

Oila va jamiyat

20. ✓
Alisher Navoiy
nomidagi
O'zbekiston MF

№ 17 (1420)
1-MAY
2019-yil

Gazeta 1991-yil 1-sentabrdan chiqa boshlagan

@oilavajamiyatgazetasi_bot

oila.uz jamiyat@mail.ru

“UZBEKISTAN – Aspara Fashion Week”

Ўзбекистонда Қозоғистон йили муносабати билан йўл харитасида белгиланган “Ўзбекистон ва Қозоғистон хунармандлари ўртасида ўзаро таъриба алмашиш”ни таъминлаш мақсадида жорий йилнинг 26-28 апрель кунлари Қозоғистон Республикаси делегацияси Тошкентга ташриф буюрди. Шу муносабат билан Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси “Хунарманд” уюшмаси ҳамкорлигида “UZBEKISTAN – Aspara Fashion Week” халқаро мода ҳафталиги ўтказилди.

МИЛЛИЙ ЧОЛГУЛАРИМИЗ БИЛАН БЕЗАДИМ
– Болалигимдан мумтоз куй ва қўшиқларимизни тинглашга ва уларни чалишга қизиқаман, – дейди “MUNIS” бренди асосчиси Муниса Азизова. – Мен “Aspara Fashion Week” халқаро мода ҳафталигида иккинчи бор қатнашяпман. Ўтган йили Қозоғистонда ҳам ушбу ҳафталикда ўзимнинг коллекцияларим билан иштирок этганман.

ЭРУВЧАН ТАБЛЕТКАЛАР ҚАНДАЙ ТАЙЁРЛанаДИ?

■ Бир чимдим истеъмол содаси, лимон кислотаси ва иссиқни туширувчи исталган таблетка (ацетилсалициловая кислота, ибупрофен, парацетамол ва ҳоказо)ни олинг.

■ Уларни бир стакан сувга аралаштиринг. Пуфакчалар чиқа бошлаганидан сўнг дори воситасини ичиш тавсия қилинади.

■ Бу тўйинган дори воситаси деб аталади (сиз билган қимматбаҳо эрувчан таблеткалар худди шу усулда сода ва кислота ёрдамида тайёрланади.)



ISTE'MOL SODASI SARATONNI DAVOLAYDIMI?

Интернетда “истеъмол содасининг бактерияларни ўлдириш қобилияти саратонни даволашда қўл келади” деган маълумотга кўзингиз тушган бўлса, билинг, бу мутлақо нотўғри. На бактериялар ва на замбуруғларнинг саратон хасталигига дахли йўқ. Аммо, қанчалик ғалати бўлмасин, тиббиёт ходимлари саратонни даволашда соданинг ролини ростдан ҳам жиддий ўрганишмоқда. Маълум бўлишича, сода хатарли ҳужайраларнинг препаратларга нисбатан сезгир-

лигини оширар экан, табиийки бу самарали даволаш имконини юзага келтиради. 2018 йилда Америкадаги Людвиг номидаги саратон касаллиги илмий-текшириш институтининг (бу соҳадаги етакчи институтлардан бири) олимлари шундай ҳаракатлар механизмини аниқлашди. Лабораториядаги саратон билан касалланган ҳайвонларга оддийгина сода эритмаси ичирилганида хатарли ҳужайраларнинг дори воситалари таъсирига сезувчанлиги ошган.

FAOL VA TASHABBUSKOR O'QUVCHI QIZLAR SAMMITI

Андижон шаҳридаги “Баркамол авлод” вилоят ёшлар марказида “Илм-фан – келажак пойдевори” шиори остида “Қизларжон” ўқувчи қизлар саммитининг вилоят босқичи бўлиб ўтди.

Вилоят халқ таълими бoshқармаси, хотин-қизлар кўмитаси ҳамда Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи вилоят кенгаши ҳамкорлигида умумтаълим мактабларида фаолият юритаётган “Қизларжон” клублари етакчилари, фаоллари иштирокида ўтказилган саммитда мамлакатимизда ёшларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, ўз иқтидор ва имкониятларини юзга чиқариш, “Қизларжон” клублари фаолиятини самарали ташкил этиш, маъруза ишларидаги ишларни янада юқори босқичга кўтариш, илғор иш тажрибаларини оммалаштириш борасида кенг қўламли ишлар олиб борилаётганлиги таъкидланди.

— Халқ таълими бoshқармаси тасарруфидаги 740 та таълим масканининг барчасида “Қизларжон” клублари ташкил этилган бўлиб, уларга ўқувчи қизлар тўла жалб этилган, — дейди вилоят ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Манзураҳон Юнусова. — Уларнинг фаолиятини такомиллаштириш, самарадорлигини ошириш, айниқса, тенгдошларига таъсир кўрсата оладиган илғор ва фаол қизлар санои кенгайтиришда ўтказилаётган саммит муҳим роль ўйнайди.

Иштирокчиларга “Қизларжон” саммитининг мақсад-вазифалари



ҳақида тушунча берилди, шунингдек, “Хотин-қизлар ва ёшларни давлат томонидан ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимининг истиқболлари ва ўқувчи қизларнинг Ўзбекистон ривожига қўшадиган ҳиссаси” мавзусида машғулотлар ўтказилди.

Саммит доирасидаги “Нафосат тимсоллари”, “Қиз боланинг ҳунари — унинг бахти” деб номланган тадбирларда ижодкор, иқтидорли қизларнинг чиқишлари, ўқувчи қизлар томонидан тайёрланган қўл меҳнати буюмлари, миллий ҳунармандчилик маҳсулотлари, мусаввирлик, дизайнерлик бўйича ижодий ишлари кўргазмалари намойиш этилди.

“Қизларжон” клуби координаторлари иш фаолиятини ривожлантиришга қаратилган “Дублёр” лойиҳаси, Ёшлар иттифоқи ҳудудий кенгашлари сардорлари учун фаол қизлар жамоасини шакллантириш, замонавий ахборот-коммуникация технологияларидан самарали фойдаланиш бўйича TED-Ed клубларини шакллантириш,

“Ҳаётда гўзалликни англаб яша” сингари қатор йўналишларда тренинг ва психологик машғулотлар ўтказилди.

— Ўтказилган машғулот ва тренинглар бизни янада фаол бўлишга, билим ва малакамизни оширишга ёрдам берди, — дейди Қўрғонтепа туманидаги 3-умумтаълим мактаби ўқувчиси Инобатхон Маматхожиева. — Ўрганганларимизни амалда қўллаб, фаол дугоналаримиз сафини кенгайтиришга астойдил ҳаракат қиламиз.

Иштирокчилар “Қизларжон” клублари фаолияти самарадорлигини ошириш, фаол қизлар сафини кенгайтириш юзасидан фикр алмашди.

Саммит иштирокчилари Андижон шаҳридаги “Феруз” тикувчилик мажмуасида ишлаб чиқариш жараёни билан танишишди, шунингдек, шаҳарнинг диққатга сазовор жойларига сەҳнат қилишди.

Яқунда саммитнинг фаол иштирокчилари ташкилотчилар томонидан муносиб рағбатлантирилди.

Ф. УБАЙДУЛЛАЕВ,
ЎЗА

Qaysi boshqarmaning ish tajribasi yuqori?



“Пойтахт” бизнес марказида Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги “Оила” илмий-амалий тадқиқот марказининг бoshқарма бошлиқлари иштирокида ҳисобот йиғилиши бўлиб ўтди. Унда марказнинг барча ҳудудий бoshқармалари фаолияти, ютуқ ва камчиликлар таҳлил қилинди.

Жорий йилнинг 1-чораги давомида олиб борилган ишлар натижаси вилоятлар кесимида таҳлил қилинганида, нотинч оилаларни яраштириш борасида Фарғона ва Қашқадарё вилоятлари ижобий кўрсаткичларга эришгани маълум бўлди.

— Марказнинг Фарғона вилояти бoshқармаси саъй-ҳаракати билан 2019 йилнинг 1-чорагида 1307 оила

бoшлиқлари ва туман (шаҳар) бўлимлари раҳбарларининг малакасини ошириш ўқув курсларида синов тестларидан ўтказилган мутахассисларнинг билим ва малака даражалари мониторинги эълон қилинди. Мониторинг натижаларига кўра, ютуқ ва камчиликлар муҳокама қилинди.

Йиғилишда келгусида мавжуд камчиликларни бартараф этиш, малакали кадрлар тажрибасини оммалаштириш, ижобий кўрсаткичларни бундан ҳам юқори поғоналарга олиб чиқиш устида режалар тузилди.

“Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази
матбуот хизмати



XOTIN-QIZLAR QO'MITASI
telegramm tarmog'ida

ҚАШҚАДАРЁ. Косон тумани хотин-қизлар кўмитаси “Зўрлик ишлатишдан жабр кўрган шахсларни реабилитация қилиш ва мослаштириш ҳамда ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш маркази” билан биргаликда “Қўнғиртоғ” маҳалла фуқаролар йиғинида оғир турмуш шароитида яшаётган Бахтигул Каримованинг оилавий аҳволини ўрганди. Боқувчисини йўқотган Б.Каримова қайнонаси билан келиша олмагани сабабли айни пайтда икки нафар фарзанди билан ота-онасининг ошхонасида яшамоқда. Вазият жойида муҳокама қилиниб, икки томоннинг ҳам фикрлари эшитилди, туман “Яраштириш комиссияси”да оилавий масала ҳал этилиб, Б.Каримовага уй-жой қуриб бериладиган бўлди.



ТОШКЕНТ. Президентимиз томонидан илгари сурилган бешта ташаббус ижросини таъминлаш юзасидан Бўка туманида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.



Ободонлаштириш, бунёдкорлик ишлари жадал тус олган. Тез орада Бўкадаги барча маданият уйлари, кутубхоналар янги сифат босқичга кўтарилади, спорт иншоотлари ва техник база янгиланади.

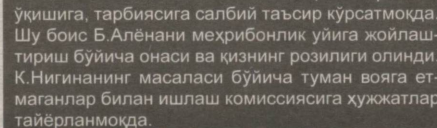
Ана шу хайрли ишларни янада жадаллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Маданият вазирлиги, Республика Хотин-қизлар кўмитаси, Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи ва Тошкент вилояти ҳокимлиги ташаббуси билан мамлакатимизнинг таниқли хонандалари, эл суйган ҳофизлар иштирокида Олмалиқ кон-металлургия комбинати спорт мажмуасида хайрия концерти бўлиб ўтди.

БУХОРО. Президентимизнинг бешта ташаббуси бўйича Шофиркон туманида “Бешта ташаббус — бешта имконият” лойиҳаси доирасида туман хотин-қизлар кўмитаси томонидан умумий овқатланиш жойларида, гўзаллик салонларида, “Аёллар маслаҳатхоналари”да, тикувчилик цехларида китоб жавонлари ташкил этилди.

