

Oila va jamiyat

@oilavajamiyatgazetasi_bot



Xamir UCHIDAN patir

yoxud "ber-ber" larga o'rgangan qo'llar

3 амон ва макон танламайдиган моддий манфаатлар инсоният онги ва шуурига шу қадар ёпишдики, бундай вазиятда ўзлимизни ҳам йўқотиб қўяётганимиз ачинарлидир. Жамиятимизнинг ҳар бир соҳаси соғлом бўлиши – ташкилий тизимларнинг фаол ишлашига боғлиқ. Аммо осон жойда ош бўлмаганидек, коррупция аталмиш нафс ботқоғини бутунлай йўқ қилишда ҳам бир қанча муаммоларга дуч келинмоқда.

● 6

Ayol sog'lom bo'lsa, avlod barkamol



Бугун бутун дунёда кўкрак беzi саратони хавфи ортиб бормоқда. Статистикаларга кўра, жаҳонда ҳар ўн аёлдан бирига кўкрак саратони хасталиги хавф солиши мумкин. Касалликни даволашнинг ҳануз мураккаблиги ва вақт ўтказиб юборилганида имконсизлиги тўғрисида ҳам у ҳалигача бедаво дард сифатида қабул қилинади. Бироқ хасталикни илк даврида аниқлаш 95 фоиз ҳолларда уни даволашни кафолатлайди. Аммо аксарият аёллар маммолог ҳузурига касаллик анча авж олиб, уни қайтаришнинг имкони қолмаганида мурожаат этишади.

● 5

"Bemorlarda ishonch. umid bor..."

Дунё бўйлаб тарқалган корона-вирус пандемияси тиббиёт соҳаси ва шифокорларнинг инсоният ҳаётидаги ўрни ва аҳамияти нақадар муҳим эканлигини ҳар қачонгидан ҳам яққол намоён этди.

Айни дамда Олмалиқ шаҳар юқумли касалликлар шифохонасида касалликка чалинган беморларни даволашда жонбозлик кўрсатаётган Тез тиббий ёрдам бўлими раҳбари Ортиқой Саидносирова билан суҳбатлашдик.

● 7



Охири пайтларда кино актёрлар ва машҳур санъаткорларга тақлид сифатида адрас ва атласлардан тикилган костюмни кийиб олган йигитларга ҳам кўзимиз тушмоқда. Улар бундай "мода" йигитлик ғурури ва шаънига доғ туширишини яхши билишмайди, назаримда. Кўп ҳолларда сиздан ўн беш, йигирма қадам олдинда қизил ва пушти араш кўйлак, тор тикилган йиртиқ, кўк шим ва турли ранглар уйғунлашган пойабзал кийиб кетаётган инсонни кўриб, унинг қиз ёки йигит эканлигини ҳам ажратиш олишда анча бош қотирасиз.

Kiyinish odobi ● 11

VAZIR O'RINBOSARI JIZZAXDA KORONAVIRUSGA CHALINGANLAR BILAN TANISHDI

Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазири ўринбосари Азизбек Икромов ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлиги масъул ходими Барно Одилова Соғлиқни сақлаш ва Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирликларининг 2020 йил 11 августдаги қўшма қарорида кўрсатилган коронавирус инфекциясига чалинган беморлар ва уларнинг хонадонларида карантин тадбирларини ташкил этиш борасида қилинаётган ишларни ўрганиш мақсадида Жиззах вилоятида бўлди.



Яқиндан танишиб, маҳалла фуқаролар йиғини раиси, раиснинг ҳуқуқ тартибот масалалари бўйича ўринбосари, оила-

вий поликлиника вакиллари ҳамда коронавирус инфекциясига чалинган беморлар билан ишлашни тўғри таш-

кил этиш ва мавжуд камчиликларни бартараф этиш юзасидан топшириқлар берди.

Шунингдек, Жиззах шаҳрининг "Ол-мазор" маҳалла фуқаролар йиғинида бўлган учрашувда ҳам қўшма қарор юзасидан маҳалла масъуллари ва оилавий поликлиниканинг маҳаллага бириктирилган патронаж ҳамширалари томонидан қилиниши лозим бўлган ишлар ҳар бир масъулнинг вазифаларидан келиб чиққан ҳолда семинар тарзида тушунтирилди.

Қолаверса, вилоятнинг барча туман ҳокимлари ўринбосарлари, Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бўлими бошлиқлари, уларнинг ҳуқуқ тартибот масалалари бўйича ўринбосарлари ҳамда туманлар тиббиёт бирлашмалари бош шифокорлари иштирокида йиғилишлар ўтказилиб, уларга ҳам қўшма қарорнинг аҳамияти ва белги-ланган вазифалар юзасидан атроф-лича маълумот берилди.

Дастлаб масъуллар вилоятнинг Мирзачўл тумани "Мустанкиллик" маҳалла фуқаролар йиғинида бу борада амалга оширилган ишлар билан

KIMGA QANCHA PUL BERILDI?



Тадбирда вазирлик ва "Маҳалла" хайрия жамот фонди масъул ходимлари, ОАВ вакиллари ва блогерлар иштирок этишди.

Матбуот анжуманида ҳозирги карантин даврида юртимиздаги эҳтиёжманд оилалар, Сардоба сув омборида рўй берган табиий офат натижасида талафот кўрган аҳолига кўрсатилган моддий ва ижтимоий ёрдамлар, коронавирус касаллигига чалинган беморлар ва карантинга олинган фуқароларга маҳалла вакиллари томонидан берилаётган ёрдамлар ҳамда соҳага оид бир қанча мавзуларга тўхталиб ўтилди.

Тадбир аввалида Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги бошқарма бошлиғи Ахрор Фуломов бугунги кунда ижтимоий тармоқлар ва интернет сайтларида энг кўп муҳокамаларга сабаб бўлаётган аҳолининг эҳтиёжманд ҳамда кам таъминланган қатлами моддий қўллаб-қувватлаш йўналишидаги янги амалиёт – "темир дафтар" тизими, аҳолига кўрсатилган моддий ва ижтимоий ёрдамлар ҳақида маълумот бериб ўтди.

Тадбирда Соғлиқни сақлаш ҳамда Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш

вазирликларининг "Коронавирус инфекциясига чалинган беморлар ва уларнинг хонадонларида карантин тадбирларини ташкил этиш тартиби тўғрисида"ги қўшма қарори ҳамда бу борада маҳалла фуқаролар йиғини ходимлари ва патронаж ҳамширалар олдида кўйилган ҳамкорликдаги ишлар ҳақида тўхталиб ўтилди.

Шунингдек, "Обод маҳалла – обод кўча – обод хонадон" тамойили асосида маҳаллаларда олиб борилаётган кенг кўламли ишлар, хотин-қизларни уй-жой билан таъминлаш, касбга ўқитиш, ижтимоий қўллаб-қувватлаш масалаларига оид муҳим маълумотлар айтиб ўтилди.

Матбуот анжуманида "Маҳалла" хайрия жамот фонди раҳбари Д.Усмонов "Саховат ва кўмак" жамғармаси маблағлари ҳисобидан эҳтиёжманд аҳоли қатламига кўрсатилган моддий ва ижтимоий ёрдамлар, Сирдарё вилояти Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бошқармаси бошлиғи ўринбосари Ўтбосар Абдиев Сардоба сув омборида рўй берган талафот натижасида зарар кўрган аҳолига кўрсатилган ёрдамлар хусусида тўхталиб ўтди.

Тадбир давомида журналистларнинг мавзуга оид саволларига мутасаддилар атрофлича жавоб беришди.



KAM TA'MINLANGANLARGA MODDIY KO'MAK BERILMOQDA

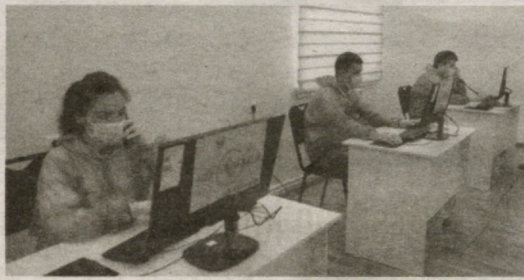
Карантин даврида эҳтиёжманд оилаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва қўллаб-қувватлаш мақсадида ташкил этилган "Саховат ва кўмак" жамғармасига келиб тушган ҳомийлик маблағлари ҳисобидан "Call-centre" нинг 1197 қисқа рақамларига келиб тушаётган мурожаатлар ва фуқаролар йиғинлари тавсияси асосида Андижон вилоятидаги кам таъминланган оилаларга моддий кўмак бериб келинмоқда.

Хусусан, 2020 йил 3 август кунига қадар жами 3485 та мурожаатлар (3434 та озиқ-овқат бўйича, 44 та дори-дармон бўйича, 7 та кундалик хўжалик маҳсулотлари бўйича) келиб тушган бўлиб, шундан 2000 таси қаноатлантирилган.

Ҳомийлик хайрияларини мувофиқлаштириш ва волонтерлик марказида ташкил этилган "Call-centre" нинг 1197 қисқа рақами, шунингдек, аҳолига янада қулайлик яратиш мақсадида вилоят бўйича аҳоли мурожаатларини қабул қилишга мўлжалланган.

(74) 225 28 25, (74) 225 18 28, (99) 992 14 01, (97) 580 61 11 телефон рақамлари фаолияти йўлга қўйилган.

Мазкур рақамлар ҳар куни соат 9:00 дан 17:00 га қадар фаолият юритмоқда.



OBOD YURTNING OLTIN OSTONALARI

Бугун "Обод хонадон", "Обод кўча", "Обод маҳалла" тамойилини ҳаётимизга

кенг тадбиқ этилиши натижасида аҳоли яшаш уйлари, масканларнинг кўриниши буткул ўзгариб, одамларимизнинг турмуш тарзи, оилаларда саришталик ва тўкин-сочинлик янада ортиб бораётгани ҳеч кимга сир эмас.

Жумладан, "Обод маҳалла" дастури доирасида сўнги икки ой мобайнида Андижон вилоятининг маҳаллаларида

598 км. даги ички йўллар таъмирланди, 100365 та гул кўчатлари экилди, 461 км. масофадаги ариқ ва зовурлар тозаланди, 143 та чиқинди ташлаш жойлари тартибга келтирилди, кўчалардаги 246 км. масофадаги электр симлари таъмирланди ва 4035 та тунги ёриткич чироқлари ўрнатилди.

Бундан ташқари, аҳолини ичимлик сув билан таъминланмаган 375 та кўчаларга сув қувурлари ўрнатилиб доимий ичимлик сув билан таъминланди.

Албатта, бу каби самарали ва тизимли ишлар вилоятнинг барча шаҳар ва туманларида кўтаринки руҳда давом этмоқда...

Саҳифани Бектош ИСМОИЛОВ тайёрлади.

XOTIRA MAYDONLARIGA MUNOSABAT SHUMI?

Узоқ давом этаётган пандемияда бўш вақтим бўлиб уйдаги нарсаларга эътибор беришга одат чиқардим. Қарангки, фойдаланилмай қолган, керакисиз жиҳоз-буюмлар борлигини пайқадим. Сўнгра назаримни шахримизга тикдим у қурилганига эндигина йил тўлган Хотира майдони-га ачиниб кетдим.

Хотира ва қадрлаш куни мўлжалини олган майдон қурилиш иши байрамдан бир кун аввал, ёмғирли ўтган кунда тамомлашга улгурилди. Қутилган тадбир ўтказилдию шу бўйи қадам босилгани йўқ. Бу йил карантин чеклови сабаб шу ҳам насиб қилмабди, эссизгина...

Йўл бўйидаги кичик майдон, мотамсаро она ҳайкали. Бор-йўқ таърифи шу бўлган жойда бошқа нима ҳам бўларди. Атрофида хиббон, боғ бўлганидаям бошқа эди. Майдон янги, дараклар майда ва сийрак. Эҳтимол соя солгач одам тўпланар? Билмадим. Боиси, шаҳарнинг эски хотира



майдони насибаси ҳам бундан ортиқ бўлмаган. Қанча маблағ сарфлангану янгилик йўқ. Иккинчи жаҳон урушида ҳалок бўлган ёки иштирок этган шахарликларнинг исми фамилияси ёзилган китоб ўрнатилмаганки, зиёратчилар келса, маълумот олса.

Тўғриси, мамлакатимизда бунёд этилган барча хотира масканларини халқимиз қалбидан жой олиб, ўтганларни ёд этадиган, эҳтиром кўрсатадиган қадамжого айланди, дея

олмаймиз. Тўғри, пойтахт ва вилоят марказларида меъморий ечим билан барпо этилган мажмуалар шахарлар кўркига кўрк бўла олади. Айрим пайтларда янги келин-куёвларнинг зиёратга келиши, она ҳайкали пойига гул қўйиши урфга айланган. Бироқ туман, шахарларнинг барчасига бундай майдонларнинг зарурат, аҳамияти бормикин?

Худуди чиройи, маъноси вилоят марказиникидек бўлмаганидан кейин

“номига”гина қуриб қўйилган хотира майдонларига эҳтиёж борми ўзи? Ваҳоланки, 9 майни “Хотира ва қадрлаш куни” деб эълон қилиш тўғрисидаги қарорда ҳам хотира майдонларини вилоят марказларидагина бунёд этиш белгилаб қўйилган. Биз бўлсак, ҳамма туманда қуришда давом этаёмиз. Бу бюджет маблағларини беҳуда совириш дегани эмасми?

Очиғи, ўтган шунча вақтдан буён эҳтиром кўрсатишни эпполганимиз йўқ. Қаровсиз қолган, ранги ўчиб нураб бўлган ҳайкал, она тимсолига рўмол ўрашиб майхўрлик қилган “безори” тўғрисида хабарлар ўқиб турибмизку!

