-сонли кас- салхонасида даволанаётган беморларнинг кўпчилиги 50 ёшдан ошган ва нафақадаги ҳамюртларимиз. Уларнинг кўп- чилиги ҳаёти давомида оғир меҳнат шариити, машаққатли турмуш тарзида тез-тез юз берадиган асаббузарликлар, нотўғри овқатланиш туфайли турфа хасталиклардан азият

чекмоқда. Биз ҳам уларнинг фикрига қўшилган ҳолда, бе- мор қалбини ширин сўз билан нурларга тўлдирган, юксак эъ- тирфу эҳтиромга лойиқ шифо- корлар жамоасига миннатдор- чилик билдираемиз.  
Айниқса, терапия бўлими мудири Шуҳрат Иброҳимов, ши- фокор Комила Жамолова, катта ҳамшира Дилафрўз Хусанова, ҳамширалар Барно Шамши- метова, Нилуфар Шерметова,



Умида Ходиметова, ҳўжалик ҳамшираси Наргиза Сайидик- ромова, тозалик соҳибалари Барчиной Дадаметова ва Зул- фия Норхўжаеваларга бемор- лар номидан миннатдорчилик билдираемиз.  
Қадрли оқ либосли халос- корлар! Сиз борсизки, турли касалликлар ортагача чекинади. Буюк аллома Ибн Синонинг

доно нақлига амал қилсак, ум- римиз узун, танимиз соғ бўлиши шубҳасиз. Яъни, “Мен ўзимдан сўнг тўрт табибни қолдириб кетялман. Булар – қуёш, тоза ҳаво, сув ва бадан тарбия”, де- ган экан.

Даволанувчилар номидан:  
К. ПУЛАТБОВ,  
Т. ХОЛМЕТОВ,  
Р. РИЗАЕВ.

»» Заковатли миллат

## РУС ТИЛИ ВА АДАБИЁТИГА БАҒИШЛАНДИ

Тўлебий ту- манидаги “Хо- нарик” ўрта мактабида рус тили ва ада- биёти фанига бағишланган ўн кунликда дарсларда фаол ўқитиш усулларидан кенг фойдала- нилди.



Фан ўқитувчилари мак- таб ўқувчиларининг ёш хусусиятлари, қизиқиш ва қобилиятларини инобатга олиб, ўқув фаолиятининг турли шакл ва усулларидан фойдаланишга ҳа- ракат қилдилар. Гулно- ра Усмонова 3-синфда “Табиатда қандай мусиқа бор?” мавзусида очик дарс ўтказса, Ҳалима Аҳмаджо- нова 8-синфда Чингиз Айт- матовнинг “Кунда” асарига бағишланган дарс ўтди.



Заҳира Алимқулова 2-синфда “Нима учун туя сув ичаётганда орқага қа- райди?” эртагини танлаган бўлса, Мақсуджон Каримқу- лов махсус машғулот олиб

бағишланган унутилмас тадбирлар ташкил этилди. Уларда “Севимли эртак қаҳрамонлари” мавзусида расмлар кўргазмаси таш- кил этилди, айниқса, бунда мактаб театр тўғраги актёрлари ажралиб туришди. 9-10-синфлар иштирокида “Рус тилининг замонавий жамиятдаги ўрни” мавзуси- да давра суҳбати ҳам ўтди.

Алишер УСМОНОВ, рус тили ва адабиёти ўқитувчиси. “Хонариқ” ўрта мактаби директорининг ўқув ишлари бўйича ўринбосари. Тўлебий тумани.



### УСТОЗ – ОТАНГДЕК УЛУҒ

Юқори малакали бошланғич таълим ўқитувчиси – Зарина Мир- забоева Тўлебий туманининг Илпо- буган қишлоғида дунёга келган.  
У Қозоғистон халқлар дўстлиги му- ҳандислик университетини тамомлаб, 2019 йилдан буён “Султонработ” умумий ўрта мактабида бошланғич синф ўқитувчиси сифатида ёш авлодга таълим бермоқда.  
Таълим-тарбия соҳасидаги ютуқ- лари учун у Туркистон вилоят ва Шимкент шаҳар малака ошириш ин- ституту раҳбарияти томонидан тақдир- ланган.

Шоҳбек ИРИСМАТ, “Илҳом булғи” ижодий уюшмаси аъзоси.

### Шаҳодат

“ТУЗЛУҚТА ТАРАБ БЕҲАДУ АНДОЗАДУРУР, КИМ РОСТДУРУР, ЮЗИ АНИНГ ТОЗАДУРУР”. Алишер НАВОИЙ.  
(Мазмуни: “тўғри кишининг қувончи чек- чегара билмайди, тўғри кишининг юзидан нур ёғилади”).

### АЙТМА

Сафар қил, аммо бировга айтма.  
Чин муҳаббатни бошдан кечир, аммо бировга айтма.  
Бахтиёр яша, аммо бировга айтма.  
Айрим инсонлар чиройли нарсаларни бузадилар.  
Жуброн Халил ЖУБРОН.