Давлатимиз раҳбарининг бу ташаббуси хотин-қизларнинг маънавиятини янада юксалтириш, уларни китобга ошно қилишга қаратилгани билан аҳамиятлидир.



НАВОИЙ. Учқудуқ туманидаги 3-мактабда таҳсил оладиган ўқувчи қизлар К.Нигина ва Б.Алёна сунрақили дурс қолдириб келишган. Оиладаги носоғлом муҳит, оналар ва қизлар ўртасидаги кескин зиддиятлар ўсмир қизларнинг ўқишига, тарбиясига салбий таъсир кўрсатмоқда. Шу боис Б.Алёнани меҳрибонлик уйига жойлаштириш бўйича онаси ва қизнинг розилиги олинди. К.Нигинанинг масаласи бўйича туман воёга етмаганлар билан ишлаш комиссиясига ҳужжатлар тайёрланмоқда.



KELIN-KUYOVLAR INNOVATSION MAKTABDA O'QIVDI

Термиз шаҳрида “Бўлғуси келин-куёвлар инновацион мактаби”нинг тантанали очилиш маросими бўлиб ўтди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази директори Дилором Тошмуҳаммедова ва бошқалар Президентимиз ташаббуси билан хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаб, оила институтини ва репродуктив саломатлиқни мустаҳкамлаш, оилага оид миллий қадриятларимизни кенг тарғиб қилиш, ёшларда оиланинг муқаддас қўғон экани ҳақидаги тушунчани, бинобарин, уни асраб-авайлаш зарурлиги кўникмасини юксалтириш, оилавий ажралишларнинг олдини олиш юзасидан амалга оширилаётган ишлар юртимиз оёйишталлигини таъминлашга хизмат қилаётганини алоҳида таъкидлади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази Сурхондарё вилояти бошқармаси, вилоят хотин-қизлар қўмитаси ва Ёшлар иттифоқи вилоят кенгаши

ҳамкорлигида ташкил этилган мактабда ёшлар оилавий ҳаётга тайёрланиб, оилавий муносабатларнинг маънавий-ахлоқий асослари ҳақида атрофлича тушунчага эга бўлади. Бўлғуси келин-куёвларнинг оила иқтисодиёти ва бюджетини юритиш кўникмаси оширилади. Репродуктив саломатлик бўйича билими оширилиб, соғлом турмуш тарзи, гендер, мулоқот маданияти, оилавий муносабатларни уйғунлаштириш ва низоларнинг олдини олиш, ҳуқуқий муносабатлар, оилани бошқариш сингари масалаларга оид маҳорат дарсларида қатнашади.

– Бунинг учун инновацион мактабда барча шароит мавжуд, – дейди “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази Сурхондарё вилояти бошқармаси бошлиғи Д.Жўраева. – Анъанавий мактаблардан фарқли равишда бу ерда бўлажак келин-куёвларни ўқитиш, аниқ мавзулар бўйича гуруҳларда тренинглар



ўтказиш, яқка ҳолда мутахассислар маслаҳати йўлга қўйилади. Шунингдек, дарс жараёни ноанъанавий тарзда шакллантирилиб, ўқувчиларнинг эркин ва ўзларига қулай муҳитда машғулотларда қатнашиш имконияти яратилади.

Маълумотларга кўра, ўтган йилнинг шу даврида вилоятда 500 ажрим қайд этилган бўлса, жорий йилнинг биринчи чорагида 421та шундай ҳолат кузатилди. Мазкур инновацион мактаб келгусида ажралишларнинг кескин камайишида муҳим ўрин тутати.

Шу кунини инновацион мактабнинг дастлабки машғулоти олдидан ўқув семинари ўтказилди.

“Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази туман, шаҳар бўлимлари раҳбарлари, психологлар, ҳуқуқшунослар, туман ва шаҳар ФХДБ бўлимларига никоҳдан ўтиш учун ариза берган бўлғуси келин-куёвлар иштирок этган семинарда оилаларда соғлом муҳитни яратиш билан боғлиқ масалалар муҳокама этилди. “Оилалар мустаҳкамлигини таъминлашда жамоат ташкилотларининг ўрни”, “Испомда оила масаласи”, “Оилада соғлом муҳит яратишда

тиббий маданиятнинг ўрни” каби мавзуларда маърузалар тингланди. Мактаб “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази вилоят бошқармаси биносида доимий фаолият юритади. Ўқув курси машғулоти 16 соатга мўлжалланган.

– Ўқув машғулотининг илк тингловчиси бўлганимиздан хурсандмиз, – дейди Термиз шаҳар Мажнунтоп маҳалласида доимий фаолият юритадиган, лекин ҳаётда дуч келишингиз мумкин бўлган кўплаб масалалар ҳусусида фикр юритилади.

Ўқув семинарида янги оила қураётган йигит-қизлар малакали мутахассислардан ўзларини қизиқтирган саволларга батафсил жавоб олди.

**Х.МАМАТРАЙИМОВ,
Ж.Қўзимуродов (сурат)** uza.uz



2 MILLIONDAN ORTIQ XONADONDA MUAMMOLAR ANIQLANDI

2019 йил 1 февралдан бошлаб муаммоларни уйма-уй юриш орқали аниқлаш ва ҳал қилишни янги тизимга асосан Халқ қабулхоналари, секторлар, давлат органлари ва бошқа ташкилотлар вакиллари билан иборат ишчи гуруҳлар ташкил этилиб, республика ҳудудларидаги барча туман ва шаҳарлар секторларида ўрганишлар ўтказилмоқда.

Жорий йилнинг апрель ҳолатига кўра, Республика бўйича жами 2,6 млн. дан ортиқ хонадонлар ўрганилиб, муаммоси мавжуд бўлган 261,2 мингта хонадонда яшовчи фуқаролар билан ўтказилган суҳбатлар натижасида 273,4 мингта турли йўналишдаги масалалар аниқланган.

Мисол учун, ўрганишлар натижасида Фарғона вилояти Қўқон шаҳрида 21 та маҳалладаги ички йўللarda 1,8 км.

асфальт ётқизилди, 3 100 метр ички йўللар таъмирланди. Умум фойдаланувдаги автомобиль йўлларининг 450 кв. метри таъмирдан чиқарилди. Мазкур мақсадлар учун 1,7 млн. сўм сарфланди.

Аҳолини ичимлик суви билан

таъминлаш сифатини яхшилаш мақсадида 3150 метр ичимлик суви тармоғи тортилиб, 80 та кўп қаватли уйда сув босими яхшиланди. 2 572 метр канализация тармоғи янгиланди.

Шунингдек, газ босими паст бўлган 27 та маҳалла фуқаролар йиғинининг газ босими яхшиланди, 52 та маиший газ баллони тарқатилди ва аҳоли эҳтиёжига кўра 28,3 тонна суюлтирилган газ етказилди. Кам таъминланган оилаларга 15 та газ ҳисоблаш ускуна-



Uyma-uy yurib

си ўрнатилди.

Электр таъминотини яхшилаш мақсадида 8 та ТП ўрнатилди, 450 та таянч келтирилиб, 119 таси ўрнатилди, 5 км. СИП проводлар тортилди, жами қурилиш ишларига 2,4 млрд. сўм сарфланди.

Шаҳардаги 39 та кўп қаватли уйнинг том, фасад, ертўла ва кириш йўлакларини таъмирлаш, атрофини ободонлаштириш, болалар майдончаларини қуриш ишларига 1,4 млрд. сўм маблағ сарфланди.

Уй-жойга муҳтож бўлган шаҳар аҳолисини уй билан таъминлаш мақсадида 24 та 1100 квартиралар кўп қаватли арзон уйлар қурилиб, ўз эгаларига топширилди.

Аҳолининг саломатлигини тиклаш ва муҳофаза қилиш ишларида 14 241 нафар фуқаро тўлиқ тиббий кўрикдан ўтказилди. Уларнинг 607 нафарини ногиронлар, 1112 нафарини пенсионерлар, 2289 нафарини кам таъминланган эҳтиёжманд фуқаролар ташкил қилади. Касаллик аниқланган 3 346 нафар фуқаро амбулатор, 122 нафари шифохонага даволанишга ётқизилди, 23 нафари вилоят ва 3 нафари республиканинг ихтисослаштирилган шифохоналарига жўнатилди. Шу билан бирга 59 нафар фуқарога нафақа тайинланди.

uza.uz

OILANI IKKI YOSH QURADI

uni asrash esa barchaning burchi

Оила – одамларни бирлаштирувчи даргоҳ. Аммо ҳар бир инсоннинг шахсий мени, хоҳиш-истаклари ва мақсадлари ана шу бирликка, муштаракликка раҳна солса-чи? Эҳтимол, келишмовчилик, тушунмовчилик, чеклов, эрксизлик каби ҳолатлар худди шу омилга бориб тақалар. Нима бўлганда ҳам биз ўша салбий ҳолатлар кеча содир бўлгани, бугун содир бўлаётгани ва эртага ҳам содир бўлаверишини инкор этолмаймиз. Аммо жамиятда ижтимоий муаммоларнинг ортиши мана шу зиддиятларнинг янада кўпайишига таъсир ўтказди. Бир муаммони илдизи билан кўпориб ташлаш осонмас. Шундай экан, оилалардаги мавжуд ҳолатлардан хабардорлик, ажрашиш сабаблари ва омиллари аниқлаб, муаммоларни бартараф этиш чораларини мунтазам кўриб бориш ҳар бир давр учун муҳим масаладир.

Шу ўринда, сўнгги йилларда Президентимиз ташаббуси билан оила институтини мустаҳкамлаш борасида олиб борилаётган ишларга бир назар ташлалик. 2018 йил 2 февралдаги "Хотин-қизлар фаолиятини қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги фармон, худди шу йилнинг 27 июндаги "Ўзбекистон Республикасида оила институтини мустаҳкамлаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида" ги қарор бунинг ёрқин исботидир.