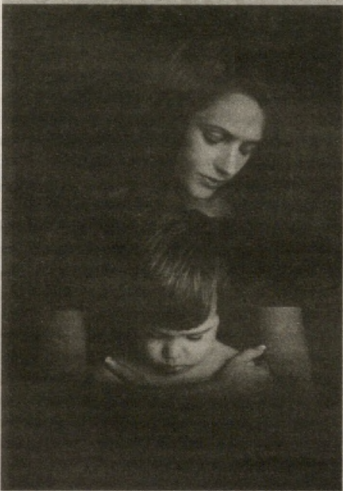
Бу ҳурматсизлик сабабчилари ўзимиз бўлмадикми, ахир. Уларнинг манзил сонини кўпайтирдик, сўнгра унутдик, кимсасиз, ташландиқ бир макон пайдо қилдик.

Гапнинг жўялиси, шунча сарфни тириклар учун, фойдали мақсад учун сарфласак, биз кутган эҳтиром ҳам аввало, инсон учун, унинг азиз умри учун бўлади. Зеро, ўлдинг, азиз бўлдинг ибораси ширимизга айланмасин.

Озода МАМАДАЛИЕВА,
Сирдарё вилояти.

“CHIMDIM mehrga zormiz...”

Зўрға қадам ташлаётган ўғлининг кўлидан тутган аёлни мана ўн кундирки, учратаман. У ҳам боласини муолажага олиб келади. Тўққиз ёшга тўлаётган бўлсада, мустақил ҳаракатлана олмайдиган боласига у шундай меҳр кўрсатардики, она муҳаббатининг бунчалар кучли бўлишини энди кўраётгандай бўлман.



Бир муддатга тоби қочган боламни касалхонама-касалхона олиб юрганмида қанчалар қийналганим, бу кунлар тезроқ ўтиб кетишини кутганимдан ўзим уялиб кетаман. Бу аёлнинг ахир тўққиз йилдан буён кечмиши муттасил шундай кунлар-ку!

Бир куни навбат кутаётди, у билан суҳбатлашиб қолдик.

— Қариндошимиз бўлган йигитга турмушга чиққанман, — деди у. — Қайним ҳам худди ўғлим каби ногирон

туғилган экан. Аммо уни даволатишмагани учун ҳозир ҳам тўшаққа миҳланиб ётади. Шукур, менинг болам бироқ бўлса-да, қаддини тиклади. Шифокорлар муолажани тўхтатмасак, бундан ҳам яхши бўлишини айтишапти.

Боламнинг дарди бир томон-у қайнонамнинг зугумлари, эримнинг бепарволиклари бир томондан мени қийнаб юборади. Қайнонам толган пулингни шу болага сарфляясан деб мени кўз очирмайди. Арзимаган сабаблардан жанжал кўтараверади. Эримга эса барибир. Манави бир сўмни ол, боланинг даволанишига сарфла демайди. Ҳеч қаерда ишламайди, ҳали у, ҳали бу савдогар ошналариға ёрдамлашиб, пул топади. Лекин пулини онасига беради. Яқиндан буён биз билан овқатланмай ҳам қўйган. Қайнонам эрим пул толган кезларда қозонини алоҳида қилиб олади. Мен икки бола билан оч ўтираман, баъзан.

Ота-онам ўтиб кетишган. Акаларим, келинкойларим уйига сизгамайман. Шунинг учун чидайман ҳаммасига. Болаларим учун ишлашга мажбур бўлдим. Боғчага фаррош бўлиб ишга кирдим. Бўш пайтларимда бошқа шахардан пайпоқ, дастурмол, болалар ички кийимлари олиб келиб, бу ерда устига бир-икки сўм қўйиб сотаман. Ҳозир бу ишларим ҳам тўхтаган. Ҳарна рўзгорга етгули пул чиқиб турганди. Боламга оладиган ногиронлик нафақаси унинг даволанишлариға кетади.

Яқиндан бери қайнонам бир қилиқ чиқариб олган. Бизни уйдан ҳайдапти...

Касал болам билан ариза ёзиб, у ёқ-бу ёққа чолишга вақтим йўқ. Яратгандан қайнонамга инсоф сўраб яшайман. Аммо сабрим қачонгача етишини ўзим ҳам билмайман...

Аёл кўз ёшларини артади-да, навбати келгани учун тўққиз яшар боласини даст кўтариб, доктор қабулига кириб кетади. Менинг эса юрагимда адоқсиз изтироблар қолаверади...

ШАҲЛО.

QAYNONAM SAVOQLARI

Тўй ҳар бир инсоннинг ширин ташвишларидан бири. Бу мавзуда жуда кўп мартаба бахс-мунозаралар, тортишувлар бўлган, таклиф ва маслаҳатлар берилган. Кўпинча тажрибаси кам бўлган ёш ота-оналар биринчи фарзандлари тўйларини дабдабали, ҳамма ҳавас қиладиган кўринишда бўлишини, сарполарнинг ҳам кўп ва қимматбахосидан олишга интилишади.

Ваҳоланки, келин ва куёвнинг бахти чиройли мебель ёки қимматбахо тақинчоқ, ялтир-юлтир либосларда эмас. Тўйдан кейин ҳам ҳаёт бор. Пулларни беҳуда исроф қилмай, расамади билан тежаб ишлатиш керак. Аввало келин-куёвларга шарт-шароит яратиб бериш, бир-бирини тушуниб, ҳаёт сўқмоқларидан, ўнқир-чўнқирларидан тоймай боришларида уларга тиргақ бўлиш, яқиндан ёрдам бериш керак. Чунки инсон ҳар қадамда синовларга, қутилмаган вазиятларга тушиб қолиши мумкин. Бунда албатта, қайнона ва қайнота, ўз ўрнида қизнинг ота-оналарининг ҳам тўғри тушунчаси ва муносабатларига кўп нарса боғлиқ. Агар икки томон моддий ва маънавий қарашларини меъёрида белгилай билсалар, ёш оилалар ажрашмас, гўдаклар етим бўлмас эди.

Албатта, келинларимизда ҳам бироқ сабр, эңчиллик, ширин сўз, хушмуомила, куёвларимизда меҳр-эътибор, матонат, мулоҳазакорлик, қайноналарда меҳрибонлик, тоқатлилик, камчиликларни тўғри тушунириш каби ҳислатлар бўлса, ёш оила чинакам саодат кўрғонига айланади.

Менинг ҳам уч келиним ва бир қизим бор. Келинларим қизим каби қалбим тўридан ўрин олган. Ҳоҳида хафа бўлган пайтларим ҳам бўлади.



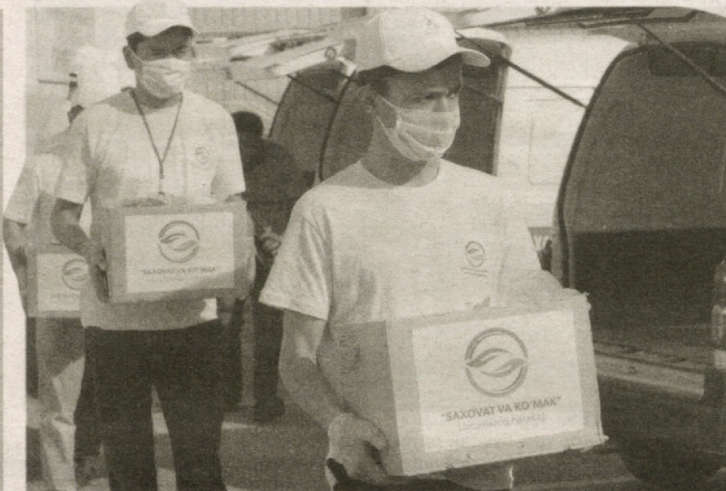
Лекин дарров уларни кечираман ва кек сақламайман. Ичимда ва ташимда ҳам доимо дуо қиламан. Камчиликларини вазминлик билан тушунтириб бораман. Ўғилларим ва набираларим бахтидан қувонаман.

Менга ҳам худди шу ёшда қайнонам Хадичахон ая ва қайнотам Солихон отам жуда меҳрибон эдилар. Менинг ҳам эркакликларимни кўтаришган, баъзи бирда ўқувсизлигим туфайли йўл қўйган хатоларимни кечиршган. Менга жуда кўп насиҳат ва йўл-йўриқлар кўрсатишган. Оиламнинг мустаҳкам бўлишида, фарзандларимнинг соғлом ўсишида беминнат ёрдам беришган. Мен уларни қайнона бўлиб энди тушундим. Қайнона бўлиш учун ҳам катта жасорат, масъулият, кўнглига йўл топа олиш, узоқни кўзлаб мулоҳаза юритиш керак экан. Мен шундай оила бекаси, меҳрибон она ва набираларимга сеvimли буви бўлишимда Хадичахон онам ва Солихон отамнинг муносиб ҳиссалари бор. Мен улардан бир умр миннатдорман. Улар менга ҳар томонлама яхши умр йўлдошини, яъни ўғилларини ҳада қилдилар.

Раҳбархон ИСОҶЖОНОВА.

SINOVLI KUNLARDA SIZ BILAN BIRGAMIZ

Бугун жойларда ташкил этилган “Саховат ва кўмак” тадбирлари пандемия шароитида қийналиб қолган, эҳтиёжманд оилалар оғирини енгил қилмоқда. Тадбиркор ва ишбилармон юртдошларимизнинг саховати билан шакллантирилган жамғарма маблағлари ҳисобига олиб келинган озиқ-овқат маҳсулотларининг сифатига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Уларнинг турига қараб сақланиши учун шароит яратилган. Тақсимот билан шуғулланувчи гуруҳ аъзолари асосан Ёшлар ишлари агентлиги фаоллари, етакчилар карантин талабларига қатъий амал қилишмоқда.



да ва ана шу ҳудудни тегишли мутасаддилари, маҳаллий кенгаш депутатлари, “Call марказ” мутахассислари, ҳокимият вакиллари иштирокида ўрганилиб, муносибларига хизмат кўрсатилаяпти.

Худудларга борганда уларга нафақат маҳсулот бериш, балки далда бериб, бугунги пандемиядан қандай қилиб чиқиш кетиш юзасидан йўл-йўриқ ва кўрсатмалар бериляпти.

Дарҳақиқат, мурожаатларни ўрганишнинг механизми шакллантирилди, натижада жамғарманинг кўмаги ҳақиқий эгаларига етиб бормоқда.

Биргина мисол, “Навойи” маҳалласидан келган мурожаат жойида ўрганилди. Маҳалла фуқаролар йиғини ва секторлар ҳамкорлиги пандемия туфайли даромадини ёки иш ўрнини йўқотган фуқароларни ман-

зилли қўллаб-қувватлаш имконини бермоқда. Боқувчисини йўқотган, 4 нафар вояга етмаган фарзанди билан яшаётган Зулфия Жуманазарова Президентимиз олиб бораётган инсонпарварликка асосланган сиёсатдан мамнун эканлигини билдириб, кўрсатилган кўмак бугунги қийин шароитда айни муддао бўлганини эътироф этди ва дастурхонига файз киритганларга алоҳида миннатдорчилик билдирди.

“Call марказ”га мурожаатлар секторлар кесимида таснифланиб, ўрнида таҳлил этиб борилмоқда.

Зафаржон ИСЛЯМОВ,
“Маҳалла” хайрия жамоат фонди Учқўрғон туман бўлими раиси,
“Саховат ва кўмак” жамғармаси раҳбари.

“Саховат ва кўмак” жамғармаси Учқўрғон туман бўлими фаолияти янада такомиллаштирилиб, унинг негизида “Call марказ” ташкил этилгани мурожаатларни батафсил ўрганиш, таснифлаш, таҳлил этиш имконини яратди. Гап шундаки, аввал жамғармага тушган сўровларни яхши ўрганмай туриб мурожаатчига ёрдам кўрсатилиши турли гап сўзларни келтириб чиқаргани айни ҳақиқат. Ҳозирда манзара тамомила ўргарди.

Ҳар битта фуқаромизни маҳалла фуқаролар йиғини раислари иштироки-

TOSHKENT SHAHRI AHOLISI QANCHA GA KO'RAYDI?

Тошкент шаҳар доимий аҳоли сони 2020 йил 1 июль ҳолатига кўра 2 622,7 минг кишини ташкил этиб, 2020 йилнинг январь-июнь ойларида 51,0 минг кишига ёки 2,0 фоизга ўсган.

Эътибор беринг: 2020 йил январь-июнь ойлари учун аҳоли сони 51,0 минг кишига кўпайди. Тирик туғилганлар сони 24,4 минг нафарни ташкил этди. 7,5 мингта вафот этганлар қайд этилди. ФХДБ бўлимларида 5,8 мингта никоҳ ва 1,7 мингта ажралишлар рўйхатга олинди.

Маълумот учун: Дастлабки маълумотларга кўра, Тошкент шаҳри бўйича аёллар сони 1 338,8 минг кишини, эркеклар сони эса 1 283,9 минг кишини ташкил қилди. Кўрсаткичлардан шуну кузатишимиз мумкинки, аёллар сони 2,0 фоизга эркеклар сонидан кўпроқ.

Тошкент шаҳар статистика бошқармаси Ахборот хизмати.

IMKONIYAT VA INTILISH – BU ISHONCHDIR



Бугун аҳоли бандлигини таъминлаш — энг муҳим масала. Чунки пандемия бевосита аҳоли даромадларига ҳам салбий таъсирини кўрсатиб улгурди. Айни пайтда ишсизликни томорқалардан унумли фойдаланиш, оиланинг даромад топиш имкониятларини ошириш мақсадида “Маҳалла” хайрия жамоат фонди Чортоқ туман бўлими томонидан бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Аввало, бу борадаги фаолиятимизга Президентимиз томонидан шу йилнинг 18 февралда қабул қилинган “Жамиятда ижтимоий-маънавий мухитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада қўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин-қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони асос бўлиб хизмат қилаётганини таъкидлаш ўринли. Фармонда назарда тутилган хотин-қизларнинг муаммоларини ўз вақтида аниқлаш, ёрдамга муҳтож бўлган ва оғир ижтимоий аҳволга тушиб қолган хотин-қизларга, шу жумладан, ногиронлиги бўлган аёлларга моддий

ёрдам кўрсатиш, бандлигини таъминлаш, меҳнат шароитларини яхшилаш, қишлоқ жойларда яшовчи аёллар ва ёш қизларни оилавий ва хусусий тадбиркорликка, хунармандчиликка кенг жалб этиш ва уларни манзилли қўллаб-қувватлаш каби вазифалар ижроси юзасидан йилнинг ўтган даврида муайян натижаларга ҳам эришдик.