Аёл сизни жуда қаттиқ севса, ҳушёр бўлинг. Ота- шин муҳаббат – рашкка, рашк – шубҳага, шубҳа – худ- бинликка, худбинлик – душ- манликка айланиши мумкин.  
Ўтқир ҲОШИМОВ.

### ЭШИК ТАГИДА ҚАНЧА УЗОҚ ҚОЛ- САНГИЗ, ШУНЧАЛИК БЕГОНАЛАШИБ БО- РАВЕРАСИЗ...

Франс КАФКА.

### Ҳақ олинур, берилмас!

Яъни бировга ҳақингиз бўлса, ўзингиз саяёҳ ва ҳаракат ила баъ- зан гаўрат ва қувват сарф этма- гувча оломасмиз, анинг учун ман айтаманким:  
“Ҳақ олинур, берилмас!”...  
Мунга тарихий, шаърий воқеалар кўп далиллар бўлуб, барча аҳли тажрибага маълумдур...  
Маҳмудхўжа БЕҲБУДИЙ.

Сени соғинмаган одамни со- гинишдан оғирроқ адолат- сизлик йўқ.  
Бу жавобсиз муҳаббатдан ҳам ёмонроқ.  
Юз қарра ёмонроқ.  
“Тармоқдаги ёлғизлик”...  
Януш ВИШНЕВСКИЙ.

### КЕРАКЛИ СЎЗЛАР КЕРАКЛИ ПАЙТДА АЙТИЛГАНДА ИНСОН ҲАЁТИНИ ЎЗГАРТИРИ- ШИ МУМКИН.

Сергей ЕСЕНИН.

### ШИФОБАХШ ЛИМОН

● Тухум оқи, глицерин, атир ва лимон аралашмаси юз ва бў- йин терисини ёшарттиради.  
● Лимон шарбатидан тузлар- ни ҳайдашда, бод хасталиги ҳамда бел оғриғида фойдаланилади. Чунки лимон ишқори сийдик кислотасини ҳамда томир ва бўғимларда йиғилиб қолган асоратларни юва оладиган хусусиятга эга.  
● Шунингдек, лимон меваси юрак касаллиги оқибатида юзага келадиган шис, сучечак, бавосил, сил, инфекция- ли ҳамда вирусли касалликларни даволашда ёрдам бера- ди.

### УЙҚУДАН ОЛДИН НИМАЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ МУМКИН?

● Гуруч. 100 гр қайнатилган гуручни уйқудан бир соат олдин истеъмол қилиш мумкин. Унинг таркибиде етарли миқдорда дармондори ва минераллар мавжуд бўлиб, улар уйқу сифатини яхшилаиди.  
● Балиқли шўрва 45 дақиқадаёқ ҳазм бўлади. Тунда ҳатто бир бўлак ёгли балиқ ҳам истеъмол қилиш мум- кин. Унинг таркибиде ухлашга ёрдам берувчи омега-3 ёғ кислотаси ва D дармондори мавжуд.

<b>Директор – Бош муҳаррир Райимжон Ортықбой ўғли АЛИБОВЕВ.</b> Бош муҳаррир ўринбосарлари: Муроджон АБУБАКИРОВ, Авазжон БҮРОНБОВЕВ. Масъул котиба – Шаҳноза УСМОНОВА.	<b>Масъул шахслар:</b> Туркистон, Саврон – Шомира МАДАЛИЕВ. 8(72533) 2-40-07. Кентов, Сўзоқ – Рўзиохун МАДАЛИЕВ. +7708-824-20-97. Тўлебий – Баҳорой ДУСМАТОВА. 8(77011) 6-07-16. Қазигурт – Хуршид КҮЧҚОРОВ. +7701-447-37-42. Сайрам – Зокиржон МҮМИНЖОНОВ. +7702-278-96-90 Тулқибаш – Мунира САЪДУЛЛАЕВА. +7747-144-60-71. Жетисай, Мақтарал – Мухтабар УСМОНОВА. +7701-257-36-97 Келес, Сариюғоч – Малика ЭЛПОЕВА. +7702-841-78-82	Муассис – Туркистон вилояти ҳокимлиги. Мулк эгаси – «Жанубий Қозғоғистон» вилоят ижтимоий-сиёсий газетаси таҳририяти» масъулияти чекланган биродарлиги. Газета ҚР Маданият ва ахборот вазирлиги томонидан 2020 йил 21 апрелда рўйхатга олинди, КЗ34VPY0022503 уевоҳнома берилган. «ERNUR» МЧБ боомхонасида chop этилди, Шимкент шаҳри, Т. Алимқулов кўчаси, 22.	<b>МАНЗИЛИМИЗ:</b> 160000, Шимкент шаҳри, Тауке хан шоҳқўчаси, 6-уй, 3-қават. Телефон: 53-07-10. Телефакс: 53-04-66. Электрон почта: janubiy@inbox.ru Нашр кўрсатқичи – 65466. Адади – 12500 нусха. Бўғим: 358. Навбатчи муҳаррир: Наргиза МАВЛОНОВА.
--	--	--	--