– Бугунги кунда марказимиз оила институтини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, жамиятда замонавий намунали оила мезонларини жорий этиш, ёш оилаларни қўллаб-қувватлаш, муаммолари ва оғир турмуш шароитидаги оилалар билан ишлаш борасида ҳамкор ташкилотлар билан қатор ишларни амалга оширмоқда, – дейди Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази директорининг ўринбосари Дилбар Алимжанова. – Жумладан, оила институтини мустаҳкамлаш бўйича фаолият олиб борувчи жойлардаги малакали ва ташаббускор 670 нафар номзод билан суҳбат ўтказилиб, уларнинг 404 нафари худудий ва туман (шаҳар) бўлимлари мутахассиси ва 14 нафари махсус ўқув курсларининг раҳбари вазифаларига ташинганди. Полиглингилар тарихида мингдан зиёд аёллар маслаҳатхоналари ташкил этилди. Оилалардаги муҳитни муътадиллаштириш, ўзаро муносабатларни соғломлаштириш, ночор оилаларни вазиятдан олиб чиқиш йўналишларида 10 та илмий тадқиқот ўтказилиб, 15 та таҳлилий материал ва тавсиялар, қўлланма ҳамда "йўл харита"лари ишлаб чиқилиб, амалиётга татбиқ этилди. Шунингдек, ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда олиб борилган ишлар натижасида ФХДё ва судга ажрашиш учун ариза берган 3 859 оила қайта тикланди. Ажрашиш ёқасига келиб қолган 30145 оила яраштирилди ва 43229 нафар бола ярим етим бўлишдан сақлаб қолинди. Шунингдек, республика бўйича қийин ҳаётий вазиятга тушиб қолган 35485 оила муаммолари таҳлил этилди, 11418 та ночор оилалар ёрдам кўрсатиш бўйича "Йўл хариталари" ишлаб чиқиши натижасида 5612 оила ночорлиқдан олиб чиқишига эришилди. Шуни алоҳида таъкидлаш ўринлики, "Оила" маркази-

нинг энг катта мақсади оила институтини мустаҳкамлаш соҳасида фаолият юритаётган мутахассисларнинг билим ва малакасини ошириш, уларни методик жиҳатдан таъминлаш ва фаолият тизимининг қанчалик тўғри ишлаётганини назорат қилишдир. Марказимиз шу жиҳатдан, ҳамкор ташкилотларга кўмак бериш тизimini яратди.

МАЪНАВИЙ КЕМТИКЛИК ҚАНДАЙ ТЎЛДИРИЛАДИ?

Оилавий низолар фақат иқтисодий-ижтимоий муаммоларга бориб тақалмайди. Маънавий-ахлоқий масалалар ҳам оила кўргони мустаҳкамлигида муҳим роль ўйнайди.

Иқтисодий етишмовчиликлар туфайли вужудга келган камчиликлар мутасадди ташкилотларнинг ишсизга иш топиб бериш, нафақа пули тайинлаш, моддий бегараз ёрдамлар билан таъминлаш каби йўللар билан ҳал этилиши мумкин, аммо инсонлардаги маънавий-ахлоқий

зарурлиги илгари сурилмоқда.

Бу борада жойларда ташкил этилаётган "Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш", "Оила жамият ва давлат ҳимоясида", "Соғлом оила – соғлом жамият" мавзусидаги тарғибот тадбирлари катта самара бермоқда. Шунингдек, "Ёшлар-келажакимиз" давлат дастури доирасида олиб борилаётган илмий тадқиқотлар дастури доирасида "Ёш оилалар турмуши давомида кенг учрайдиган муаммолар ва уларни ҳал этиш йўллари" мавзусида социологик сўровнома ўтказилди. Бу орқали республиканинг барча ҳудудларида 2800 нафардан ортиқ ёш оила билан суҳбатлашилди. Мавжуд муаммоларни ҳал этиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди. 1400 нафар қиз ва 400 нафарга яқин йигит ўртасида «Сиз оила қуришга тайёрмисиз?» мавзусида экспресс-сўров ўтказилиб, оилавий ҳаётга тайёрлаш бўйича йўналишлар белгилаб олинган эди. Сўровнома таҳлиллари натижасида илк бор "Бўлғуси келин-ку-



масала бўлиб, 22 фоиз ажралишлар учинчи шахслар – қариндошларнинг ўринсиз аралашуви туфайли келиб чиқар экан. Ёш оилалар ва ажралиш арафасида турган фуқаролар ўртасида ўтказилган сўровномаларда маълум бўлдики, аёлларнинг аксариятида қайнона ва қайнотадан бўлак яшашга интилиш кучайган.

– Бу маълум маънода яхши, – дейди "Оила" маркази мутахассиси, психолог Замирахон Билолова. – Чунки ёш оила барча масъулиятни ўз зиммасига олишга тайёр. Аммо, шуниси ҳам борки, ёшлар илжасизликдан, ортиқ чидай олмасликдан алоҳида бўлиб яшашни истаётган



қиёфани бир ёки бир неча ҳафталардаёқ ўзгартириб бўлмайди. "Оила" марказининг худудий бўлимларидаги раҳбар ва мутахассислар турли маънавий қиёфадаги инсонлар, аҳолининг турли қатлами билан бевосита мулоқотда бўлиш жараёнидаги хулосаларини баён қилишди.

– Бугун аксарият ёшларда турмуш қуришга енгил-елпи қараш мавжуд, – дейди марказнинг Бухоро вилояти бошқарма бошлиғи Абира Хусейнова. – Яраштириш жараёнларида иштирок этар эканмиз, баъзи оила аъзоларининг бир-бирига муомаласини кўриб ҳайратга тушамиз. Айрим ёшларнинг турмушга тайёр бўлмаган ҳолда оила қуришга қатталар айбдор. Баъзан ёшлар қатталарнинг мантисиз мақсадлари қурбонига айланиб қолаётганига ғувоҳ бўламиз. 17 ёшга тўлган қиз ҳали ўз уйида юмушларни кўнгилдагидек дўндирилмаяпти-ю, она "ўзига тўқ жой"дан чиққан совчини қўлдан чиқармаслик пайига тушади. "Секин-аста ҳамма юмушларни ўрганиб олади", дея тўйга хотиржам тараддуд бошлайдилар. Ваҳоланки, келин бўлишининг қайнонаси "секин-аста ўрганишига" қўнадиғанлардан эмас. Марказда олиб борилган тадқиқотлар натижасида маълум бўлишича, турмуш қураётган ёшларнинг ҳаётга тайёр эмаслиги бугун қўллаб ажрашишларга сабаб бўлмоқда. Шу боис, келажак авлодга мактаб ёшидан оила сабоқларини сингдириш

ёшлар инновацион мактаблари" ташкил этилди. Ҳозирда бу мактаблар сони 73 тага етди. Уларда турмуш қуриш арафасидаги 3 минг нафардан ортиқ йигит-қиз ўқитилди.

ЁШЛАР НЕГА АЛОҲИДА ЯШАШГА ИНТИЛМОҚДА?

"Оила" маркази мутахассислари кўп йиллардан буён аҳолининг оилага бўлган муносабати қай тарзда шаклланаётгани, оилавий муаммолар, ажралишлар сабаблари борасида изланиш, тадқиқотлар олиб боради.

Глобаллашув жараёнида одамларнинг фикрлаши, ҳаёт кечириш принциплари ўзгарди. Лекин халқимизда азал-азалдан оилавий қадриятлар устувор бўлган. Қадриятларга ҳурматнинг сусайиб бориши кўп ҳолатларда оилани парокандаликка олиб бориши мумкин. "Бу менинг ҳаётим. Уни хоҳлаганча ҳал қиламан", деган қараш таъсирида оилаларини таназзулга учратган, натижада ўзини ҳам бахтсиз, нурсиз ҳаётга маҳкум этаётган ғарб ёшлари хатосидан тўғри хулоса қилиб олишимиз лозим.

"Оила" маркази томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида маълум бўлишича, оилавий ажримларнинг энг катта микдори, яъни 47 фоизи эрхотиннинг ўзаро бир-бирини тушунмаслиги оқибатида келиб чиқаркан. Учтинчи шахсларнинг эр-хотин турмушига аралашуви эса иккинчи ўринда турган долзарб

бўлиши ҳам мумкин. Назаримда, айрим ота-оналарнинг ўзларида фарзандларини турмушга тайёрлаш тажрибаси етарли эмас. Шу боис, бугун худудий бошқарма ва бўлимлар воситасида жойларда ёш ота-оналар, қайноналар мактабларини ташкил этиш ҳам режалаштириляпти.

Бугун "Оила" маркази деганда фақатгина илмий тадқиқотлар олиб бориш билан чекланиб қоладиган ташкилот тушунилмайди. Президентимизнинг юқорида қайд этилган қарорига мувофиқ марказнинг фаолият доираси ҳам анча кенгайди. Марказда фуқаролар мурожаатлари билан ишлаш тизими йўлга қўйилди. Ҳозиргача мамлакат бўйлаб 30 мингдан ортиқ мурожаатлар келиб тушган. Оилавий, моддий ёрдам, ҳуқуқий маслаҳатлар, иш билан таъминлаш, тиббий ёрдам олиш масалаларидаги мурожаатлар ўз вақтида кўриб чиқилиб, тегишли ташкилотлар ҳамкорлигида фуқаролар мурожаати қондириляпти.

Марказ томонидан олиб борилаётган бу каби хайрли ишларни яна давом эттириш мумкин. Шу билан бирга, олдиндаги режа ва мақсадлар ҳам талайгина. Ҳар бир оиланинг фаровонлиги, болаларнинг бахтиёрлигига эришиш "Оила" маркази ва унда фаолият юритаётган барча мутахассисларнинг эзгу мақсадиридир.

Зилола МАДАТОВА

oilavajamiat@mail.ru

VATAN UCHUN JONIN TIKKANLAR

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 23 апрель кuni қабул қилинган “Хотира ва қадрлаш кунига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш чора тадбирлари тўғрисида”ги қарорида фашизм устидан қозонилган ғалабада ўзбек халқининг ҳам мардонавор ҳиссаси борлиги таъкидланади. Қуйида оловли йилларда жасорат кўрсатган ватанпарварлардан бири, жиззахлик разведкачини ёдга оламиз.

... Гитлернинг Ўрта Осиёда уруш ўчоғини очиш режаси барбод бўлди, фашизмнинг қонли қўллари муқаддас тупроғимизга етмади. Бу операцияни айнан ўзбек разведка мактабининг жасур вакили, букилмас ирода соҳибига Баҳром Иброҳимов ақл ва катта матонат билан амалга оширди. Бу кучли ҳамда иқтидорли разведкачи аслида ким эди?

...Бундан кўп йиллар муқаддам, ҳали иккинчи жаҳон уруши бошланмасидан, разведка хизмати билан чегара ортига ўтказилгандим. Ватанимнинг махсус топшириқларини бажариш учун умримнинг 23 йили сарф бўлди...
Б.Иброҳимов

ЗУККО ВА ДОВЮРАК

...Афсус, тоғлар сўзламайдилар. Сўзлаганида эди, Ойқор тоғлари этакларида машъум урушларни тўхтатиб қолгувчи пахлавон болакай туғилишини айтган бўларди. Унинг қора кўзлари етимликдан маъюслангани, чеҳраси одамлар меҳридан қулганини билдирган бўлишарди.