Жумладан, ҳокимлик ва ҳамкор ташкилотлар кўмағида шу кунгача 1000 дан зиёд хотин-қизларнинг бандлиги таъминланди. “Хунарманд” уюшмаси туман бўлимига аъзо қилиб олинган 29 нафар хотин-қизларга 784 900 000 сўмлик банк кредитлари ажратилди. Хотин-қизларни уй шароитида бандлигини таъминлаш мақсадида яна 80 нафарга яқин аёлнинг 2 221 068 450 сўмлик имтиёзли банк кредитлари асосида ўз ишини йўлга қўйишига эришилди. Бу жараёнда туман ҳокимининг ташаббуси билан “Обод диёр” МФЙ худудидagi Баланг адир массивида 1500 оиланинг ҳар бири учун 2 сотих ер майдонида иссиқхоналарнинг қуриб берилгани шунча оиланинг иқтисодий аҳволи яхшиланишига замин яратди. Зеро, томорқачиликни пухта ўзлаштирган, меҳнатдан қочмаган киши қафдек ерда ҳам йилига икки-уч марта лаб ҳосил йиғади, даромад топа олади.

Ишсизлар, кам таъминланганлар, карантин сабабли четдан қайтиб келганларга айни кунларда томорқачилик ва иссиқхонадан даромад топишнинг

сир-асрорлари пухта ўргатиляпти. Бунда Президентимиз томонидан шу йил 18 майда “Томорқа ер эгаларини қўллаб-қувватлаш ва аҳоли бандлигини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорининг қабул қилиниши карантин сабаб даромади камайган қишлоқ ахлининг кўнглидаги иш бўлди. Тегишли субсидияларнинг ажратилиши тадбиркорлик ташаббусларини рағбатлантирибгина қолмай, ижтимоий заиф қатламлар бандлигини ҳам таъминламоқда.

Яна бир қувонарли жиҳати шундаки, чортоқлик хотин-қизларимиз орасида тадбиркорлари, тадбиркор бўлгандаям, ишнинг кўзини биладиган, узоқни кўра биладиганлари жуда кўп. Улардан бири Зебо Азизбоевани бутун вилоят аҳли жуда яхши танийди. У йил бошида “Дилдош” МФЙ худудидаги бўш турган бинони ноль қийматда сотиб олди ва 1 160 000 000 сўм кредит маблағи ҳисобига 100 ўринли нодавлат мактабгача таълим муассасасини барпо қилди. Натижада 14 та янги иш ўрни яратди.

Инсон эътибордан куч олади. Рағбат эса унга қанот бағишлайди. Имконият ва имтиёزلарнинг мавжудлиги эзгу мақсадларни аниқ ва кутилганидек натижа бериши демакдир. Шундай экан, ҳар бир жабҳада имконият ва имтиёзга эга юртдошларимиз интилишдан сира тўхтамайдилар, дея ишонч билдириш мумкин.

Саҳобатхон УМАРОВА,
Чортоқ тумани маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бўлими бошлиғи ўринбосари.

AYOL SOG'LOM BO'LSA, AVLOD BARKAMOL

Бугун бутун дунёда кўрак беги саратони хавфи ортиб бормоқда. Статистикаларга кўра, жаҳонда ҳар ўн аёлдан бирига кўрак саратони хасталиги хавф солиши мумкин. Касалликни даволашнинг хануз мураккаблиги ва вақт ўтказиб юборилганидан имконсизлиги туфайли ҳам у ҳалигача бедаво даражасида қабул қилинади. Бироқ хасталикни илк даврида аниқлаш 95 фоиз ҳолларда уни даволашни кафолатлайди. Аммо аксарият аёллар маммолог хузурига касаллик анча авж олиб, уни қайтаришнинг имкони қолмаганида мурожаат этишади. Касаллик ривожини суст, узоқ вақт давомида белгиларсиз кечгани учун ҳам уни барвақт аниқлашнинг имкони йўқ. Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази врачлари Нодира Шомансурова билан суҳбатимиз ҳам айнан шу мавзуда бўлди.

Мастопатия ёхуд сут безлари фиброз – кистоз касаллиги ҳақида тушунча берсангиз?

– Сўз аввалида шунини таъкидлаш жоизки, сут безлари нозик аъзо бўлиб, ўз структурасини гормонал жараёнлар таъсирида ўзгартиради. Бу аъзо осонлик билан яллиғланиши, жароҳатланиши мумкин бўлиб, бунда оғриқ, шиш, терининг қизариши, сут безларининг дағаллашиши, сўргичлардан ажралмалар келиши каби жавоб реакциялари вужудга келади.

Сут безлари билан боғлиқ турли патологиялар ва уларнинг симптомлари ҳақида тушунчага эга бўлиш ҳар бир қиз ва аёл учун муҳим бўлиб, фақат шундагина биз ўзимизни сут беги саратонига олиб келувчи организмдаги кескин бузилишлардан асрашимиз мумкин.

Фиброз мастопатия ташхиси маммолог шифокор томонидан амалга оширилиб, биринчи навбатда бемор шикоятлари баҳоланади ва анамнези йиғилади. Ташхислашнинг асосий қисми сут безлари кўриги, пальпациясига асосланади. Пальпация диққат ва онкологик ҳушёрлик билан амалга оширилиши зарур. Физикал текширувлар фақатгина сут безлари пальпацияси билан чекланиб қолмай, регионар лимфатик тугунлар (ўмов ости, ўмов усти, қўлтиқ ости) пальпациясини ҳам ўз ичига олиши лозим.

Инструментал текширув усуллари: УТТ, маммография, тугунли ҳосилалар ва шубҳали соҳалар функцияси ва пунктатнинг цитологик текшируви қабул қўлланади.

– **Сўнгги йилларда сут безлари касалликларининг учраш кўрсаткичлари тобора ортиб бормоқда. Бу ҳолат нималар билан боғлиқ?**

– Сут безлари визуал жойлашган ва текширувга қулай аъзо бўлишига қарамадан, сут безлари саратонини ўтказиб юборган кеч босқичлардаги беморлар сони юқори кўрсаткичларни ташкил этади. Сут беги саратонини ўтказиб юбориш сабаблари тахлили шунини кўрсатадики, бу ҳолат сезиларли жиҳатдан аҳолининг суст тиббий маданияти билан боғлиқ. Қузатувга олинган аёлларнинг 42 фоиз бандлик, иш жойидаги муаммолар, оилавий сабабларни рўқач қилиб шифокор қабулига бориши орта сурганлар, 10,9



МАСТОПАТИЯНИНГ КЕЛИБ ЧИКИШ САБАБЛАРИГА ТЎХТАЛСАНГИЗ?

Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, мастопатия репродуктив ёшдаги аёллар орасида кенг тарқалган касаллик ҳисобланади. Аёллар репродуктив фаолияти эндокрин ва асаб тизимларида кечадиган жараёнлар билан узвий боғлиқ бўлиб, гипоталамус томонидан назорат қилинади. Замонавий қарашларга кўра, мастопатия этиология ва патогенези аёллар гормонал ҳолатининг издан чиқиши билан тушунтирилади.



– Мастопатиянинг келиб чиқиш сабабларига тўхталсангиз.

– Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, мастопатия репродуктив ёшдаги аёллар орасида кенг тарқалган касаллик ҳисобланади. Аёллар репродуктив фаолияти эндокрин ва асаб тизимларида кечадиган жараёнлар билан узвий боғлиқ бўлиб, гипоталамус



фоиз беморларда шифокор хузурига боришдан кўрқув, 6,5 фоиз аёллар эса ўзбошимчалик билан даволанганлар.

– **Шу ўринда сут безлари ривожланиши ҳақида тўхталиб ўтсангиз?**

– Сут безлари эндокрин тизим назорати остидаги аъзолар бўлиб, аёллар репродуктив тизими таркибига киради. Юқорида айтиб ўтилганидек, сут безлари бир қатор гормонлар таъсирида ривожланиб, ўз фаолиятини бошлайди. Сут безлари ривожланиши жараёни бир нечта босқичларни ўз ичига олади. Янги туғилган чақалоқларда улар рудиментар тузилмалар кўринишида бўлади. Сут безларининг катталашиб бошлаш пубертат ёки туҳумдонлар ўз фаолиятини бошлаб, қизлар ҳайз кўра бошлаган балоғат даврига тўғри келиб, бу жараён мураккаб гормонал назорат остида амалга ошади. Бунда эстрогенлар, прогестерон ва пролактин муҳим аҳамият касб этади. Эстрогенлар сут йўллари ва бириктирувчи тўқиманинг ҳажмини ўсиши ва ривожланиши учун жавобгар бўлсалар, прогестерон безли тўқима ҳажми, альвеолалар сони, сут безлари бўлакчалари ўсишини таъминлайди. Проллактин эса ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги даврларда сут ҳосил бўлишини назорат қилади.

томонидан назорат қилинади. Замонавий қарашларга кўра, мастопатия этиология ва патогенези аёллар гормонал ҳолатининг издан чиқиши билан тушунтирилади.

– Мастопатиянинг келиб чиқиши аёллар организмдаги нейро-эндокрин бузилишлар билан боғлиқ. Шунингдек, мастопатия ривожланишида аёлларнинг жинсий қониқмаслиги боис юзага келадиган салбий руҳий ҳолатлар ўзгача аҳамият касб этади.

– **Шундай қилиб, мастопатияни келтириб чиқарувчи сабаблар куйидагилардан иборат:**

– Эрта менархе (12 ёшгача бўлган эрта жинсий балоғат гормонал ўзгаришларнинг тез суратларда кечилишига олиб келиб, бу эса сут безлари ҳолатида акс этади);

– Кеч менопауза (ҳайз циклининг 55 ёшдан кейин яқунланиши номақбул ҳисобланиб, бунда сут безлари тўқимасига узоқ вақт давомида гормонал таъсир ўтказилади);

– Ҳомиладорликни тўхтатилиши (аборт ёки ҳомила тушишидан сўнг вужудга келадиган гормонал ҳолатнинг издан чиқиши мастопатияга олиб келади);

– Ҳомиладорлик ва туғруқлар бўлмаслиги;

– Қисқа лактация даври ёки кўрак сути билан парваришладан бош тортиш;

– Ирсият (наследа сут безлари яхши ёки ёмон сифатли ўсмаларининг мавжуд бўлиши)

– Эндокрин касалликлар сабаби бўлган стресслар;

– Зарарли одатлар;

– Сут безлари жароҳатлари ёки

тор ва ноқулай ички кийимлар туфайли эзилиши;

– Сут безларида кечувчи яллиғланиш жараёнлари;

– Ҳайз циклидаги бузилишлар: ановуляция, бачадон миомаси, эндометриоз;

– Қалқонсимон без касалликлари;

– Жигар касалликлари, семизлик (ёғ тўқимаси эстрогенлар депоси ва-зифасини бажариб, улар миқдорининг ортиши гормонал бузилишларга олиб келади).

Мастопатия симптомлари: касалликнинг намоён бўлиши фақатгина касаллик турига эмас, балки аёлнинг руҳий ҳолати ва ёндош касалликларига ҳам боғлиқ.

Мастопатиянинг клиник намоён бўлиши: сут безларидаги оғриқ турлича характер ва кучга эга бўлиб, кўпинча касалликнинг бошланғич даврида, навбатдаги ҳайздан олдин безовта қилади. Аксарият ҳолларда аёллар буни ҳайз олди оғриқлари деб баҳолаб, шифокорга мурожаат этмайдилар. Бу янглиш фикр бўлиб, ҳайздан олдинги сут безларидаги оғриқ аёл организмда юзага келган патологиянинг илк белгиларидир.

Сут безлари патологиясининг яна бир белгиси деб сўргичлардан ажралма келиши ҳисобланади. Бу ҳолат мастопатияга хос, лекин ҳар доим ҳам кузатилмайди. Ажралмалар миқдори жуда оз бўлиб, фақатгина сўргич босиб кўрилганда ёки мустақил равишда пайдо бўлади, бундан ич кийимдаги доғлар далolat беради. Ажралмалар ранги шаффоф, оқш ёки яшил рангда (иккиламчи инфекция белгиси) бўлади. Ажралмаларнинг пайдо бўлиши сут йўллари зарарланганидан дарак беради. Қўнғир, тўқ рангдаги, қонли ажралмалар келиши салбий белги ҳисобланиб, кўп ҳолатларда ёмон сифатли ўсмаларга хос бўлади.

Шунингдек, кўпинча беморлар бош оғриғи ва асабийлик, қориннинг пастки қисмидаги ва бел соҳасидаги симулявчи оғриқ, катта миқдордаги мениструал қон кетишидан шикоят қиладилар.

Менопауза давридаги аёлларга келса, ҳайз цикли яқунланиши билан, сут безларида инволютив ўзгаришлар кечиб, сут беги тўқимаси ўрнини ёғ тўқимаси эгаллайди. Бу давр жуда хавфли ҳисобланади, чунки шу пайтда сут беги саратони юзага келиши кўрсаткичлари сезиларли ошади.

Мастопатиянинг эрта бошланган замонавий диагностикаси ва тегишли давоси нафақат ҳаёт сифатини яхшилайдиган, балки бир вақтнинг ўзида сут беги саратони профилактикасига қаратилган. Мастопатия фониди сут беги саратони ривожланиши хавфи мавжудлигини ҳисобга олган ҳолда, бу касаллик билан хасталанган беморлар онкомаммолог назоратида бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

– **Касалликка чалинмаслик учун у ҳақда батафсил маълумотга эга бўлиш шарт, тўғрими?**

– Худди шундай. Аёл киши ўзида бирор бир нохушлик сезса, дарҳол маммолог-шифокорга мурожаат қилиши шарт. Тиббий чуқурлаштирилган кўриқдан вақтида ўтиш, тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш, овқатланиш рақсонда саримсоқпёз, булғор қалампир, кўкатлар, саъзавотлар ҳамма вақт бўлишини таъминлаш ва спорт билан мунтазам равишда шуғулланиш мақсадга мувофиқ.

Чарос ДЎСТАТОВА
суҳбатлашди.

3 амон ва макон тан-ламайдиған моддий манфаатлар инсоният онги ва шуурига шу қадар ёпишдики, бундай вазиятда ўзлигимизни ҳам йўқотиб қўяётганимиз ачинарлидир. Жамиятимизнинг ҳар бир соҳаси соғлом бўлиши – ташкилий тизимларнинг фаол ишлашига боғлиқ. Аmmo осон жойда ош бўлмаганидек, коррупция аталмиш нафс ботқоғини бутунлай йўқ қилишда ҳам бир қанча муаммоларга дуч келинмоқда.

Нимага дейсизми? Чунки халқ ичида дангаса, ишга нўноқ ва боқиманда кимсалар орасида "машҳур" бир ибора бор: "Пулинг бўлса, чангалда шўрва". Балки суноқ шўрваннинг чангал орасида туриши бизнинг тасаввуримиздаги каби қийин бўлиши мумкин. Лекин пули бор одам учун бу ҳеч нарса эмас экан. Оддийгина мисол. Пандемия шароитида ҳам маълум давлат муассасалари белгиланган вақт давомийлигида ишлаб, поликлиникалар, шифохоналар ҳам беморларни қабул қилаётганига гувоҳимиз. Яқинда шифохонага тиббий кўриқдан ўтгани бордим. Албатта, шифохона эшигидан кирганингизда қабулхона бўлимига кўзингиз тушади ва у ердан керакли хоналар ҳамда маълумотларни олиш зарур. Рўйхатдан ўтиш эса, ҳам мажбурий, ҳам пулли. Чунки тўлдирилайдиган "бланка" га ҳам кичкина "солиқ" мавжуд. Кўриқдан ўтишимни эшитган ҳамширанинг эса ороми йўқолди.

– Синглим, ўқишгами ҳужжат ёки ишга? Хоҳласангиз иккаласига ҳам тўғрилаб бераман. Ишларингиз бўлса, бемалол қилиб келаверинг, озгина харажати бор. 2 соатда битади. Қўшимчаси бўлса, унданам тез битирамиз, – дейди пичирлаб. Албатта, бундай вазиятда ишимни ўзим битиришга ҳаракат қилиб кўрдим. Қаёқда дейсиз! Белгиланган тиббий кўрик шифокорлари ҳам "бер-бер" га ўч бўлган ҳамширадан қолишмас экан. Тўғриси айтганда, бундай ҳолатлар ҳеч кимнинг бошига тушмаган дея олмаймиз. Чунки ҳар куни, кунора биримиз бўлмаса бошқамиз мазкур ҳолат "қурбон"га айланамиз. Нахотки бизларга масъулият ва виждон уйғоқлиги, жамиятга касбий меҳр билан сидқидилдан меҳнат қилиш шунчалик қийин бўлса?! Халқнинг ҳақи эвазига кун кўришдан уялмасак?! Каттами, кичикми коррупцияга ташланган қадам – давлат тизимини, жамиятнинг ичдан емиради. Ривожланишга батамом тўсқинлик қилади.

Афсуски, гапларимиз исботи сифатида, юртимиз бўйлаб ҳар бир худудда "Коррупция – жамият кушандаси, бунга йўл қўймаслигимиз керак", дея бонг ураётганларнинг ўзидан шундай хунрезлик чиқаётганига нима дейсиз?! Биргина мактабга бораётган ўқувчи учун турли тўловлар: боғбонга, совғага, таъмирлаш ишларига, синф фондида, пардага, гулга каби "йиғди-йиғди"лар авжига чиққан. Бу ўқувчини таълим ва ҳақиқий билим олишдан чалғитади. Умуман олганда, бунақа рўйхатлар ҳар соҳада мавжуд. Бу каби намойишкорона коррупция яширин бўлмаслигига ким кафолат бера олади?!

Бугунги кунда тадбиркорлик, шахсий бизнесини юритаётганлар ҳам коррупцияга дуч келавериб, тинкамдори қуриди. Президентимиз айнан коррупцияни йўқ қилиш борасида шундай деган эди: "Менга бермасанг, мен қўл қўймайман", деган тизим ҳалиям бор. Буни қандай бўлмасин синдириш керак. Синдириш осон бўлмаяпти.

Хамир UCHIDAN patir

yoxud "ber-ber" larga o'rgangan qo'llar



Статистика ва рақамларга мурожаат қилсак, Ўзбекистон энг коррупцион 10 фоизли давлатлар гуруҳига киритилган. Марказий Осиёда эса, коррупция даражаси энг юқори бўлган давлатлар Туркманистон ва Тожикистон бўлса учинчи ўринда Ўзбекистон туради. Бу кўрсаткичлар ўз-ўзидан келмаган. Бунинг учун порахўрлар анча "тер тўқишган". Бугунги эпидемиологик вазиятда бу иллат ортса орткиди, чекингани йўқ. Ҳатто қонун билан белгиланган моддалар ҳам бу илдизга болта уришга ёрдам беролмаяпти.

Чунки ҳаммаси шундай ишлашга ўрганган. Агар шу балодан ҳам кутулиб олсак, тадбиркорларга кўп энгиллик бўларди, халқ бизга ишонар эди..."

Ачинарлиси, тадбиркорлик у ёқда турсин, ишга кириш дейсизми, олий таълим тизими дейсизми, банк соҳасими барчаси коррупциядан "сува" ичаётганлар билан тўлиб-тошган. Тўғри, гуруч курмакис бўлмайди. Бироқ маълум маънода билиб-билмай коррупция шитирокчиси бўлиб қолаётганимизни ҳам очик айтиш керак. "Хамир учидан патир...", "Сиздан угина, биздан бугина", "Бор тавоғим, кел тавоғим..." каби қонқонимизга сингиб кетган мақол-у ибораларни амалиётда қўллаб, қачонгача яшаймиз?! Таниш-билишчилик деб аталмиш жирканч иллат ҳам адолат мезонини бузиб, бизни тобора тубан-

лик ва ҳалокатга йўллаб бораверади. Қайта-қайта шундай жиноятларга қўл уриб, бировларнинг пулига чўнтак қаппайтириб, "сувдан куруқ" чиқиб кетадиган амалдорлар ўз жиноятларини "бости-бости" қилиб юборадиган "акахон"ларига ишонади. "Асли қора оқармас" деганларидек, юзимизда аччиқ кулгу қўзғайдиган бир латифа ёдимизга тушади. Пора билан қўлга тушган амалдор 3 кунда пора ёрдамида қамқондан қутулибди. Ҳа, латифа ўз йўлига. Аммо бу кетишда ҳақиқат юз очиб турган бундай латифалар кўпайиши тайин.

Статистика ва рақамларга мурожаат қилсак, Ўзбекистон энг коррупцион 10 фоизли давлатлар гуруҳига киритилган. Марказий Осиёда эса, коррупция даражаси энг юқори бўлган давлатлар Туркманистон ва Тожикистон бўлса учинчи ўринда Ўзбекистон туради. Бу кўрсаткичлар ўз-ўзидан келмаган. Бунинг учун порахўрлар анча "тер тўқишган". Бугунги эпидемиологик вазиятда бу иллат ортса орткиди, чекингани йўқ. Ҳатто қонун билан белгиланган моддалар ҳам бу илдизга болта уришга ёрдам беролмаяпти. Демак, алоҳида сиёсий бюджет шакллантириш, ундаги маблағларни очиклаш ва маълум тартибда ОАВ га эркинлик берилса, балки шаффофликка йўл очилар эди. Ижтимоий тармоқлар, сайтларда ҳар дақиқада келаётган хабарларнинг 40-50 фоизи коррупцияга оид. Масалан, Тошкент шаҳри, Чилонзор туманида маҳалла раиси ва бандлик инспектори ишчиларга ажратилган 36 млн. сўмни талон-тарож қилгани ҳайратни оширсан, пандемия вақтида СЭС ходимлари 1,75 млрд сўмдан ортик маблагни талон-тарож қилганини гапирмаса ҳам бўлади. Ёки Андижонда уй-жой коммунал хизмат кўрсатиш бошқармаси мансабдор шахслари томонидан ишламаган ходимларга ҳам пул ёзиб, 239 млн сўм ўзлаштирилгани аниқланган. Шу ўринда Ўзбекистон Журналистлар ижодий уюшмаси жамоатчилиги кенгаши аъзоси Карим Бахриевнинг "Бошидан сасиган балиқ думидан тозаланадими?" номли мақоласида келтирилган фикрларга тўхталсак. "Улкан коррупция бюджетни тасарруф этадиган, моддий-молиявий оқимларни назорат қиладиган вазирликлар ва идоралар, жараёнининг қонунийлигини назорат қиладиган идоралар, пул-маҳсулот оқимларини йўналтирадиган ва тўлов балансини шакллантирадиганлар томонидан амалга оширилади..."

Дарҳақиқат, юқори ташкилотларнинг катта-катта маблағларни ўз манфаати йўлида ўзлаштириши натижасида, маълум соҳаларнинг оқсаб бораётгани, халқнинг давлат идораларига ишончи йўқолаётганини тан олишимиз керак. Ҳалоллик ва поклик билан халққа хизмат қилиш, бировнинг беминнат ҳолатини чиқариш мўқаддас ҳадис китобларимиз, диний тушунчаларимизда ҳам мавжуд. "Бер-бер" ларга берилмасдан, бугунги жамоатчилик ҳам бу иллат қўланкасини юртимиз осмонидан даф қилишга ўз ҳиссасини қўшиши зарур. Бўлаётган бошбошдоқликлар, воқеликларга қўз юммасдан камарбаста ҳаракат қилсак, албатта бу "дард"дан фориг бўлаемиз. Зеро, огоҳлик ва эътибор жамиятни уйғотади.

Чўлпоной АҲМЕДОВА,
журналист.

“BEMORLARDA ISHONCH, UMID BOR...”

Дунё бўйлаб тарқалган коронавирус пандемияси тиббиёт соҳаси ва шифокорларнинг инсоният ҳаётидаги ўрни ва аҳамияти нақадар муҳим эканлигини ҳар қачонгидан ҳам яққол намоён этди.

Айни дамда Олмалик шаҳар юқумли касалликлар шифохонасида касалликка чалинган беморларни даволашда жонбозлик кўрсатаётган Тез тиббий ёрдам бўлими раҳбари Ортиқой Саидносирова билан суҳбатлашдик.

ЯНГИ ДАРДНИ ЮҚТИРГАН БЕМОРЛАРГА ДАЛДАМИЗ

– **Касалликка чалинган беморни кўрганнгизда хаёлингиздан нималар ўтади?**

– Уларнинг кўзларида кўркүв бор эди, менга нажот кўзлари билан қараб туришарди. Кўпчилиги, мен тузаламанми, ўлиб қолмайманми, деган саволни беришарди. Доктор мени даволаб беринг, 4 нафар болам бор, келиним ҳомиладор, ҳали қиладиган ишларим кўп, деганида юрагим орқага тортиб кетади. Уларга албатта, яхши бўлиб кетасиз, шунчасини даволадик, Худо хоҳласа, сизни ҳам даволаймиз, дердим-у лекин бу инсониятга номаълум бўлган, ўрганилмаган касаллик бўлгани учун, эртага ёки 1 соатдан кейин шу одамни нималар кутишини ҳеч ким билмасди. Бизни, тиббиёт ходимларини қийнаётган нарса ҳам шу бўлди.

– **Карантин зонасидаги ҳаёт билан шифохонадаги иш жараёнини солиштирганда, сиз учун оғир кечган ҳолат?**

– Эрталаб махсус кийим-бошни кийиб, оёқда оғир этик билан ичкарига киргандан кейин 8 соат овқат ейиш, сув ичиш, ҳеч нарса мумкин эмас. Энг оғир бу касалликнинг давоси ҳали йўқ. Шунга қарамай, ўзимиз ҳар хил манбалардан изланиб, чет эл тажрибаларидан фойдаланиш, қолаверса, ҳар бир беморнинг организми ўзига хос, кимнингдир қўшимча касаллиги бор. Шунга ҳолатда ишлаётган вақтимизда ташқаридан туриб, ўзда билим бўлмасда, мана бу мумкин эмас, мана бу мумкин экан, сизлар қанақа қилиб даволаяпсизлар, деган лўттивозлар ҳалақит беради. Ваҳоланки, вилотат бўйича Олмалик шаҳар юқумли касалликлар шифохонаси беморларни даволаш бўйича самарадорлиги юқори баҳоланмоқда. Бундан ташқари, бизни ҳеч ким мажбурлагани йўқ, биз ўз хоҳишимиз билан, шу халқимизни даволаймиз, фойдамиз тегсин, деб келганми.

– **Ачинарли тарафи, баъзи беморлар, худди ҳукуматимиз уларни атайлаб касал қилган-у энди даволашга мажбурдек тутишади ўзларини. Мана, Американи кўриб хулоса қилишсин, пулинг бўлса даволанасан, деди Президентини. Бизнинг Президент шунча ишлар қиляпти, нечта ички ишлар ходимлари касаллик юқтириб олди. Уйга бориб оиласига юқтиряпти, уларнинг айби нима, вазифасини сидқидилдан бажарганими?**

Кўчада лаганбардорлик қилиб, ниқобни яягга тушириб юриб, ёки 30 нафар одам чақир деса, тўртта уйга 30 нафардан одам чақириб, 3 маҳал ош бериб ўзини кўрсатиб, чўнтагидаги oilavajamiyat@mail.ru

пулини мақтаниб, ҳаммаёққа касал юқтирганлар аввало, айбни ўзидан қидириши керак.