1908 йилнинг 5 майида Жиззах вилоятининг Бахмал туманидаги Ўртабалад(ҳозирги Йўлдошбой) қишлоғида, подачи Иброҳим ота хонадонидан ўғил туғилди. Унга Баҳром деб исм бердилар. Болакай беш ёшга тўлганида ота-онадан етим қолди. Амакиси Отажон ака ўзининг тўрт фарзандига қўшиб, беш болани ҳам асраб олди. У Баҳромдаги ўтқир зехн, билимга чанқоқликни сезгач, олдин Жомбой туманидаги, сўнг Самарқанд шаҳридаги мактаб-интернатда ўқитди.

Йигитча 10-синфда эканида интернатда ҳукумат вакиллари келиб, мактаб фаолияти билан танишади. Бир неча мактаб ўқувчилари ўзларича ўргатишгандек мактов сўзлари айтишсада, аслида шароит оғир эканлигини кўришади. Баҳром улардан тап тортмай, ўқувчиларга шароит ярати беришларини сўрайди. Меҳмонлар у билан яқиндан суҳбатлашиб, мактабда етишмовчиликлар мавжудлиги, озиқ-овқатлар камлигини билади ва яхши муҳит ярати беришга ваъда бериб кетади. Тез орада шароитлар яхшиланади.

Орадан бир неча йиллар ўтди. Билими болаларни Туркияга ўқишга юборишмоқчи бўлишди. Ўқувчиларнинг бир гуруҳини Озарбайжонга жўнатишади. Улар орасида Собир Раҳимов ҳам бор эди. Шу орада Туркия билан алоқалар узилади, ўқувчилар Бокуда қолиб, Ганжада таҳсил олишади. Ҳамма болалар таътилда уйларига кетса, Баҳром вокзал юкхонасига юкларини қўйиб, тахириятдан иш толади. Маош олгач, амакисидан ҳол ахвол

Afsonaviy o'zbek razvedkachisi Bahrom Ibrohimov haqida



сўраб, сўнг яна ўқишга кетади.

Ўзбекистонга Йўлдош Охунбобоев раҳбарлик қилган пайтда унинг топшириғи билан Баҳромни Ганжадан олиб келадилар. У Йўлдош отага қотиб бўлиб ишга киради ва Самарқандда ўқитувчилиқни давом эттиради.

“ХАЛҚ ДУШМАНИ”

Даврнинг маърифатпарварлари қамалаётган таҳликали даврлар. Бир кун дарс чоғида уни ГПУ(ЧК)нинг одамлари Тошкентга олиб кетади. Буни ҳеч ким, ҳатто Охунбобоев ҳам билмай қолади. Пойтахтда уни Москвадан келган икки ҳарбий кутиб олади.

Б.Иброҳимов Москвада Сталиннинг ҳузурда суҳбатдан ўтди ва олти ойлик ўқув курсида ўқиди. У Ватан хавфсизлиги йўлида махсус топшириқ билан хорижда кетар экан, ўз ортида “халқ душмани” деган таъқи лаънатни қолдиришга мажбур эди.

“Менинг ҳақиқий номимни дўстларим, қариндош- уруғларим лаънатлайдилар. Улар учун мен хоинман. Ватанидан хорижга қочган сотқин...”

Б.Иброҳимов

МАҲМУДБЕК ОЙҚОРЛИ

Тез орада Эрондаги бир чойхонада эски-туски кийинган, аммо билимдон ва чаққонгина бола пайдо бўлади. Муҳожирлар раиси муфти Садриддинхоннинг одамлари пайқаб, унга Ўзбекистондан қочи б келган зехнли бу бола ҳақида оғиз очишади. Аслида унга топширилган вазифа ҳам муфти билан яқин бўлиш эди. Муфти Маҳмудбекдан бу ерга нима учун келганини сўраганда қоидага кўра, “У ерда кофирлар кўпайиб кетди, кун кўриш учун бу ерларга келдим”, деган жавобни беради. Садриддинхон уни уйда сақлайди, ҳалоллиги ва тарбиясига ишонч ҳосил қилиб, ўзига ўғил қилиб олади.

Бир кун муфти уч оғайнисидан бирининг қизига уни уйлантириб қўйишни ният қилади. Маҳмудбек Ойқорли(Баҳром Иброҳимов) уйлаб олиш учун муҳлат сўрайди ва тезда Москва билан боғланиб, вазиятни тушунтиради. Уч кишининг ичиде уларни қизиқтирган Ҳамроқулбек номзоди борлигини эшитгач, руҳсат берилади.

Тўйдан сўнг Маҳмудбек Ойқорли Афғонистондаги совет ҳукуматиға

қарши тузилган муҳожирлар ташилотидан бирига раҳбар этиб тайинланади. Иккинчи жаҳон урушининг таъсири бу ерда ҳам сезила бошлади. Натижада аввал Ҳамроқулбек, сўнгра унинг куёви Маҳмудбек қамоққа олинади. У олти йил Қобулдаги “Маҳбас” турмасида қийноққа дучор бўлди. Уни разведкачи Валентин Ткаченко қамоқдан олиб чиқади.

ПЎЛАТ КУЧ

Хорижда “Сайид Исломбек”, “Мирзо Содиқов”, “Маҳмудбек Ойқорли” номлари остида махфий топшириқлар билан юрган Баҳром Иброҳимов жуда кўп қийинчиликларга дуч келади. Мураккаб ва муҳим вазифалар масъулияти, юрт соғинчи уни ниҳоятда азоблайди. синовларни матонат билан енгиб, жанговар топшириқларни аъло даражада уddалайди. Турк, япон, немис, англиз-покистон ва Марказий Разведка бошқармасига жойлашиб олишга муваффақ бўлади.

“...Қаерда бўлмайин, ҳамма вақт, ҳаммаша, Ватанимнинг ёрдамини ҳис қилиб турдим... Бундай қалтис вазиятга дадил киришишим учун биргина сабаб бор эди. Бу ҳам бўлса, тупроғимизга фашистларнинг қонли қадами этиб келишининг олдини олиш эди. Ушбу вазифа аъло даражада бажарилди...”

Б.Иброҳимов

У АҚШ, Буюк Британия, Россия ҳукумати бошлиқларининг Техрон учрашувида Сталинга қилинажак суиқасднинг олдини олишда жонбозлик кўрсатади. Немисларнинг, хусусан, Гитлернинг 1942 йилда тузган Ўрта Осиё ҳудудида 3-фронти очиш режасини барбод қилади.

Афсонавий разведкачи Рихард Зорге таърифлай туриб, у ҳақда “Бизнинг шарқий чегараларда пўлат куч ишляпти, токи у бор экан, 3-фронт ҳаргиз очилмағай”, деган.

ҚАЙТИШ

1930 йилларда хорижга кетган Баҳром Иброҳимов 1955 йилнинг охирида, 25 йиллик сарсон-саргардонликдан сўнг аёли Холида ая ва олти нафар фарзанди билан ўз юрти Ўзбекистонга қайтиб келади. Бу ерда яна икки фарзанд кўради.

Умрининг охиригача севган касби – журналистика билан шуғулланиди, “Йўқсул” тахаллусида ижод қилиб

келган Баҳром яна қайноқ ҳаётга шўнгийди. Инглиз, немис, турк, форс тилларидан 50 дан ортқ китобларни таржима қилади. “Тошпўлат”, “Мирзода ишқи”, “Интилиш” каби асарлар яратди. Умрининг сўнгги 15 йилини илмга бағишлаб, фан номзоди даражасини қўлга киритди.

1978 йил 3 январда буюк ўзбек разведкачиси ўзининг 70 ёшида дунёдан кўз юмди. Унинг юксак хизматлари инобатга олиниб, “Қизил Юлдуз” ордени, ҳукуматимиз томонидан “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими” фахрий ордени, қатор орден ҳамда медаллар билан тақдирланди. Биринчи Президент Ислам Каримов томонидан 1995 йилда Баҳром Иброҳимов ва аёли Холида аяга “Жасорат” медали берилди.

“26-ОТИЛМАСИН”

1966 йили “Ўзбекфильм” киностудиясида режиссёр Равил Ботиров томонидан “26-отилмасин” бадиий фильми суратга олинди. Унда мард ўзбек разведкачиси жонини қурбон қилиб бўлса-да, ўзига юклатилган махсус вазифани ортиги билан уddалайди. Фильм қаҳрамони Сайид Исломбек образи – Баҳром Иброҳимов тимсолидир. Унинг хориждаги таҳликали ҳаёти ҳақида “Махсус топшириқ”, “Ўзга юрт шаббодаси”, “Илон изидан” каби қатор бадиий асарлар яратилган. Шунингдек, “Дарё ортидаги топшириқ” каби бир неча ҳужжатли фильмлар ишланди.

Илгари Бахмал туманида очилган ўй музейи бугун Жиззах вилоят тарихи ва маданияти давлат музейига қўйрилган. Музей фонд раҳбари Фароғат Мамажонованинг маълум қилишича, бугун разведкачи тўғрисидаги қимматли маълумотлар музей фондида сақланмоқда. Келгусида музей қайта таъмирланиб, ўзбекининг довурак ўғлини хотираси учун алоҳида бўлим ишга тушиши режалаштирилган. Зеро, унинг ҳаёт йўли ҳар бир ёш кекса ватанпарвар учун бир маёқ, ибратдир.

ХОТИРА УЙҒОҚ

Бу кўпқиррали машҳур разведкачининг қабри Чигатой қабристонида жойлашган. Пойтахтимизда ва Москвадаги кўчалардан бирига унинг номи берилган. Аммо ўзининг туғилиб ўсган юрти Бахмалда, Жиззахда унинг номи шарафловчи, эслатувчи бирор бир хотира йўқ.

Юқорида тилга олинган қарорда ғалабага ўзининг бекиёс улушини қўшган фахрийларнинг номларини абадийлаштириш мақсадида ўзлари туғилиб ўсган кўчаларга уларнинг номларини бериш кўрсатилган. Умидимиз борки, бир кун хиёбонлар, кўчалар, ёш ҳарбийлар мактабларига унинг номи берилар, ҳайкали ўрнатилади, пок хотирасига ҳурмат бажо келтирилар. Зеро, унинг каби юрт ўғлонларининг заҳматли меҳнатлари сабаблигина бу фаровон кўнўларга омонликда этиб келдик.