– **Айнан нималарни қадрига биринчи бўлиб етиш керак деб ҳисоблайсиз?**

– Энг аввало, тинчликнинг, согликнинг қадрига етиш керак.

– **Даволаниш жараёнида ёки ишхонада айнан нималарга кўпроқ аҳамият бериш лозим?**

– Ҳозирги шароитда ҳар бир беморга индивидуал ёндашиш керак. Чунки бу касаллик ҳаммада ҳар хил кечмоқда. Яна беморда қўшимча касалликлари борми, ёш ёки катта ёшли, эрта мурожат қилганми ёки кеч келганми, юқумли беморлар билан мулоқотда бўлганми, бўлмаганми? Биринчи галда мана шуларга эътибор бериш керак.

– **Инфекцияга чалинганлар билан суҳбат давомида ўзингизда қандайдир кўркүв ёки бошқа ҳолатни ҳис қиласизми?**

– Беморлар билан суҳбат давомида кўркүв ҳеч қачон бўлмаган. Фақат кўрқадиган жойим бу организм учун



янги дард, муолажаларимиз унга қандай таъсир қилади, эртага ёки бир соатдан кейин уни нима кутаяпти, бу бизга қоронгу. Уларга раҳим келади, ёрдам бергим келади. Баъзилар қаерда бу касалликни юқтирганини ҳам билишмайди.

– **Оддий бемор билан дунёни ларзага солган коронавирус касаллигига чалинган беморнинг фарқи...**

– Фарқи жуда катта, оддий беморда кўркүв ҳисси йўқ, улар нима дори ичининиям деярли кўпчилиги билишади. Коронавирусга чалинганлар эса 4 кун ёки 5 кун аввал энг яқин қариндошини соппа-соғ юрган жойида бирдан йўқотиб қўйган ва бундан саросимага тушиб қолган. Уларни кўзлари гаггин, сизга жовдираб қарайди. Баъзилар эса ҳаётдан умидини узган, тушкун ҳолатда, ҳеч нимани эшитишни хоҳламайди, даволанишнинг хоҳламайди, ҳаёт билан видолашиб бўлган, энг ёмониям шу.

– **Ҳар бир одам аввало, ўзини, қолаверса, атрофидагиларни ҳурмат қилиши керак. Айниқса ҳозирги шароитда кўчаларда ётган тупроқда, ҳавода, ариқчида сувда, эшик ёки зинани ушлагичида ҳам хавфли микроблар учиб юрганлигини эсдан чиқармаслиги керак. Кўчада тупроқ уйнаб юрган болаларни кўриб ота-онасидан хафа бўлиб кетаман. Ички ишлар ходимлари уларнинг соглигини ўйлаб уйда ўтиринг, деса**

ёмон кўриб, улар билан тортишади. Ходимлар кетиши билан кўчага юғриб чиқишади. Улар нимани ўйларкан. Ўзининг тинчлигини ёки эртага нима бўлиши мумкинлигини тушунмасмикан. Ўз қўли билан касал қилиб, кейин шифокорларга қараб, тез тузатиб бер, деб лўписа қилишади.

– **Яна шунга айтиб ўтишим керакки, баъзиларда бу касаллик ҳеч қандай белгиларсиз кечаяпти. Улар ўзи касал бўлмайди, лекин бошқаларга юқтириб юраверишади. Буни ҳатто ўзи ҳам билмаслиги мумкин. Мана шу нарсани одамлар яхшилаб тушуниб, ўйлаб кўришлари керак.**

ТУШКУНЛИКНИНГ ОҒИР ОҚИБАТЛАРИ

– **Яна бир суҳбатдошимиз шаҳар тез тиббий ёрдам бўлими навбатчи фельдшери Жалол Мирзаҳмедов. Бу йўғит икки марта Уртасарой карантин зонасида бўлиб, ҳолатнинг қанчалик оғирлигини, қийин бир вазиятни ҳис қилган, керак жойда, керак вақтда ўз ёрдамини аямаган**

руҳий далда бўлиш, қўлдан келганча ёрдам бериш бизнинг бош вазифамиз эди. Чунки инсон ўзида шу инфекцияни билса, тушкун кайфиятга тушиб қолади. Тушкунлик оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Инсоннинг иродаси синиши осон. Уни мустаҳкамлаш қийин.

– **Лекин менга иш жараёнида энг таъсир қилган ҳолат, бу ўзларида бу касаллик аниқланмагунча одамларнинг эркин ҳолатда юриши бўлди. Нега айнан аниқлангандан кейин қаттиқроқ режимга, яъни, ўзини ўзи ҳимоя қилишга ўтади. Балким олдинроқ ўзини ўзи ҳимоя қилганида, карантин қоидаларига қатъий амал қилганда, карантин зонасидан шифохонага эмас, оила бағрига бориши мумкин эди. Шундоғам неча ойдан бун ўзга юрда оиласидан узокда юриб келди.**

– **Шаҳримиздаги ҳолатга тўхталадиган бўлсак, шифокорлар ишини қийинлаштираётган нарса ҳам шаҳарларимиз орасида билиб туриб, ўзини ўзи ҳимоя қилмаслик. Карантин қоидаларига белисанд қараш. Ниқобни даҳанига тақса касаллик юқмайдигандай юришлари. Нега даҳанига тақилган ниқоб бурунга етиб келмайди?**

– **Ҳозир тез тиббий ёрдам ходимларининг иши икки қарра кўпайган. Бизлар қўлимиздан келганча беморларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиб келяпмиз.**

– **Албатта, ўзимизни ҳимоя ва эҳтиёт қилган ҳолда. Шундай бўлса-да, беморлардан ҳам айнан шунга сўраб қолар эдик, улар ҳам карантин қоидаларига риоя қилишлари лозим.**

– **Урта Чирчиқ тумани Тез тиббий ёрдам бўлимида навбатчи фелдшер лавозимида ишловчи ҳамюртимиз Аҳрор Ўктамов ҳам ҳозирда Зангиота туманидаги кўп тармоқли карантин хуудидидаги реанимация бўлимида ишлаб келмоқда. Биз улар билан онлайн тарзда боғланиб, касаллик бўйича ўз қарашлари ва иш жараёни хусусида суҳбатлашдик.**

– **Карантин зонадаги ҳаётнинг оддий иш тарзидан фарқи?**

– **Карантин зонасида иш вақти соатлар билан белгиланмайди. Доим тайёр туриш керак. Энг ёмонига тайёр бўлиш керак. Чунки ҳеч нарсани олдиндан билмаймиз. Касаллар бир зумда оғирлашиб қолишлари мумкин.**

– **Касаллар билан мулоқот жараёнида сизга таъсир қилган ҳолатлар?**

– **Энг ачинарлиси беморларга ишончи ёрдам бера олмайди. Уларга далда бўласизу оқибатини ўйлаб ичингиз ачишади.**

– **Сизни нима хафа қиляпти айнан ҳозирги вазиятда?**

– **Ҳамма нарса бору лекин ҳеч нима қила олмаслик бизни ҳанузгача қийнаб келади.**

– **Ишингизни қийин тарафлари?**

– **Карантин зонасида ишлаганимиз боис, махсус кийимларда 12 соатлаб сув ичмай, овқатланмай ишлашимизга тўғри келяпти.**

– **Сиз айни вазиятда қандай йўл тутуш керак деб ҳисоблайсиз?**

– **Карантин қоидаларига тўлиқ амал қилиш, мулоқотни қатъий чеклаш керак. Одамлар қанча кам мулоқотда бўлишса, касаллик шунча кам тарқалади.**

– **Тиббиёт ходимлари мураккаб шароитда оғоҳлик ва қаҳрамонлик билан ўз вазифаларини бажариб келаётир. Биздан талаб қилинадигани фақат ва фақат ўзимизни эҳтиёт қилиш ва қатъий қоидаларга амал қилишдан иборат.**

Дилдора АБДУРАҲИМОНОВА суҳбатлашди.

PARRANDA NAM, DARRANDA NAM “BOLAM” DEYDI

Ишдан кечроқ келдим, подъездга кирсам, иккита қалдирғоч эшигимизга кираверишда панжарага хат-хабар учун ўрнатилган қути атрофида тинимсиз учирмоқда, чағир-чуғури қулоқни ёрай дейди. Зинадан кўтарилган эдим ҳамки, кушлар инларига қўниб олишди. Иннинг ичидан полапонларнинг чийиллашлари эшитилди.

“Аллоҳнинг қудрати, бу йил қалдирғочларимиз икки мартаба тухум қўйиб, жўжа очишди-я” деган, хаёл ўтди миямдан. Чарчаганим учунми, эшикни тақиллатиму ҳеч қачон қарамай уйга кирдим.

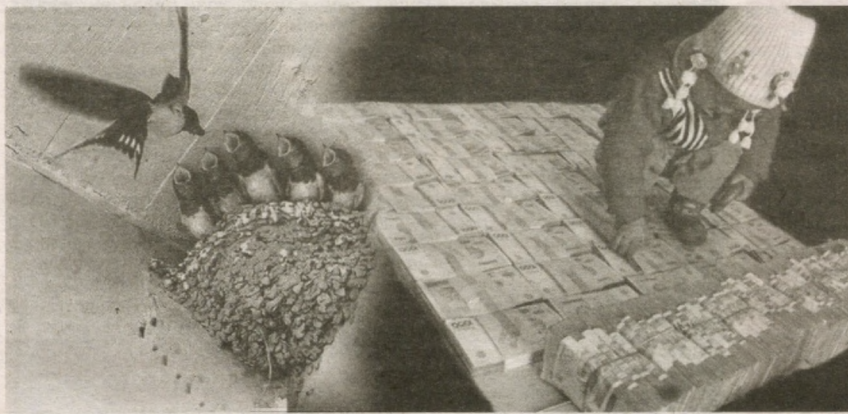
Эшикни ёпдим ҳамки, чағир-чуғур бошланди. Мени кутиб олган ўғлимдан сўрадим.

– Қалдирғочларга нима бўлган?
– Полапонларидан бири қутига тушиб кетиб, ўлиб қолибди, қандай тушиб кетган хайронман, эртага олиб бориб, кўмиб қўяман, – деди ўғлим.

Тугилган муштимдек келмайдиган бу кушларнинг болапарварлигини қаранг? Тинимсиз учиб, 5-6 та болани атиги пашшаю унданда кичик ҳашаротлар билан боқишларини айтмайсизми? Ҳалиям кечаси бор, озгина тин олишди. Кун ёригунча қалдирғочлар болаларини икки-уч мартаба боқиб қўйган бўлишди.

Шу аснода ота-онам ёдимга тушди. 11 нафар фарзандни катта қиламан, олий маълумот бераман деб, тиним билмасди икковиси. Колхознинг ишдан ортиб қўй-мол боқишарди, томорқа қилишарди. Бирортамизни “детдом”га бериш хаёлигаям келмагани, аниқ.

Кейинги бир ой ичида яқин-ора туманлардан келиб, Гулистон шаҳрида



гўдақларини 17-18 минг долларга сотмоқчи бўлиб, Бирини сотасиз, пулини сарфлайсиз, кейин пул керак бўлса, яна туғиб сотасизми? Сиз ўзингизни ким деб ҳисоблайсиз, одамми ё қорамол?

Уларга қарата: “Хўш, кейин-чи?” дегим келди. Бирини сотасиз, пулини сарфлайсиз, кейин пул керак бўлса, яна туғиб сотасизми? Сиз ўзингизни ким деб ҳисоблайсиз, одамми ё қорамол?
Узбекистон Республикасининг Одам савдосига қарши курашиш тўғрисидаги қонуни борлигини эшитгансиз, ўзингиз севган “Telegram” каналларида боласини сотмоқчи бўлганларнинг жазога тортилганликлари ҳақида ўқигансиз. “Улар элполмаган, бола сотишни мендан ўргансин” демоқчи эдингизми ёки?
БМТнинг Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги Конвенциясининг 35-моддасида “Ишти-

“
Кейинги бир ой ичида яқин-ора туманлардан келиб, Гулистон шаҳрида гўдақларини 17-18 минг долларга сотмоқчи бўлиб, “она” деб аташга ҳайф аёллар ҳақида ижтимоий тармоқларда ўқиб қолдим.
Уларга қарата: “Хўш, кейин-чи?” дегим келди.

мавзусида жорий йилнинг биринчи чорагида маҳаллалар ва меҳнат жамоаларида, ўқув муассасаларида давра

суҳбатлари, семинар ва учрашувлар ўтказилди. Карантин даврида адлия масъул ходимлари томонидан онлайн тарғибот давом эттирилмоқда. Одам савдоси ва унинг оқибатлари ҳақида телеэкранлар, радио, ижтимоий тармоқларда тинимсиз тарғибот материаллари бериб борилмоқда.

Шунга қарамасдан ёш аёлларнинг бундай жирканч ишга қўл ураётганликлари мамлакатимиз қонуни гуманизмга йўғрилганлиги, адашган инсонга яна бир бор имконият бериш, жазоларнинг либераллаштирилганлигини бошқача тушуниб, ўзларига хулоса чиқараётганидами, деб ўйлаб қолсан киши.

Ёки бўлмасам, бобо-бувилар, ота-оналар қаёққа қараяпти? Гап уларнинг насли давомчиси ҳақида кетяптику?

Шу жойда ижтимоий тармоқларда кўрган бир видеоролик ёдимга тушди. Адашиб қолган бузоқчани ургочи шер ўз қарамосига олади. Уни барчадан кўриқлайди, ҳамжинсларидан жонинг борича ҳимоя қилади. Наҳотки шу ҳайвончалик болага меҳр бўлмаса баъзи аёлларимизда? Йўқчилики баҳона қилманг, уруш даврида ҳам болаларимиз фронтда бўлган кезларида, бувиларимиз болаларини тишида тишлаб боқишган.

Аслида эса, бундайлар ўзларига ўзлари ҳукм чиқаришган. Вақти-соатида қисматларида битилган ҳукмига дуч келганларида пушаймон қилишади, аммо, сўнги пушаймон, ўзинга душман...

Зебо ҲАЙДАРОВА,
Сирдарё вилояти адлия бўшқармаси ҳуқуқий тарғибот ва маърифат бўлими бошлиғи.

“MENING OYIM, O'ZIMNING OYIJONIM...”

– Дада, ойижоним нега уйга келма-яптилар? Кеч бўлсам келардилар-ку, нега энди эрталаблари ҳам кўрмаялман. Қаердалар ўзи? Ишдами? Бугун келадиларми? А, айтинг, келадиларми?..

Мана, бир неча ҳафтадан буён тўрт ёшли ўғилчасининг мана шундай бир олам саволларига жавоб тополмай қийналади, у. Касалхонада беморлар жуда кўп экани, ойиси шифокор сифатида улар ёнида бўлиши зарурлигини ўғилчасига қайта-қайта тушуштириб-чарчади. Ухлаб туриб, яна худди шу саволларни такрорлай бошлайди. Сўнги кунларда телевизорда юз-кўзларига ҳимояланган, оппоқ кийимдаги докторларни кўрсатиб, болакайни овути бошлади: “Улар ичида ойижонинг ҳам бор”. Бола экран қаршисидан нари кетмай қолди. Ана шундай кийимлилар кўринди, тамом, овози борича бақиради: “Ана, ойимни кўрдим, ўзимнинг ойижонимни кўрдим!”

Ўғилчасининг бу қилгани кўриб, томоғига нимадир тиқилади. Ўзини чалғитиб улгурмасидан телефон садо беради. Қайнонаси хавотир олиб кўнгирак қилаётган бўлади. Қизининг бугун ишдан келган-келмаганини, соғлигини сўрайди. “Келди, ойи. Аммо жуда чарчаган экан, дам олаётувди, уйготайми?” – дейди юрак ҳовучлаб. “Йўқ, йўқ, майли, даммини олсин, тинчлигини билдим, менга шу етади. Уйғонса, ўзи кўнгирак қилар...”, – дейди она шўрлик. У қизини неча

Сўнги кунларда телевизорда юз-кўзларига ҳимояланган, оппоқ кийимдаги докторларни кўрсатиб, болакайни овути бошлади: “Улар ичида ойижонинг ҳам бор”. Бола экран қаршисидан нари кетмай қолди. Ана шундай кийимлилар кўринди, тамом, овози борича бақиради: “Ана, ойимни кўрдим, ўзимнинг ойижонимни кўрдим!”



ҳафтадан буён касалхонада, карантин ҳудудида хизмат вазифасини бажараётганини билмайди. Ёши саксондан ошган, шовқин, ноҳуш гап-сўзлардан қон босими бирданига ошиб кетаверадиган ондан ҳаммаси сир тутилган. Энг тўри йул – шу.

Кеча унга аёли ишлаётган шифокордан кўнгирак қилишди. Минг афсуски, жуфти ҳалол иш жараёнида касалликни ўзига ўқтириб олибди...

У туни билан ухломди. Яратгандан кўпа, улар қатори аёлига шифо сўради. Фидойи умр йўлдошининг меҳнатлари ҳақи унинг тузалиб кетишини, яна бир оила бўлиб бахтиёр умр кечириш насиб эттишини, ўғлининг тобора соғинчдан сарғайиб бораётган юзи тез орада аввалгидек қилишини жуда-жуда истади... У кўзларини юмган эди, икки томчи ёш думалади...

“Эй, де я ҳайқиргиси келди унинг, тоғни урса талқон қиладиган алп йиғитларнинг кўзидан ёшини оқизган хасталиқ, қайдан бошимизга келдинг?”

КЕЧИКИШ



Badia

Биз ҳеч қачон ҳақиқатни аввалроқ ёки ўз вақтида англаб етмаганмиз. Кечикиш - бу одам зотига теккан эски дард, иллат. Бошимиз деворга "тақ" этиб урилгандагина, кўзимиз "ярқ" этиб очилади. "Эҳ, шуни ҳам билмабман-а" дея пешонамизга шапатилаб, аттанг қиламиз. Бироқ ҳар қанча юрак-юрақдан қилинган пушаймон ҳам вақтни орқага қайтара олмайди.

Онам гулларни жуда яхши кўрарди. Ҳовлимизнинг атрофи, дарвозамизнинг олдини у турфа гуллар экиб, яратган гулзорлар безаб турарди. Онам доим гулзорига ихлос билан қарар, дарди дунёси гулларининг турини кўпайтириш билан банд эди. Қаерга борса, гул кўтариб келар, чўнтагида доим рўмолчага ўралган гул уруғлари бўларди. Ишбилармон, фойданинг зарардан фарқига бориб қолган ҳамсоёлар баъзан унинг аъмолига қарши чиқиб, маслаҳат берган бўлишарди: "Шунча ерни бекордан-бекорга увол қилясиз-да. Бу гулларингиз на даромад келтиради, на қорин тўйгазади. Ундан кўра, мевали дарахт экинг, ҳосил беради." Онамнинг фойда, даромад, деган нарсаларга сира хуши йўқ эди. Уларни билладиганларнинг фикри билан ҳам асти мураса қила олмасди: жимгина қулиб қўяқоларди. Онамнинг қалби гўзал эди ва у гўзаллиқни ҳамма нарсадан устун кўярди. Охириги пулларига ҳам гул сотиб оларди.

Бир қариндошимизнинг туғилган кунига дугонаси бир даста гул кўтариб келди. Меҳмонлар кетгач, совғаларни бизга кўз-кўз қиларкан, қариндошимиз ҳалиги гулдастани олиб, лабини бур-

ди: "Шуни ҳам совға деб, уялмай кўтариб келибди-я". Эсимда, онам ўшанда ундан ранжиганди: "Эсиз, сенга шундай совға. Қани эди, менга ҳам биров бир кучоқ гул совға қилса!.."

"Қани эди, менга ҳам биров бир кучоқ гул совға қилса!" - ҳавасми, ўқинчми ёки истакмиди бу, билолмадим. Аммо шу сўзларни эслаб қолдим. Орадани айна йиллар ўтди. Онамнинг туғилган кунига нима совға қилсам экан, деб

Юрагим - га олов тушди, чўғ тушди. Афсус-надомат кўксимни қийма-қийма этди: эҳ, онажоним-а, фарзанд бўлиб шу биргина ўтинчингни ҳам бажара олмадим, мен ношуд. Бир кучоқ гул нима бўпти, оёгинг остига бутун дунё гулларини тўкиб солсам бўлмасмиди?!

бозор айланиб юриб, гул сотувчилар растасидан чиқиб қолдим. Шунда ярқ этиб миямга онамнинг хув ўшанда айтган сўзлари келди. Шартта бориб энг катта гулдастани танладим-да, сотувчидан нархини сўрадим.

- 100 минг сўм, - деди у хотиржам.
- Нима-а, 100 минг сўм, намунча қиммат? - гулдастани аста жойига қўйдим.

- Истасангиз кичикроқ, арзонроқлари

ҳам бор, - деди у авзойимни кўриб. - Мана булари 30 минг, мана булари 25 минг...

Бунча пулга гул харид қилиш аҳмоқликдан ўзга нарса эмас, деб уйладим. Икки-уч кунда қуриб қолади. Ундан кўра тузукроқ кийим сотиб олсам яхши эмасми? Хуллас, гул сотиб олмадим. Шундан кейин онамнинг сўзларини ҳам буткул унутиб юбордим.

Орада яна анча сувлар оқиб ўтди. Кўп нарсалар унутилди, улардан нишон қолмади. Аммо мен унутган онамнинг ўша сўзлари...

- Дугонам, раҳматли гулларни жуда яхши кўрарди. Бир гал у менга "Қани эди менга бир кучоқ гул совға қилишса" деганди раҳматли - онамнинг ўлимидан йигирма кунча ўтиб, яқин дугонаси эслаб қолди.

Юрагимга олов тушди, чўғ тушди. Афсус-надомат кўксимни қийма-қийма этди: эҳ, онажоним-а, фарзанд бўлиб шу биргина ўтинчингни ҳам бажара олмадим, мен ношуд. Бир кучоқ гул нима бўпти, оёгинг остига бутун дунё гулларини тўкиб солсам бўлмасмиди?!

Ўзимни оқламоқчи бўлиб, мана энди ўша гулларни қабрига олиб келдим. Аммо назаримда энди Онамга уларнинг кераги йўқдек эди. Шоир айтганидек,

*"Ҳеч нарса керакмас,
Болам, ҳеч дейсан.
Энди кеч дейсан-да,
Энди кеч дейсан".*

Биз ҳеч қачон ҳақиқатни аввалроқ ёки ўз вақтида англаб етмаганмиз. Кечикиш - бу одам зотига теккан эски дард, иллат. Бошимиз деворга "тақ" этиб урилгандагина, кўзимиз "ярқ" этиб очилади. "Эҳ, шуни ҳам билмабман-а" дея пешонамизга шапатилаб, аттанг қиламиз. Бироқ ҳар қанча юрак-юрақдан қилинган пушаймон ҳам вақтни орқага қайтара олмайди...

**Ирода ОРИПОВА,
Бухоро вилояти.**

ОТАМning armoni



- Сизга отамнинг армони ҳақида гапириб беришга келдим, - дейди Фориш туманидаги Кўхнабозор қишлоғидаги суҳбатдошим. - "Жиззах кўзғолони" вақтида бизнинг Фориш тумани кўзғолоннинг марказий штабларидан бўлган экан. Оқпошо томонидан кўзғолон бостирилгач, жазо отрядлари жазо бера бошлабди: Асосий етакчиларни совун суртилган довларга осган, Сибирга сургун қилган, кўпчилик қисмини отиб ташлаган.

Кейинги пайтларда отам бу воқеани кўп хотирларди:

- Жазо отряди биз куч-қуввати бор ёшларни йиғиб, ҳозирги "Кўхнабозор" қишлоғи атрофидаги ялангликдан узун қилиб чуқур қовлаттирди. Кейин кўзғолонда иштирок этганларни, кўзғолончиларга ёрдам берганларни ўша чуқурга туширишди. Чуқурлик бел баробарида келарди. Кейин бир-бир ота бошладилар. Уқ отила бошлагач оломон орасидаги болалар "Отажон!!!" деб югуриб чиқдилар. Шафқат қаёқда дей-

сан?... Қайтанга болаларга қўшилиб чиққан хотин-халажларниям чуқурга тепиб-тепиб тушириб, бизларни кўмишга мажбур қиларди. Чуқур ичидаги ярдорлар, бизларга илтижолу ёлворарди:

- Баҳромжон, ука кўммай тур...
- Менга жиян, сув бер. сув..

Ҳали кўзи тирик одамлар, айниқса, қариндошларнинг, ҳамқишлоқларнинг устига тупроқ ташлаш...

Отам шуларни гапираётди, бирдан тутақиб кетарди: "У...

болаларим-а, юрибсанлар-да ҳамманг йиқилсанг нонга суриниб. Бу юрт, бу тупроқ, бу хуррият кунларга етгунча не-не суронларни бошдан кечирмадик. Урушдан кейинги йилларда момоннинг бир ҳовуч асл маржонига бир пақир зогора уни зўрга алмаштириб еганми?! Билдингми?! Болам, манови еримда бир, афсус, армоним бор-да. Энди тўримдан гўрим яқинлашаётганлиги учунми ўша мен тириклайин кўмган ҳамқишлоқларимнинг юзлари, кўзлари, илтижолу овозлари кулогимдан кетмай қолди... Сизниям кўмишга мажбурлашган-ку, ота... Рост, мажбурлашган, лаънатилар уйлаб топган ваҳшийликларни қарагин, болам... Лекин, кун ўтаётгани сайин ўзимни кўпроқ айбдор деб санаяпман. Кўзим очиклигида узр сўраб, товба қилай десам, энди уларнинг ўзим қатори яқинлариям дунёдан ўтиб кетишди..."

Бу надоматли ҳикояни кўпроқ мен эшитганим учунми, отам дунёдан ўтгач ҳам тез-тез тушларимга қирарди. Ўша "Шаҳид тепа" атрофида маъюс айланиб юрган ҳолатда кўрардим.

Охири бўлмади. Бир кун отамга деб маърака қилдим-да, чоллар ўтирган жойга келиб: отамнинг шундай дарди, изтиробли армони бор эди. Яхшилар, энди сизлар шунга нима дейсизлар, мен қандай қилсам яхши бўлади", - дея маслаҳат сўрадим.

Одамлар ерга қараб, анчагача жим бўлиб қолишди. Қай бирлари қай яқинини эслади, билмадим. Кейин "Отангнинг гуноҳи йўқ эди, ука. Ўшанда замонлар шундай оғир эди-да, Худо ҳаммаларига ҳам у дунёсидан берсин", деб қўйишди.

Айтиб яхши қилган эканман-да. Бугун айна саҳар маҳали отамни туш кўрибман. Қўлларидан тасбех, жилмайиб турибди! Елкамдан тоғ ағдарилгандай бўлди...

... "Елкамдан тоғ ағдарилгандай бўлди" "Кўхнабозор!" Фаҳми-идроки осмон қадар баланд бундай фарзандларингга ҳавасим орди. Мана бугун барча гарду губорларинг истиғфор-ла ювилиб, ибодат-ла ниятингдек пок бўлдинг! Бўлди, энди юрагингни кир қилма, Қишлоқ!...

**Саъдия БОБОМУРОВА,
Жиззах шаҳри, "Олмазор"
маҳалласи.**

QO'SHNICHILIK ASLIDA QADRDONLIK DEMAK

Уларнинг турли тоифалари бўлади. Бири раҳмдил, инсофли, яна бошқаси ҳасадгўй, яна бирлари эса...

Ҳозир улар ҳақида эмас, балки қўшничиликнинг олий қадрият экани, ота-боболаримиз бу қадриятни асрлар бўйи эъозлаганликлари хусусида сўз юритмоқчимиз.