ПЕШОНАСИ

ЯРҚИРАГАНЛАР

...Айтишларича, буюкларнинг манг-лайини тақдир силаб, сийлар экан. Унинг пешонасига одам боласи чидаши мушкул бўлган машаққатлар билан бирга буюклини, барҳаётликни битиб кўяр экан. Қаҳрамонимиз ана шундай буюклар сирасидан... Ватан қадрини ҳар недан ортқ билган ўғлонларининг борлигидан юртим, дунё олдида қадринг тоғлардан-да юксак!

ХОЛИСА РАҲМОНҚУЛОВА

“UZBEKISTAN – Aspara Fashion Week”:

MILLIY LIBOSLAR JOZIBASI, IJODIY TAJRIBALAR...

**ШАРҚОНА
УСЛУБДАГИ
ЕЧИМЛАРНИНГ
СИРИ НИМАДА?**

“Aspara Fashion Week”

халқаро лойиҳасининг концепцияси Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси – аёлларнинг бандлиги масалалари, кичик ва ўрта бизнес корхоналари ўртасида тадбиркорликни ривожлантириш, халқаро миқёсда хотин-қизлар фаоллигини оширган ҳолда халқаро мода майдонида интеграциялашувни таъминлайди.

Тадбир доирасида жаҳон модасининг энг яхши намуналари намойиш этилиб, Марказий Осиёнинг истеъдодли дизайнерлари томонидан яратилган санъат намуналари ва шарқона услубдаги оригинал ечимлар кенг оммага тақдим этилади. Мода ҳафталигида жаҳоннинг етакчи дизайнерлари ва мода оламининг таниқли вакиллари, жаҳонга машҳур мода наشرлари, маҳаллий ва хорижий оммавий ахборот воситалари ҳамда профессионал дизайнерлар ва мода оламининг машҳур вакиллари иштирок этди. Шунингдек, тадбирда АҚШ, Италия, Франция, Буюк Британия, Малайзия, Хитой, Грузия, Ҳиндистон, МДҚ ва бошқа хорижий мамлакатларнинг жаҳон модаси соҳаси мутахассислари, харидорлар, ижодкорлар ташриф буюришди.

**ИЛДИЗЛАРГА
ТУТАШ ОРЗУ-
ЛАР...**

Халқаро мода ҳафталигининг “Aspara Fashion Week” лойиҳасига 2017 йилнинг бошида “Asil-Dizayn Moda” уйининг бош дизайнери, Тараз шахри “ASPARA” мода санъат ва бизнес коллежининг асосчиси, тиббиёт фанлари доктори, “Neo-folklor” услуги ҳамда “ASPARA”, “Aydar Xon” брендларининг муаллифи, таниқли дизайнер Айдархан Калиев ташаббуси билан асос солинган. Қозоғистоннинг Шимкент ва Тараз шаҳарларида ўтказилган икки мавсум натижаларига кўра, хорижий етакчи экспертларнинг фикрича, Aspara Fashion Week” модалар кўргазмаси Осиёдаги энг йирик ва жаҳон мода ҳафталиклари жадвалида Нью-Йорк, Лондон, Милан ва Париждан сўнг бешинчи ўринни эгаллаган.

Ўзбекистонда Қозоғистон йили муносабати билан йўл харитасида белгиланган “Ўзбекистон ва Қозоғистон ҳунармандлари ўртасида ўзаро тажриба алмашиш”ни таъминлаш мақсадида жорий йилнинг 26-28 апрель кунлари Қозоғистон Республикаси делегацияси Тошкентга ташриф буюрди. Шу муносабат билан Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси “Хунарманд” уюммаси ҳамкорлигида “UZBEKISTAN – Aspara Fashion Week” халқаро мода ҳафталиги ўтказилди.

– Ҳеч бир ижодкор ўз илдизларидан, ўзлигидан, миллий қадриятларидан айро узоққа бора олмайди, – дейди таниқли дизайнер Айдархан Калиев. – Биз ўз тарихимизни, миллий анъаналаримизни қадрласакин ўзимизни топа оламиз. – Бугунги намойишнинг жозибаси ҳам шунда. Ҳар бир дизайнернинг ўзига хос коллекциялари тўпламида акс этган илдизлар тараннумида. Биласизми, мен 1996 йилда Ўзбекистонда ўтказилган нуфузли танловда гран при соҳиби бўлганман. Ва бу ғолиблик мени энг катта подиумлар сари бошлаб борган. Шу боис, мен ушбу модалар ҳафталигини Ўзбекистонда ўтказишга қарор қилдим. Марказий Осиёнинг ўзига хос ижодий қиёфаси ва унинг бебаҳо маҳсулотлари жаҳон бозоридан муносиб ўрин олиб бораётганлиги қувонарлидир.

**МИЛЛИЙ ЧОЛГУЛАРИМИЗ
БИЛАН БЕЗАДИМ**

– Болалигимдан мумтоз куй ва қўшиқларимизни тинглашга ва уларни чалишга қизиқаман, – дейди “MUNIS” бренди асосчиси Муниса Азизова. – Мен “Aspara Fashion Week” халқаро мода ҳафталигида иккинчи бор қатнашяпман. Ўтган йили Қозоғистонда ҳам ушбу ҳафталида ўзимнинг ёрқин коллекцияларим билан иштирок этганман. Бу галги ижодий тўпламимда миллий чолғуларимизга ёндашув асосий ўринда туради. Тўпламни яратётган чоғимда мумтоз куй ва қўшиқларимизни тинглайман. Уларда инсон руҳиятини энг юксак чўққиларга бошлайдиган, илҳом берадиган қудрат бор. Либлисларнинг энгларида, елка қисмида чолғу асбобларимизнинг шакллари ўз қўлларим билан тикканман. Бу либлисларни кундалик ишларда ҳам, тантаналарда ҳам кийса бўлади.

**БИР-БИРИГА ТУТАШ
ҚАЛБЛАР САДОСИ**

Қозоғистонлик ёш дизайнер Камила Жапалова мода ҳафталигида илк бора иштирок этмоқда. Бироқ унинг дадил қадамлари ва ўзига хос миллий услуби таниқли дизайнерларнинг ҳам эътиборини жалб этди.

– Бу нуфузли мода ҳафталигида қатнашиш мен учун шараф, – дейди истеъдодли дизайнер. – Бугунги тақдиротни кузатиб ўзбек ва қозоқ халқи қанчалар бир-бирига яқин ва туташ эканлигини ҳис қилдим. Мен асосан ипак матолардан фойдаланаман. Мазкур ҳафталик менга тўпламимдаги ютуқлар ва камчиликларни англаш имконини берапти. Мен халқимизнинг тарихи билан боғлиқ улкан лойиҳаларни амалга ошириш истагидаман. Келгусидаги танловларда бу борадаги ижодий янгиликларимни янада кўпроқ тақдим этишга ҳаракат қиламан.

**ЖАҲОН ПОДИУМИГА ЭЛТУВЧИ
ИМКОН...**

Экспертларнинг эътирофи этишларича, мода ҳафталиги лойиҳасини Ўзбекистонда ташкил этишдан асосий мақсад, мамлакатлар ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш, мамлакатнинг бой маданиятини намойиш этиш, чет эллик меҳмонлар ва мода соҳаси мутахассисларига миллий либлисларнинг жозибаси, кийиниш маданиятини дунёга намойиш этишдан иборатдир. Қолаверса, ўзбек халқининг бой меросий санъатини ва Осиё идентификациясини сақлаб қолиш ҳамда Марказий Осиё дизайнерлари ўртасида билим ва рақобатбардошликни кучайтириш, дизайнерлар ижодини рағбатлантириш ҳам кўзда тутилган. Шунингдек, ёш дизайнерларнинг Марказий Осиё минтақаси ва жаҳон подиумлар иштирокига кенг йўл очиш ҳам ҳафталиқнинг асосий мақсадини белгилайди.

Шу билан бирга халқаро мода ҳафталигини хорижий сармоядорлар учун жозибador қилиш, миллий мода маданиятининг янги қирраларини кашф этиб, миллий матоларимизни дунё миқёсда тарғиб қилиш, бренд кийим-кечаклар, сайёҳлик ва хизмат кўрсатиш соҳаларини жалб этишга қаратилади.

Ўзбекистонда ўтказилаётган мазкур халқаро мода ҳафталиги илк маротаба дунё ҳафталиклари дастурига киришига ҳам йўл очди.

Мухтасар ТОЖИМАМАНОВА

oilavajamiat@mail.ru

QO'QON XALQARO HUNARMANDLARNI CHORLAYDI

– Миллий мато тайёрлаш бўйича хунармандлар сулоласининг тўққизинчи вакилиман, – дейди Ўзбекистон Республикаси “Хунарманд” уюшмаси Фарғона вилояти бошқармасининг бошлиғи Расулжон Мирзааҳмедов. – Ҳозирги кунда Фарғона вилоятида расман рўйхатдан ўтган 4 ярим мингдан ортиқ хунарманд бор. Норасмий ҳолатдаги оддий хунармандлар эса 50 мингдан ошади. Халқаро хунармандлар фестивали бежиз Қўқон шаҳрида ўтказилаётгани йўқ. Айни пайтда шаҳардаги Боғистон кўчасида туризм ва хунармандчилик маркази ишга тушяпти...

Миллий матбуот марказида Ўзбекистон Республикаси “Хунарманд” уюшмаси томонидан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Халқаро хунармандчилик фестивалини ўтказишнинг чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ижросига бағишланган матбуот анжумани ўтказилди.

ЛОГОТИП ЛОЙИХАЛАРИ ҒОЛИБИ КИМ?

– 2018 йил декабр ойида фестивалнинг рамзи (логотипи) ни тайёрлаш бўйича ижодий танлов эълон қилинган эди, – дейди “Хунарманд” уюшмаси раисининг биринчи ўринбосари Шерзод Раббимқулов. – Танловда профессионал ижодкорлар билан биргаликда коллеж ва мактаб ўқувчилари ҳам фаол иштирок этди. Лойиҳалар сони чегараланмаганлиги боис, айрим иштирокчилар бир нечта логотиплари билан иштирок этишди. Уларнинг 98 фоизи электрон тарзда тақдим этилди. Натижада 145 нафар муаллифдан 202 та логотип лойиҳалари қабул қилинди. Ижодий танловда иштирокчи Бахтиёр Ишматов ғолиб деб топилди.