Бир танишимиз ҳикоя қилади: "Отам раҳматлини яхши эслайман, шомга яқин девор-дармиён, топгани қоровулчилик ва томорқасидан бўлган жўжабирдай қўшнинг ўчоғидан тун кўтарилмагунча волидамни кечки гаомга уннатмас эдилар. Кейин қўшни томонга бориб, кўтарилаётган тунни ҳидлагандай бўлардилар. Биз бола ақлимиз билан отамизнинг бу қилигидан кулардик ҳам. Отамиз бир гал: "Шукр, қўшнинг қозонига гўшт тушди, онаси, ўзинг истаган овқатга унайвер", десалар, бир сафар онамга: "Палов қил, онаси, гўштни кўпроқ сол, қўшнга ҳам узатиб қўясан", дердилар.

Отамнинг ҳар куни қўшнинг ҳолидан бу тарзда хабардор туриши баъзан бизни оғринтирар ҳам эди, чунки аслида биз ҳам тўйиб гўшт емасдик, ўзимизнинг товоғимиздан кўпроғи қўшникига узатилар эди-да. Энди билсам, отам қўшни гўштсиз овқат еганида, ўзининг тансиқ таом истеъмол қилишга виждони йўл қўймаган экан. Йиллар ўтиб, ўша қўшнинг жўжабирдай болалари катта бўлишди. Ҳар бири ҳаётда ўз йўлини топди. Аммо улар бизни кўрсан, қўлларини кўксиларига қўйиб салом беришади, қадрдонини кўргандай севинишади. Ҳозир анча кексайиб қолган онамни ёнига кириб, дуоларини олишади. Отам вафот этганларида ҳам, биз билан елкама-елка туришди. Бу отам боғлаган қўшничилик риштасининг оқибати, албатта.

Бир воқеа сира ёдимдан чиқмайди. Кеч куз эди. Эрталаб турсам, отам бир ой аввал сотиб олиб берган сариқ ботинкамнинг бир пойи йўқ. Отам:



"Ташқарида қолдирибсан, дайди итлар олиб кетган кўринади", дедилар. Мен хафа бўлдим ва бир пой ботинкани омборхонага итқидим, бошқа нима ҳам қилардим. Аммо бир куни қўшнимизнинг мендан бир синф юқорида ўқийдиган ўғлининг оёғида ўзимнинг ботинкамни кўргандай бўлдим! Келибоқ омборхонага югурдим, аммо бир пой ботинкани тополмадим. Бўлиб ўтган воқеани отамга айтдим, отам: "Ҳа, эсладим, ўша боланинг тоғаси ҳам бозордан худди сеникидай ботинка сотиб олганини кўрган эдим", дея менинг гумонларимни тумандай тарқатиб юбордилар.

Йиллар ўтиб, онам шу воқеага доир сирни очдилар. Отам қўшнинг ўғлини йиртиқ пойабзалда мактабга қатнаётганини кўриб, менинг яп-янги ботинкаларимни ўша ёлғонни ўйлаб толиб, қўшнга: "Ўғлимга тор келиб қолди, болангиз кийсин, агар хафа бўлмасангиз", деб олиб чиқиб берган эканлар. Бундай қилишлариға сабаб менинг таъмирланган, ямоқ солинган ботинкамни беришга истиҳола қилган, янгисини олиб беришга эса пулларни бўлмаган..."

Отамнинг ҳар куни қўшнинг ҳолидан бу тарзда хабардор туриши баъзан бизни оғринтирар ҳам эди, чунки аслида биз ҳам тўйиб гўшт емасдик, ўзимизнинг товоғимиздан кўпроғи қўшникига узатилар эди-да. Энди билсам, отам қўшни гўштсиз овқат еганида, ўзининг тансиқ таом истеъмол қилишга виждони йўл қўймаган экан.

Ҳа, биз ана шундай оталарнинг зурриёдимиз. Қўшнинг ҳақини энг муқаддас ҳақ деб билган оталарнинг. Аммо бугун қўшничилик муносабатлари бизнинг наздимизда асл рангини, моҳиятини йўқотгандек. Йиллаб бир-бирининг юзини кўрмайдиган қўшчилар орамызда қанча экан? Қўшникига қараган деворини унинг пастқам де-

воридан икки баробар баланд қилиб кўнгли тинчиган қўшчилар-чи, орамызда камми? Ўзининг қасрнамо ҳовлисиға ярашмай турган қўшнинг тўкилиб тушай деган ҳовлисидан кўчириб юборишни мақсад қилганлар-чи? Афсуски, улар ҳам бизнинг замондошимиз, биз билан бир ҳовлидан нафас олаётганлар. Миллион-миллион сўм сарфлаб тўйлар қилаётган, аммо ночоргина кун кечираётган қўшнисига бир дона нонни раво кўрмайдиган қўшчилар йўқ дейсизми?!

Қўшнинг қўшнидаги ҳақлари ниҳоятда улғу. Юқоридаги саволларга жавоб тополмай қанчалар қийналсак, бу ҳақнинг бир чимдимини адо этолмаётганимиз бизни ундан-да кўпроқ қийнайди.

Арзиман сабаблар билан юз кўрмас бўлган қўшчилар, бир-бироваға ҳасад, ичиқоралик билан қарайдиган қўшчилар шуни билсинларки, қиёматда қўшндан қўшнинг ҳақи ҳам сўралур.

Яхши қўшни – тақдирнинг инояти. Халқимиз бежизга "Ховли олма, қўшни ол", дейишмаган. Қўшни яхшию ёмон кунингда доим ёнингда бўлади, ҳол сўрагувчинг бўлади. Агар қўшнингизнинг феъли ноқисроқ бўлса, сиз уни ислох қилиш йўлларини қийдириб толиб, ўртада иноқчиликни пайдо қилсангиз, бу ишингизнинг мукофоти улғудир. Чунки сиз қўшнингиз билан бир ўзингизни эмас, балки унинг фарзандлари – авлодлари билан биродарлик риштасини пайдо қилган ҳисобланасиз.

Қўшничилик ҳақида соатлаб сўзлаш, қоғоз қоралаш мумкин. Лекин биз мулоҳазамизни мухтасар қилиб, хулосамизни айтиб қўя қолмоқчимиз: қўшничиликнинг қондаси – иттифоқ, аҳиллик, инсоф ва оқибат. Агар сизнинг муносабатларингизга мана шундай тўйгулар барқарор бўлса, демак, сиз яхши қўшнисиз!

**Иброҳим ОТАХОНОВ,
Наманган шаҳридаги "Имом Аъ-зам" жомеъ масжиди имом-хатиби.**

Repetitorsiz o'qishga kirish qiyin(mi)?



Яқинда Тошкентдаги «Чорсу» бозоридан нарса харид қилаётганимда икки аёлнинг суҳбати кулоғимга чалиниб қолди.

Уларнинг бири ўғли бу йил ўқишга кирмоқчилигини айтди. Шунда иккинчи аёл:

– Қайси репетиторга бергансиз ўғлингизни? – деб сўради.

– Ҳеч қайсига бермаганман. Шароитим тўғри келмади, – деб жавоб

берди ҳалиги аёл. Шунда ҳамроҳи хўрсинганча:

– Унда хомтама бўлман! Ҳозир репетиторсиз ўқишга кириш қийин... – деб гапни тугатди.

Агар бугун олий таълимга талабаларни репетиторлар тайёрлаб бераётган бўлса, бу мактаблардаги ўқитувчилар яхши дарс ўтишмаётганидан далолатмасми? Унда мактабдаги таълим нима учун керак? Илми пулга сотиб оладиган бўлсак, пули йўқлар-чи?.. Курсларга қўрби етмайдиганлар нима қилади?

Биргина Олмалик шаҳри мисолида

олсак, ҳар қадамда ўқув марказлариға дуч келасиз. Энг донг таратганлари «Бу-хоро мактаби», «Компас» ўқув марказларидир. Баъзи марказларда дарслар институт талабалари томонидан ўтиларкан, яъни ҳали ўзи талаба бўлганлар томонидан. Аммо ҳеч бир курсни кузатиб учратмайсизки, бирорта ҳам кам таъминланган оила фарзандига дарслар берул ўтилмайди. Баъзи ўқитувчилар ҳам мактабда дарс беришади, ҳам ўша ернинг ўзида репетиторлик қилишади. Албатта, пулга. Пуллик дарслар эса оdatдагиларидан яхшироқ ўтилади.

Мактабларимизда жон-дили билан, бору йўғини, илму тафаккурини ўқувчилар учун бахшида қилувчи, жонкуяр ўқитувчиларимиз кўп. Мақсади-миз репетиторни қоралаш эмас. Бунинг ижобий томони ҳам борки, инкор қилиб бўлмайди. Улар йиллар давомида олинмаган билимни гарчанд пулга бўлса-да, оз муддатда абитуриентларга беришга ҳаракат қилишмоқда.

Аммо асосий оғриқли нуқта шундаки, мактаблар бунга жим қараб турмоқда, ўз ўрнини деярли қаршиликсиз репетиторларға бўшатиб беряпти. Ўқув марказлари ҳамда мактаблар ўртасида рақобат йўқ. Шахсан мен ҳали бирор мактабнинг «Мана, ҳеч қандай репетиторсиз шунча ўқувчимиз ўқишга кирди. Мактабимиз таълим сифати репетиторга эҳтиёж сезмайди»

деганини эшитмадим. Ана шундай мактаблариға эга мамлакат бўлишимиз учун, сизнингча, қанча вақт керак? Яна бир қизиқ ҳақиқат ҳам борки, пуллик курслардаги ўқувчилар билан яқиндан танишсангиз, қўли айнан ўқитувчиларнинг фарзандлари экани аён бўлади. Ўқитувчиларнинг ўзи фарзандларини репетиторга бергач, бошқаларда ҳам мактабларға ишончсизлик ортиши табиий.

Ҳар бир жамият фаровон яшашни хоҳлайди, жумладан, биз ҳам. Аммо таълимни ривожлантирмай туриб, бунга эриша олмаганимизни яхши англаймиз. Таълим кучли бўлсагина яхши кадрлар етишиб чиқади, ҳар бир соҳада юксак кашфиётлар қилинади. Сифатли таълим одамларни иш билан таъминловчи тадбиркорларни етиштириб бериши мумкин. Сиз-у бизнинг ҳаётимизни сақлаб қолувчи, виждонли шифкорларни бериши мумкин. Яхши педагогни, кучли адвокатни, борингки, ҳар бир соҳанинг устасини...

Таълим ҳаётимизнинг қай йўсинда шаклланишида дастурилама л вазифасини ўтар экан, бунга ҳеч бири-мизнинг бефарқ бўлишга ҳаққимиз йўқ! Зеро, янги Ўзбекистонни, янги таълим тизимини жорий этиш йўлида барчамиз бирдай масъул эканлигимизни унутмайлик!

Дилдора АБДУРАҲМОН қизи.

Kiyinish odobi

Бугун шиддат билан ўзгариб бораётган дунёда глобаллашув жараёнларининг ижобий томонлари билан бир қаторда, унинг салбий оқибатлари ҳам ҳаётимизга кириб келмоқда. Шу маънода турли маънавий таҳдидлардан ҳаётимизни асраш, маънавий бўшлиққа йўл қўймаслик учун, авваламбор, соғлом ғоялар орқали, жаҳон майдонида юз бераётган кескин ақл-заковат ва истеъдод мусобақасида беллашувга қодир бўлишимиз лозим.

Бундай беллашувга киришадиган шахснинг нафақат билими, балки унинг ахлоқий қарашлари юқори даражада шаклланган бўлиши лозим. Дунёдаги ҳар бир халқнинг тили, характери ва тафаккур-тарзи турли бўлгани каби миллий хулқ-атвори, одоб-ахлоқи, муомала маданияти, урф-одатлари ҳам фарқлидир. Лекин умуминсоний аҳамиятга молик бўлган меҳр-муҳаббат, шарм-ҳаё, раҳм-шафқат, ҳурмат-иззат ва қадрқиммат деган туйғулар борки, бу барча халқлар учун бирдек гўзал фазилат ҳисобланади. Бир сўз билан айтганда, одоб миллат танламайди. Чунки, одоб – инсон ҳақида ёқимли таассурот уйғотадиган, шунингдек, жамоа, миллий урф-одатларга асосланган гўзал хатти-ҳаракатларни ўз ичига олади. Бу хатти-ҳаракатларнинг барчаси инсонни эзгу ишларга, бунёдкорликка етаклайди.

Кийим – инсон зийнати. У киши маънавияти, маданияти, диди ва дунёқарашининг ёрқин кўзгусидир.

Ўзбек халқи ўзининг асрлар оша қадрланиб келинаётган миллий либослари билан ҳам бутун дунёга доғруғ таратган. Турли рангларда товланиб, кўзни қамаштирувчи атласу адраслар нозик хилқат вакилларининг кўркига кўрк қўшишда катта аҳамият касб этади. Беқасам тўн, миллий дўппи ва белбоғ алп ўғлонларнинг мард, жасур ва доғруқ бўлиб камол топишида муҳим ўрин тутайди. Бугун маданият ва қадриятлар глобаллашуви либосларга ҳам маълум бир маънода ўз таъсирини ўтказаятгани ачинарлидир. Фарздан кириб келаётган ажнабий суратлар ва турли ёзувлар акс этган кийимларни кўриб, ёқа ушлайсан киши. Айниқса айрим ўсмир йигитлар устидида либослар ҳар қандай инсонни таажубга солиши шубҳасиз.



Сўнги пайтларда оммавий ахборот воситаларида кийиниш маданияти тўғрисида кўплаб мақолалар ёзилиб, кўрсатув ва эшитиришлар берилмаётган. Уларнинг аксариятида деярли хотин-қизларнинг кийиниши "нишон"га олинмоқда. Шу ўринда бир қанча саволлар туғилади. Бугун барча йигитлар ҳам кийиниш маданиятига амал қиляптими? Улар эгнисидаги либосига бир қур бўлса-да назар солиб, қандай кийим кияётганлиги хусусида фикр юритяптими?