уюшмаси раиси ўринбосари Ақобир Ҳакимов. – Шу билан бирга фестивалда 1000 дан ортиқ маҳаллий хунармандлар ўз шогирдлари билан иштирок этишлари кўзда тутилган. Фестивалда иштирок этиши мўлжалланаётган хорижий хунармандлар рўйхатини шакллантиришда Жаҳон Хунармандлар Кенгаши (World Craft Council) билан ҳамкорлик йўлга қўйилган. Ҳамкорлик келишувига кўра Жаҳон Хунармандлар Кенгашининг бешта минтақаси бўйича президентлари кўмағида Африка минтақасидан 10 нафар, Европа минтақасидан 25 нафар, Осиё ва Тинч океани минтақасидан 95 нафар, Шимолий Америка ва Жанубий Америка минтақаларидан 10 нафар хунарманд иштироки таъминланади. Бундан ташқари, Қозоғистон,

пайтларда хориждан келтирилаётган машинада тикилган куйма дўппилар пайдо бўлди, – дейди Қўқон шаҳар ҳокими ўринбосари Азиз Муҳаммадиев. – Бу дўппилар қаерда-ю, ўзимизнинг қўлда тикилган мунчоқдек Марғилон ва Қўқон дўппилари қаерда... Ҳа, Қўқон шаҳри азалдан қўли гул хунармандлар маркази бўлиб келган. Бу шаҳарда Буюк ипак йўлини боғлаб турувчи машҳур қарвонсаройлар бўлганлиги тарихдан маълум. Айни пайтда мавжуд 12 та маданий мерос марказларида таъмирлаш ва реставрация ишлари олиб боришмоқда. Худоберон ўрдаида эса ўзига хос улкан лойиҳа амалга оширилмоқда. Дўппидўзлар, адрасчилар, тўн тикадиган хунармандлар – уларнинг ҳар бири учун махсус дўконлар ташкил этилади. Фестиваль

ошиб бормоқда.

Тажрибамдан келиб чиққан ҳолда “Табиий бўёқлар сири” деб номланган китоб ёзганман. Ушбу қўлланма Америка ва Афғонистонда нашр қилинган. Ушбу рисоламда рангларни табиий шaroитда олиш жараёни тўғрисида ота-боболаримдан ўрганган бор сирларимни баён этганман. Мана бу ёрқин сариқ рангни атлас ва адрас матоларига ишлов беришда қўп ишлатамиз. Ана шу мўъжизакор ранг оддийгина пиёз пўчоғидан тайёрланади. Мана бу алвон қизил ранг эса анор пўстидан ҳамда рўян ўсимлигидан олинади. Рўян ўсимлиги Сурхондарё ва Самарқанддан олиб келинади. Биласизми, бундан ўн йил олдин ўзимизнинг бозорларимизда пиёз пўчоғини ташлаб юборишар эди. Ҳозирги кунда эса бозорчиларимиз



10-15 сентябрь кунлари бўлиб ўтади. Демак, юртимизда айни пишиқчилик мавсуми ҳукм сураётган бўлади. Шу боис, қаршиллаган узумлару тилёлар қовунлар терилган ажойиб расталар ҳам фестиваль иштирокчилари эътиборида бўлади. Халқимиз юзидан нур ёғилиб турадиган хушчақчақ инсонларни яхши кўради, ўзи ҳам меҳмонларни ҳамиша очик чехра билан кутиб олади. Шу боис, қуёшсевар юртимизга келадиган меҳмонларни ҳар томонлама иззат-икром билан кутиб олишга ҳаракат қилиялмиз.

ТАБИЙ МАҲСУЛОТГА ЭҲТИЁЖ ОШИБ БОРМОҚДА

– Кимёвий тоғалар ва маҳсулотлар кўпайган даврда жаҳон миқёсида табиий маҳсулотларга эҳтиёж катта бўляпти, – дейди хунарманд Расулжон Мирзааҳмедов. – Ҳар йили Америка, Канада ва Қувайтда бўладиган халқаро кўргазмаларда маҳсулотларимиз билан қатнашамиз. Бундан 3-4 йил олдин халқаро кўргазмаларда ўзбекистонлик хунармандлар кам иштирок этишар эди. Ҳозир қайси халқаро кўргазмага борсангиз ўша ерда 40-50 га яқин ўзбекистонликларни учратасиз. Чунки хунармандларнинг ҳам тажрибаси

ёнғоқ ва пиёз пўчоғини авайлаб биз учун сақлаб қўйишади.

РИШТОН ТУПРОҒИДА ҚАНДАЙ ҲИҚМАТ БОР?

“Хунарманд” уюшмаси матбуот котиби Нилуфар Ҳотамованинг таъкидлашича, фестивалда 5 та номинация бўйича ғолиблар аниқланади. “Устоз-шогирд мактаби”, “Энг яхши сулола”, “Хунармандчиликнинг қайта тикланган тури” каби номинацияларда қатнашиш учун кўпроқ хунарманд хотин-қизлар ариза топшираётган экан.

Масалан, марғилонлик машҳур адрас матоси усталари Мавлудахон Ҳошимова ҳамда Ферузахон Мамашокироваларнинг маҳсулотларига бугунги кунда хорижий дизайнерлар ҳам буюртма беришмоқда. Чунки бу хунармандлар атлас ва адрас матосининг қадим тўқилиш усулларини тиклаётганлиги, кўплаб шогирдлар етиштираётганлиги билан довруғ қозongan. Риштонлик кулоллар сулоласи вакиласи Саодатхон Раббимқулова эса момолари ва боболаридан мерос бу хунарнинг унутилган сирларини ва жиҳатларини кашф этаётганлиги билан эътиборга моликдир.

КЎҲНА ШАҲАР АФСОНАЛАРИ ТИРИЛМОҚДА

Хуллас, бугунги кунда кўҳна ва навқирон шаҳар Қўқоннинг қиёфаси ва руҳияти катта бир тантана олдидан ўзгача кўриниш касб этмоқда. Балки бу шаҳар ўзининг асл қиёфасига – мозий ортидаги афсонавий қатламларига қайтаётгандир. Агар бу ўзгаришларни ўз кўзингиз билан кўришни истасангиз, сентябрь ойида ўтказиладиган Халқаро хунармандчилик фестивалида, албатта, иштирок этинг!

Мухтасар ТОЖИМАМАНОВА



Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги “Хунарманд” уюшмаси билан ҳамкорликда фестиваль веб-сайтини ўзбек, рус ва инглиз тилларида яратди. <http://handicrafters.uz> сайтига фестиваль, миллий хунармандчилик, хунармандлар, улар томонидан ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар ҳақидаги маълумотлар жойлаштирилди. Фестивалда иштирок этишни истаган хорижий ва маҳаллий хунармандлар ушбу сайт орқали онлайн тарзда ариза бериши ва рўйхатдан ўтиши мумкин. Бугунги кунда рўйхатдан ўтиш жараёни бошланган.

САНЪАТШУНОС, ОЛИМ ВА ХУНАРМАНДЛАР КЕНГАШАДИ

– Фестивалда 80 дан ортиқ хорижий давлатлардан 180 га яқин соҳа мутахассислари, санъатшунос, олим ва хунармандлар иштирок этиши режалаштирилган, – дейди “Хунарманд” oilavajamiat@mail.ru

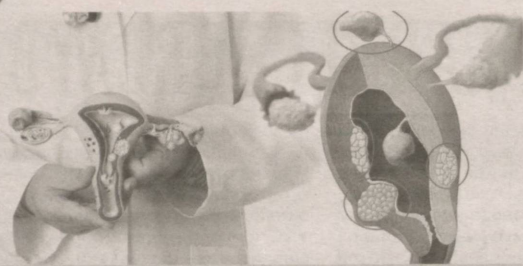
Қирғизистон, Афғонистон, Тожикистон ва Туркменистон давлатларидан 20 нафар, Россия Федерациясидан 10 нафар хунарманд иштирок этади. Фестиваль давомида ўтказиладиган илмий конференцияда дунёнинг таниқли олимлари тақдим этган илмий лойиҳалар муҳокама қилинади.

МУНЧОҚДЕК МАРҒИЛОН ДЎППИЛАР...

– Эътибор берган бўлсангиз кейинги

Ҳозир қайси халқаро кўргазмага борсангиз ўша ерда 40-50 га яқин ўзбекистонликларни учратасиз. Чунки хунармандларнинг ҳам тажрибаси ошиб бормоқда.





Бугунги кунда ёши 30-35 ёшдан ошган аёлларнинг аксариятида бачадон касалликлари билан оғриш ҳолатлари кузатилади. Айниқса, ҳеч қандай оғриқ ва белгиларсиз кечадиган бачадон миомаси хасталиги бу касалликлар орасида етакчилик қилляпти. Хўш, бачадон миомаси нима сабабдан келиб чиқади? Касалликнинг ечими фақат жарроҳлик амалиётими? Миомаси бор аёл фарзанд кўра оладими? Бу каби саволларга олий тоифали гинеколог Олмаҳон ОБЛАҚУЛОВАдан жавоб олдик.

МИОМАСИ БОР АЙОЛ ФАРЗАНД КЎРА ОЛАДИМИ?

– Бачадон миомаси билан оғриган аёлларнинг кўпчилиги бу касалликнинг давоси бачадонни бутунлай олиб ташлаш, деб ўйлайди ва гинеколог қабулига боришдан бош тортади. Аёлларнинг бу хавотири қанчалик ўринли?

– Миома ташхиси қўйилганида, кўпинча, аёллар шифокор кўригида боришдан бош тортишади. Уларнинг назарида миома ўсимтаси билан бирга бачадон ҳам олиб ташланади, натижада эса жинсий ҳаёт издан чиқади. Бу каби ваҳималар жуда ноўрин. Бугунги кунда миома ўсимтасини консерватив ҳамда жарроҳлик йўли билан даволаш усуллари мавжуд. Миома туфайли бачадон бутунлай ампутация, яъни олиб ташланган тақдирда ҳам жинсий ҳаёт сифати бузилмайди. Эрак аёлида бундай касаллик бор ёки йўқлигини умуман сезмайди, унга шунчаки аёлининг ички жинсий аъзоси йўқлиги руҳий босим ўтказиши мумкин. Шу боис, шифокорлар кўп ҳолларда бачадон ампутацияси ҳақида эрларга айтмасликни маъқул кўришади.

– Бачадон миомаси, аслида, қандай касаллик ва бу касаллик аёлларда қандай ўзгариш ҳамда белгилар билан намоён бўлади?

– Бачадон миомаси бачадон ёки бачадон бўйни деворидаги зарарсиз ўсма ҳисобланади. Бу касаллик баъзан фибромиома деб ҳам аталади. Миома гормонга боғлиқ бўлган касалликдир. Организмда аёл гормонлари даражаси паст бўлганда, яъни, жинсий ҳиллабгага етишдан олдин ва климакс даврига киргач, бачадон миомаси ривожланиши эҳтимол жуда кам бўлади. Эстроген гормонлар концентрациясининг меъёридан орттиқлиги миома ривожланишига олиб келади. Кўпчилик аёллар бачадонда миома ривожланиётганини сезмайди, ҳаттоки тахмин ҳам қилмайди. Чунки бу ўсимта, одатда, жиддий белгиларсиз намоён бўлади. Тиббиётда миоманинг пайдо бўлиш сабаблари тўлиқ аниқланмаган бўлса-да, баъзи омиллар кел-

тирилади: наслий боғлиқлик, ҳайз циклидаги муаммолар, моддалар алмашинувининг бузилиши, тез-тез аборт қилдириш, бачадон шиллиқ қаватининг яллиғланиши ва бошқалар.

Миома бор-йўқлигини уй шароитида аниқлаш йўллари ҳам бор. Масалан, ҳайз циклида кўп қон кетиши, бачадон ва қориннинг пастки қисмида узоқ давом этувчи оғриқлар, циклининг бир маромда эмаслиги, оёқлар ёки белдаги симиллаб оғришлар ҳамда жинсий алоқа вақтидаги оғриқ миомага ишора бўлиши мумкин.

– Бачадонда миоманинг пайдо бўлишига қандай омиллар сабаб бўлади?

– Бачадон миомаси билан касалланган аёлларнинг касаллик тарихига аҳамият берилса, уларнинг ёшлигида ҳар хил юқумли касалликлар – 1/3 қисми бачадон ортиқларининг яллиғланиши, бепуштлиқ кабилар билан оғриганлиги аниқланган ва бу ҳолатлар ўз навбатида организмда гомеостаз бузилишига олиб келиб, ички секреция безларининг фаолияти ўзгаришига сабаб бўлган. Бу ҳолат ҳайз циклининг бузилишига таъсир қилиб, бир-бирига боғлиқ бўлган патологик ҳалқани ҳосил қилади. Бачадон миомасига фақат узоқ муддат давомида эстроген-гестаген гормонларнинг организмга таъсиринга эмас, балки бачадон мушакларини таъминловчи нерв рецепторларининг ғайритабиий кўзгалувчанлиги ҳам сабаб бўлади.

Бачадон миомаси бачадонда жуда кичик шишларнинг пайдо бўлишидан бошланади. Шишларнинг катталашishiга эса аборт, ҳайз келиш муддатларининг бузилиши, аденомиоз, организмдаги гормонал бузилишлар, юрак-томир тизимининг айрим касалликлари, камқонлик, ортиқча семириш, бачадонни тозалаш, бачадон билан боғлиқ жарроҳлик амалиётлари ҳам сабаб бўлиши мумкин.

– Бачадон миомасига ташхис қўйиш учун қандай текширувлар амалга оширилади ва бу жараёнда англи-

ши ҳолатлари ҳам кузатиладими?

– Ультратовушли диагностика орқали миомани келтириб чиқарувчи кичик шишларни аниқ диагностика қилиш мумкин. Бунда шишлар туфайли бачадон ҳажми ўзгаргани учун уларнинг ҳажми ҳафта билан ўлчанади. Яъни, ҳомиланинг нечанчи ҳафтасига шишлар катталиги мос келишига қараб "7-8 ҳафталик" ёки ўтиб кетган ҳолларда "12 ҳафталик" шиш деб аталади. Шишларни ҳали ўсмасдан туриб диагностика қилиш учун гинекологга мунтазам равишда қатнаш лозим. Бундан ташқари, миомани қин орқали, функционал тестлар ёрдамида аниқлаш ҳам мумкин. Бачадон бушлигини зонд билан текшириш эса ташхисни

миомаси ривожланиши хавфини 20 фоизга оширади.

– Касалликни жарроҳлик амалиётисиз ҳам даволаса бўладими?

– Албатта, бўлади. Бачадон миомасини консерватив даволаш учун бир қатор дорилар ишлатилади. Баъзи ҳолларда бачадон миомаси жарроҳлик амалиётисиз ҳам даволанади. Бунинг учун аёл климакс даврига яқинлашиши, миома ўлчамлари 12 ҳафтадан катта бўлмаслиги, миоманинг секин ўсиши ҳамда жиддий аломатлар билан намоён бўлмаслиги асос бўлиши керак. Миомадан жарроҳлик аралашуви-сиз халос бўлиш учун тўғри овқатланиш, гормонал ва иммунитет ҳолатини тиклаш таъминловчи риоа қилиш

ни бачадон билан бирга олиб ташлашга қўйидаги ҳолатлар сабаб бўлади: ўсма бир неча бўлса, ўлчами ўта йирик ёки диаметри 15 сантиметрдан катта бўлса, бачадоннинг хавфи ўсмаси борлиги гумон қилинганда бачадонга қўшиб олиб ташланади. Миома икки хил йўл билан консерватив ва жарроҳлик аралашуви билан даволанади. Консерватив даволашда дорилар воситасида амалга оширилади. Жарроҳлик аралашуви эса ўсмалар йириклашиши, қон кетиши каби ҳолатларда қўлланилади.

– Касаллик ўзидан қандай асоратлар қолдиради?

– Бачадон миомасининг дахшатли асоратларидан бири зарарсиз ўсманинг зарига айланишидир. Шифо-

янада аниқ қўйишда яхши усул ҳисобланади.

Бачадон миомаси ҳар доим ҳам аниқ ва тугал ташхис бўлмаслиги мумкин. Миома хавфидан дарров хавотирга тушмаслик керак. Биринчидан, навбатдаги ҳайз циклида бошқа мутахассисга мурожаат қилиш ва ультратовуш текширув (УЗИ) ни такрорлаш керак.

– Бачадон миомасининг

керак. Бундан ташқари, фитопрепаратлар ва гомеопатик воситаларни қабул қилиш тавсия этилади. Миомани бартараф этиш учун жинсий йўл орқали юқадиган касалликларни ва жинсий аъзолар микрофлораси бузилишларини даволаш ва олдини олиш, иммунитетни тиклаш ва рағбатлантириш, метаболизмни меъёрлаштиришга қаратилган таъминоти

БАЧАДОН МИОМАСИ ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?

- Бачадон миомаси бачадонда жуда кичик шишларнинг пайдо бўлишидан бошланади.
- Шишларнинг катталашishiга эса аборт, ҳайз келиш муддатларининг бузилиши.
- Камқонлик.
- Ортиқча семириш.
- Организмдаги гормонал бузилишлар.
- Юрак-томир тизимининг айрим касалликлари.
- Бачадон билан боғлиқ жарроҳлик амалиётлари ҳам сабаб бўлиши мумкин.



келиб чиқишига овқатланиш рационини ҳам таъсир кўрсатиши мумкинми?

– Таъминоти калориясининг юқорилиги, тўйинган ёғ кислоталари ва юқори даражада қайта ишланган маҳсулотларни истеъмол қилиш, шунингдек, ўсимлик тоғаларини етарли қабул қилмаслиги каби нотўғри овқатланиш семизликка олиб келади, бу эса бачадон миомаси хавфини оширади. Организмда ёғ фоизининг ортиқчаллиги гормонал мувознатнинг бузилиши, хусусан, андрогенларнинг камайиши, эстрогенларнинг эса ошишига олиб келади. Бундай гормонал касалликлар сезиларли даражада ҳам яхши сифатли (эндометриоз, бачадон миомаси), ҳам репродуктив тизимнинг ёмон сифатли ўсмалари ва ҳатто кўрак бези саратони ривожланиши хавфини оширади.

Бачадон миомаси шаклланиши хавфини камайтириш учун асосан мураккаб углеводлар, камроқ тўйинган ёғли оқсиллар билан озиқланиш, шунингдек, таъминоти кўпроқ сабзавот, мева, кам ёғли сут маҳсулотларини киритиш тавсия этилади. Тана вазнининг 10 кг. ошиши аёлларда бачадон

тузатиш, беморнинг руҳий ҳолати билан ишлаш, менструал цикли нормаллаштириш, бачадондан қон кетишини бартараф қилиш ҳамда камқонликка қарши курашиш лозим.

Бундан ташқари, тиббиётда ФУТ-абляция деган усул борки, бунда бу фокусланган ультратовуш (ФУТ) импульслари ёрдамида бачадондаги миоматоз тугунларини коагуляция қилишдир. Йўналиши ва даражасини назорат қилиш МРТ ёрдамида реал вақтда амалга оширилади. Ушбу амалиёт миомаларни олиб ташлаш операциясидан кўра анча хавфсизроқ ва қулайроқдир. Афсуски, ФУТ билан даволаш фақатгина муайян турдаги миомалар учун самарали бўлади, шу сабабли ҳар бир беморни даволаш учун қатъий индивидуал равишда қарор қабул қилинади.

– Агар миоманинг ягона давоси жарроҳлик амалиёти бўлса, албатта, бачадон билан бирга олиб ташланадими?

– Миома тугунчаси битта дон ва ўлчами кичик бўлган ҳолларда унинг фақат ўзи олиб ташланади. Миома тугунчаси

қорлар ўтиш эҳтимоли юқори эмас, бироқ мавжуд деган фикрда. Шунинг учун агар бачадонда миома аниқланса, репродуктив тизимнинг ҳолатини диққат билан кузатиш, гинекологга мунтазам таъриф буюриш ва ўсмалар ҳажмини назорат қилиш учун ультратовуш текширувидан ўтиб туриш керак. Охиргиси, айниқса, муҳимдир. Чунки айнан шишнинг тез ўсиши у онкологик патологияга ўтишининг биринчи белгисидир. Унутманг, миома хасталиги туфайли организмда камқонлик юзага келади. Биринчидан, ўсимта организмнинг бор кучини сўриб олади, иккинчидан, сурункали қон кетиши ўз асоратини кўрсатади. Буларнинг барчаси, албатта, ҳолсизланиш ва иммунитет пасайиб кетишига олиб келади. Маслаҳатим, миомани олдириш керак.

– Бачадон миомаси билан оғриган аёл фарзанд кўра оладими?

– Бу биринчи навбатда ёш билан боғлиқ бўлган масала. Аёлниң ёши ва унда кечаётган ҳайз цикли, гормонал ҳолат меъёрида бўлса, фарзанд кўриши мумкин. Агар жарроҳлик йўли билан даволаш тиббиёт нуктаи назаридан энг мақбул бўлса, аёл биринчи навбатда ўзининг соғлиғи ҳақида ўйлаши керак. Аёлниң организмда бачадон фақат фарзанд туғиш учун хизмат қилади ва бу аъзосиз ҳам аёл узоқ ва тўлиқ ҳаёт кечириши мумкин.

Агар беморнинг фарзандлари бўлса, муаммо осон ҳал бўлади. Шунга қарамай, агар аёлниң фарзанди бўлмаса ҳам, ушбу имкониятни сақлаб қолиш учун ўз ҳаёти ва соғлиғини хавф остига қўйиш керак эмас. Агар операция ўтказиш тавсия этилган бўлса, демак, жараёни бошқа усуллар билан тўхтатиб бўлмайди ва бу аъзонинг йўқотилиши мукаррардир. Ўсманнинг зарарли шишга айланиши эҳтимолини эсдан чиқармаслик керак.