Ҳар бир инсон кийган либос унинг ёшига, миллатига, жинсига мос ва ҳар қандай вазиятда ноқулайлик туғдирмайдиган, кўркем ҳамда бежиримлиги билан атрофдагиларнинг руҳиятига ижобий таъсир ўтказадиган бўлиши лозим. Айримлар эса ўзи идеал деб билган инсонларга ёхуд машҳур кишиларга тақлид қилиб кийинадилар. Мана шундай ва аёллар

либосига ўхшаш бичимда тикилган кийимларни эгнига уялмасдан кийиб олган эркекларни кўрганда, юзимиз беихтиёр орийатдан қизариши бор гап. Эркекларнинг айниқса, ўсмир йигитларнинг ўта тор, юпқа ва калта кийимлар кийиши замирида мақтанчоқлик, ўзини ва баданини кўз-кўз қилиш каби ўткинчи ҳою ҳаваслар ҳам ётади. Бундай либослар кийишга қизиқувчан йигитлар психологияда "оғишган руҳият" деб аталади. Бу каби иллатлар албатта, ташқи таъсир натижасида юзага келади. Кийиниш маданияти, энг аввало, оилада шаклланади. Демак, ҳар бир ота-она бу масалага жиддий ёндашиб, фарзандига ўрнак бўлиши зарур.

Дарҳақиқат, бугун "оммавий маданият"нинг бу каби турини ўзига эп кўрган эркеклар, айниқса, йигитлар афсуски, кўплаб учрайди. Бундай ҳолатларнинг янада оммалашишига санъаткорларимизнинг ҳам оз бўлсада "ҳисса"си бор, деб ўйлаймиз. Концертларда кизиқчиларнинг томошабинларни қулдириш мақсадида кийган аёллар кийими ва қилиқлари ҳам ўсиб келаётган ёшларга салбий таъсир этиши аини ҳақиқат. Оилада ота-она, таълим муассасаларида эса устоз ва мураббийларимиз ёшларга ҳар жиҳатдан намуна бўлишлари зарур.

Эркекларнинг айниқса, ўсмир йигитларнинг ўта тор, юпқа ва калта кийимлар кийиши замирида мақтанчоқлик, ўзини ва баданини кўз-кўз қилиш каби ўткинчи ҳою ҳаваслар ҳам ётади. Бундай либослар кийишга қизиқувчан йигитлар психологияда "оғишган руҳият" деб аталади.

Биринчи ўринда кийимнинг қулай ва чиройли, кўркемлигига катта аҳамият бериш лозим. Чунки поэтика ва гўзал либос кайфиятни кўтаради, қалбга ором бағишлайди ҳамда кўнгил тубидаги эзгу ва пок ниятлар, орзуларни ифодалашга хизмат қилади. Кийиниш маданияти борасида буюк мутафаккир ва алломалар ҳам ўз асарларида турли фикр-мулоҳазаларни баён этишган. Сўз мулкнинг султони Алишер Навоий "Маҳбуб ул-қулуб" асарида: "Эркекларнинг ўзини кўз-кўз қилиш учун ясагани хотинларнинг оройиш учун безанишлари кабидир. Аммо бу каби безанмоқ ҳар иккаласи учун ҳам номуносиб, ху-

Кўп ҳолларда сиздан ўн беш, йигирма қадам олдинда қизил ва пушти ара-лаш кўйлак, тор тикилган йиртиқ, кўк шим ва турли ранглар уйғунлашган пойабзал кийиб кетаётган инсонни кўриб, унинг қиз ёки йигит эканлигини ҳам ажратиб олишда анча бош қотирасиз.

сусан, эркеклар учун кўпроқ шармандалиқдир", дея таъкидлаб ўтган.

Охири пайтларда кино актёрлар ва машҳур санъаткорларга тақлид сифатида адрас ва атласлардан тикилган костюмни кийиб олган йигитларга ҳам кўзимиз тушмоқда. Улар бундай "мода" йигитлик ғурури ва шаънига доғ туширишини яхши билишмайди, назаримда. Кўп ҳолларда сиздан ўн беш, йигирма қадам олдинда қизил ва пушти аралаш кўйлак, тор тикилган йиртиқ, кўк шим ва турли ранглар уйғунлашган пойабзал кийиб кетаётган инсонни кўриб, унинг қиз ёки йигит эканлигини ҳам ажратиб олишда анча бош қотирасиз. Айниқса, у ўсган сочини алламбало усулда турмаклаганини кўрганда на қулишингизни биласиз, на куйишингизни. Унинг кимлигини билиш мақсадида ёнига борсангиз, йигит киши эканлигини кўриб, уялиб кетасиз. Ўзбек ўғлонлари азалдан мард ва жасур сифатида ўзгаларга ибрат бўлиб келган. Очигини айтсам, қизларга ҳам ана шундай ҳақиқий доғруқ, "белбери бор" йигитлар ёқади ва ҳурмат қилишади. Бир сўз билан айтганда, тенгдош йигитларимиз ҳам ўзларига хос ва мос эркекча кийинсалар нур устига аъло нур бўларди.

Шу ўринда қайд этиш жоизки, шарриятимизда ҳам кийиниш одоблари ва кийимларга оид кўплаб ҳукмлар мавжуд. Ислоҳ динида эркек кишининг аёл кишидай, аёл кишининг эркек кишидай либос кийиши ман этилган. Расулulloҳ (с.а.в.) айтганларидек, "Кимки бир қавмга ўзини ўхшатаверса, у ўша қавмдан бўлади". Демак, инсон ҳар кимга кўр-кўрона тақлид қилавермаслиги лозим.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, аслида, қандай кийим кийиш ҳар бир инсоннинг шахсий иши. Лекин, бу борада "оммавий маданият" таъсирига берилиш, бошқа миллат вакилларига тақлид қилиш миллийлигимизга умуман тўғри келмайди. Кийим танлаш борасида аввало, меъёрни унутмай, тоза, озода, ярашган либосларни кийишимиз керак.

Юқорида таъкидлаганимиздек, либос инсон кайфияти, руҳияти, маънавияти, қолаверса, қай даражада тарбияли эканини белгилаб беради. Шундай экан, тез-тез эгнисидаги либосингизга назар солиб туринг, ази ўғлонлар. У сизга ярашқимикин?

Дилшода МҲМИНОВА,
Сардоба тумани.

Foydali va shifobaxsh MEVA

Кўшимиз Мунира аянинг анжирлари шунақанги пишибдики, шираси тилни ёради. Куни кеча бир товоқ анжир олиб чиққан Мунира ая анжирнинг фойдали хусусиятлари ҳақида кўп маълумотлар айтиб берди. “Анжирни жаннат меваси дейишади. У гўёки фойдали ва шифобахш хусусиятларни жамлаган сандиққа ўхшайди”, дейди Мунира ая. Ушбу меванинг қандай хусусиятлари борлигига қизиқдим.

ТАБИИЙ ДАРМОН-ДОРИ

Анжир жуда қадимий мева бўлиб, у ҳақида эраמידан аввалги 2700-йилда битилган Миср йилномаларида қайд этилган экан. Ўша вақтлар зайтун, анжир ва узум энг кўп тарқалган мевалар бўлган. Қадим Юнонистонда эса анжир ҳосилдорлик рамзи саналган. Қизиғи шундаки, яхши шароитда анжир дарахти 200 йилгача яшаб, мева бериши мумкин экан. У ўзининг ана шундай умрбоқийлик хусусиятини инсонларга ҳам ҳада этади. Яъни, анжир ёшартирувчи неъмат ҳисобланади.

100 грамм анжир таркибида:

- 305 ккал қувват
- 1.3 грамм ёғ
- 4.3 грамм оқсил
- 63.5 грамм углевод
- 2.3 грамм минерал моддалар
- 0.5 мл.грамм витаминлар мавжуд.

Анжир жуда тўйимли мева, шу билан бирга турли вирусларга қарши курашишда самарали восита ҳисобланади. Унда калций, микдорининг кўплиги сабаб, юрак ва қон-томир тизимини мустаҳкамлайди, қон таркибини яхшилайди, калций ва магнийни ўзида сақлаши сабаб ҳам, у кайфиятни кўтарди ва бош оғригини қолдиради. Ўт ҳайдаш хусусиятига эга бўлган ушбу мева буйрақлар фаолиятини яхшилайди, овқат ҳазм қилиш фаолиятини меъёрлаштиради.

Фойдаси кўп, аммо...

Анжирни ҳам истеъмол қилиш

мумкин бўлмаган ҳолатлар мавжуд. Масалан, қандли диабетга чалинган беморларга ейиш тавсия қилинмайди. Чунки анжир ўзида кўп шаккар микдорини сақлайди. Маълумотларга кўра, яхши пишган анжирнинг ҳатто 70 фоизини шаккар ташкил этади.

Шунингдек, анжирда кўп микдорда оксалат кислотаси борлиги сабаб подагра, буйрак-тош касалликларида ҳам мазкур мевани истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Таркибида шовул кислотаси мавжудлиги сабаб меъда-ичак хасталиклари билан оғриган беморлар ҳам бу мевани меъеридан тановул қилганлари маъқул. Шу билан бирга анжир мевасини захарланганда ва ошқозон фаолияти бузилганда ҳам ейиш тавсия қилинмайди.

МЕВАНИ Тўғри танланг ва сақланг!

Пишган анжир юмшоқ бўлиши керак дегани эмас. Аслида пишган анжир – мустаҳкам, бутун ва таранг кўринишда бўлиши лозим. Уни ҳидлаб кўрганингизда хушбўй бўлиши керак. Ундан таралаётган нордон ҳид унинг пишиб кетиб, айнишни бошлаётганидан дарак беради.

Анжир жуда тез айнийдиган мевалар сирасига киради. Шунинг учун ҳам уни сувоткичда 3 суткагача сақлаш ва илжи бўлса тезроқ истеъмол қилиш тавсия қилинади. Агарда анжирдан кўпроқ сотиб олган бўлсангиз уни ёб тугатишга кўзингиз етмасиз ундан мураббо ёки ширинлик тайёрлаганингиз маъқул.

Анжирни музлатиб сақлаш ҳам мумкин. Хавотирга ҳожат йўқ, музлатилган бўлсада анжир ўзида барча витаминларни сақлаб қолади. Анжирни бутунлигича ёки бўлақларга

бўлиб, музлатиб қўйиш мумкин. Музлатилган анжирлар музхонада 1 йилгача сақланади.

ҚУРИТИЛГАН АНЖИРНИНГ Фойдаси кўпроқми?

Анжирнинг қуритилган меваси жуда кўп фойдали хусусиятларга эга бўлиб, масалан, кам иммунитетли одамларга жуда кўп келади. Кунига 1-2 марта қуритилган мевани ейиш кифоя, ҳатто совуққонликнинг энг юқори мавсумида грипдан ишончли ҳимоя қилади.

Болалар доимо ширинликка ўч бўлишади, уларнинг кўнгли ширинлик тусаган вақтларда шоколад ёки конфет ўрнига анжир ва бошқа қуритилган меваларни таклиф қилинг. Уларда рангли воситалар ва озиқ-овқат қўшимчалари мавжуд эмас, фақат витаминлар ва озуқа моддаларига бой ширинлик ҳисобланади.

Бундан ташқари, фруттоза болалар организмида бошқа барча шаккарлардан яхшироқ сўрилади, бу жуда фойдали ва тишларга зарар бермайди.

Қуритилган анжир ажойиб гематопетик воситадир, шунинг учун туғруқдан кейин аёлларнинг рационига қўшилади. Мазкур мева она ва чақалоқнинг соғлиғига ижобий таъсир кўрсатадиган витаминлар ва минералларга бой, гемоглобин даражасининг орттишига ҳам ўз таъсирини ўтказмай қолмайди. Ажабланоқлиси шундаки, бу мева сут ишлаб чиқаришга ижобий таъсир кўрсатади ва мастопатиянинг профилактикаси вазифини бажаради.

КОСМЕТОЛОГИЯДА...

Соч тўкилишида анжирдан тайёрланган ниқоб жуда фойдали. Бунинг учун 2 та анжир қоқини майдалаб, устидан 1 стакан сут қўйиб, қайнатилди. Сут бўғилган кетиб, бўтқасимон аралашма ҳосил бўлганида оловдан олинади. Совутилади. Ҳар куни соч терисига суртилади. Устидан елим қалпоқча кийиб, сочқиб билан ўраб қўйилади ва бир ярим соатдан сўнг ювиб ташланади.

Анжир уруғлари билан тишларни тозалаш мумкин. Бунинг учун анжир уруғига озгина глицерин қўшилади ва шунда пахтасимон модда ҳосил бўлади. Ҳар куни ана шу табиий тиш пастаси билан тишларингизни ювиб турсангиз, улар оқаради ва мустаҳкамланади.

Анжир уруғларини ўсимлик ёғи билан аралаштириб, ажойиб соч бўёқ олиш мумкин. У билан оқарган соч толаларини бўйсангиз, улар табиий қора ранга киради ва жилоланади.

Василабону ҲАБИБУЛЛАЕВА,

“Оила ва жамият” мухбири.



Oila va jamiyat

Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета

Обуна индекси – 176

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Республикаси Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги, “Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш” ассоциацияси (Болалар жамғармаси) ва “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия фонди

Бош муҳаррир: Акбар ҚАРШИЕВ

МАНЗИЛИМИЗ:

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

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

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

Web-site: oila-va-jamiyat.uz

Газета 2007 йил 11 январда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169 рақами билан рўйхатга олинган. Буюртма Г – 836. Формати А-3, ҳажми 3 табоқ. Адади – 1265. Баҳоеси келишилган нарҳда.

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

Навбатчи: Б. Исмоилов
Мусаҳҳих: С. Сайдалимов
Саҳифаловчи: А. Маликов

ISSN 2010-7609



Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

1 2 3 4 5