Лобар ҚАНДАҲОРОВА
суҳбатлашди.

oilavajamiat@mail.ru

ISTE'MOL SODASI SARATONNI DAVOLAYDIMI?

Сарлавҳани ўқиб, “сода”, “сода” деб бунчалар сода бўлманлар биродарлар, агар шундай бўлганида инсоният бу бедаво дарднинг қаршисида бу қадар ожиз ва нотавон бўлиб титраб турмасди, дейишингиз мумкин. Ҳақсиз. Аммо шамол бўлмаса дарахтнинг учи қимирламайди, деган гап ҳам бор...

Кимдир уни “истеъмол содаси”, кимдир эса “озик-овқат содаси” дейди. Аслида у уй бекалари тез-тез мурожаат қилиб турадиган, ҳар бир хонадонда учрайдиган оддийгина восита. Аммо истеъмол содасини кўпчилик ошхонада эмас, тиббиёт қутчасида сақлашни билмасангиз керак?

Бугун интернетни “ковласангиз” жигилдон қайнашдан тортиб, саратонгача бўлган ўнлаб хасталикларга қарши курашда тавсия қилинаётган содали рецептлари учратасиз. Турли сайтларда, ижтимоий тармоқларда тавсия қилинаётган бундай рецептлар ростдан ҳам фойдалими?

КИСЛОТАЛАРГА ҚАРШИ ИШҚОР

Натрий гидрокарбонат (кимёгарлар истеъмол содасини шундай аташади) аслида дори воситаси ҳисобланади. У оғир инфекциялар, захарланиш, қандли диабет ва ацидоз (қондаги кислота) ошиши ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади. Уй шароитида эса кўпчилик истеъмол содасини жигилдон қайнашига қарши самарали восита деб билади. Собик иттифок вақтида содадан (у даврларда турли антибиотик ва бошқа воситалар кам эди) эса кўнгли айнишига қарши “свеча”лар ишлаб чиқариш эди.

Кукун ва “свеча”лар сотувдан олиб ташланганига кўп йиллар бўляпти. Аммо истеъмол содасидан фойдаланиш тақиқлангани йўқ. Истеъмол содаси бир қатор касалликларни даволашда қўллади. Масалан, балғамни юмшатади ва йўталнинг енгиллашишига ёрдам беради. Энг самарали усул томоқни содали сув билан игналяция қилиш. Шунингдек, уни иссиқ сутга қўшиб (бир стакан сутга 1/3 чой қошиқ) ичиш мумкин. Айтганда, содали сув “Термопис” ва “Терпин” каби кўпкомпонентли йўтал дориларининг

ЭРУВЧАН ТАБЛЕТКАЛАР ҚАНДАЙ ТАЙЁРЛАНАДИ?

■ Бир чимдим озик-овқат содаси, лимон кислотаси ва исталган иссиқни туширувчи таблетка (ацетилсалициловая кислота, ибупрофен, парацетамоль ва ҳоказо)ни олинг.

■ Бу тўйинган дори воситаси деб аталади (сиз билган қимматбаҳо эрувчан таблеткалар худди шу усулда сода ва кислота ёрдамида тайёрланади.)

■ Уларни бир стакан сувга аралаштиринг. Пуфакчалар чиқа бошлаганидан сўнг дори воситасини ичиш тавсия қилинади.

ОЛМАНИ ПЕСТИЦИДЛАРДАН ТОЗАЛАШ

Олмани 12-15 дақиқа 1% ли сода эритмасига бўктириб қўйинг. Бу эритма олма юзасидаги пестицидларнинг 90% дан кўпрогини ювади, эритма олма ичига кирмайди.

бир қисмини ташкил этади. Бундай қимматбаҳо дори воситалари билан содадан фойдаланмоқчи бўлсангиз, бир-икки марта қўллашингиз мумкин, бироқ узок муддатли даволаниш учун замонавий антицидларни қабул қилиш мақсадга мувофиқдир.

Касалликларнинг ривожланишига тўсқинлик қилувчи КУКУН

Интернетда “истеъмол содасининг бактерияларни ўлдириш қобилияти саратонни даволашда қўл келади” деган маълумотга кўзингиз тушган бўлса, билинг, бу мутлақо нотўғри. На бактериялар ва на замбуруғларнинг саратон хасталигига дахли йўқ. Аммо, қанчалик ғалати бўлмасин, тиббиёт

КАСАЛЛИКЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШИГА ТЎСҚИНЛИК ҚИЛУВЧИ КУКУН

Интернетда “истеъмол содасининг бактерияларни ўлдириш қобилияти саратонни даволашда қўл келади” деган маълумотга кўзингиз тушган бўлса, билинг, бу мутлақо нотўғри. На бактериялар ва на замбуруғларнинг саратон хасталигига дахли йўқ. Аммо, қанчалик ғалати бўлмасин, тиббиёт

ходимлари саратонни даволашда соданинг ролини ростдан ҳам жиддий ўрганишмоқда. Маълум бўлишича, сода хатарли ҳужайраларнинг препаратларга нисбатан сезгирлигини оширади экан, табиийки бу самарали даволаш имконини юзга келтиради. 2018 йилда Америкадаги Людвиг номидаги саратон касаллиги илмий-текшириш институтининг (бу соҳадаги етакчи институтлардан бири) олимлари шундай ҳаракатлар механизмини аниқлашди. Лабораториядаги саратон билан касалланган ҳайвонларга оддийгина сода эритмаси ичирилганида хатарли ҳужайраларнинг дори воситалари таъсирига сезувчанлиги ошган.

Оғасти университети (АҚШ) олимлари 2018 йили аутоиммун касаллигига чалинган беморларга кунига ярим чой қошиқдан содали сув ичириб, бу орқали иммун тизимининг муштасқамлигини кашф қилишган. Сода қон, талоқ ва буйраклардаги иммун ҳужайраларнинг ўзгаришига олиб келади. Бу таъсир ҳайвонларда ҳам, одамларда ҳам кузатишган. Бундан ташқари, сода буйрак етишмовчилигининг ривожланишига тўсқинлик қилади.

Бу соҳада тадқиқотлар давом этмоқда, олимларда умид бор. Аммо тажрибадан шунини кўрсатмоқдаки, жуда арзонга тушувчи бу каби дори воситаларини ҳаётга татбиқ этиш бир мунча мушкул кечмоқда. Сабаби, қимматбаҳо дориларга кўникиб қолганлар, арзон дориларнинг самарасига шубҳа билан қарашади. Дори қанчалик қиммат бўлса, шунчалик фойдали бўлади, деб ўйлайдиганлар афсуски кам эмас. Қолаверса, антибиотиклар ва дори воситалари ишлаб чиқарувчи улкан компаниялар ҳам биринчи навбатда ўз манфаатларини – фойдани ўйлайди. Уларга истеъмол содаси керак эмас. Бироқ соданинг имконияти бор, шу боис сода устидagi тадқиқотларга дори ишлаб чиқарувчи компаниялар эмас, балки АҚШ Миллий Соғлиқни сақлаш институти хомийлик қилмоқда. Бу эса келажақда, арзон, аммо самарали антибиотиклар пайдо бўлиши мумкинлигидан далолат беради.

Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА
тайёрлади.

Баҳорда аксарият кишилар, ҳолсизликдан, бош айланиши, тушкун кайфиятдан озор чекади. Бу бежизга эмас. Сабаби оддий, табиатдаги ўзгаришлар инсон танасига ҳам таъсир кўрсатмоқда. Организмдаги баъзи зарурий витаминларнинг етишмаслиги эса, юқоридаги каби ҳолатларга сабаб бўлади.

Тиббиётда инсон танасида витаминлар етишмаслиги бир неча гуруҳга бўлиниб ўрганилади. Авитаминоз – танада лозим витаминларнинг бутунлай етишмаслиги. Бугунги кунда хасталикнинг бу қўрилиши юртимизда умуман учрамайди. Аммо унинг гиповитаминоз қўрилиши деярли 80 фоиз инсонларда қузатилади. Бу тана ўзига лозим бўладиган витаминларни тўлиқ ололмадлиги демакдир. Уларнинг аксарияти эса баҳор пайтида уч ёки ундан кўпроқ зарурий витаминларнинг етишмаслигидан азият чекади.

Энг кўп қузатиладигани, С (аскорбин кислотаси) витамини етишмаслигидир. Бу витамин асосан, турли мева ва уларнинг шарбатлари, полиз маҳсулотлари таркибида бўлади. Қуёш нурлари туфайли организмда пайдо бўладиган D витамини ва В витаминлари етишмаслиги ҳам юқоридаги хасталикнинг

BAHORGHI HOLSIZLIK

sababi vitaminlar yetishmasligida

қўрилишидир.

Гиповитаминоз шуниси билан хавфлики, унинг ўзига хос, яққол кўзга ташланадиган аломатлари йўқ. Шу боисдан ҳам у инсон соғлигига жиддий путур етказиши. Натижада, иштаҳа йўқолади, доимий ҳорғинлик сезилади, ишчанлик қобилияти тушиб кетади, энг ёмони, турли хасталикларга берилувчанлик эҳтимоли бир неча баробар ошади. Юз ва тананинг бошқа қисмларида доғлар пайдо бўлади, сочларни қазғоқ босади. Бу хасталик фақат баҳор пайти эмас, йил давомида сезиладиган бўлса, жиддий оқибатларни келтириб чиқариши мумкин.

Шуни ёдда тутиш лозимки, витаминларнинг аксариятини биз озик-овқат ва ичимликлар орқали қабул қиламиз. Аммо ривожланган мамлакатлар олимлари томонидан олиб борилган тадқиқотларда, тўлиқ рационда овқатланган инсонларда ҳам витамин етишмаслиги қузатишмоқда. Бунинг асосий сабаби, истеъмол қилинаётган озик-овқат маҳсулотлари таркибидаги кимёвий элементларнинг ошиб кетаётганидир. Юқоридаги витаминлар эса

фақат табиий шароитда етиштирилган ёки тайёрланган маҳсулотларда бўлади. Шу сабаб, бу ҳолатга барҳам бериш учун ривожланган давлатларда, зарурий озик-овқат маҳсулотлари – ун, макaron ва нон маҳсулотларига махсус витаминлар қўшилиши қонун йўли билан белгиланган. Бундан ташқари, дорихоналарда махсус витаминлар сотилади. Аммо бу поливитамин воситаларини шифокор тавсиясиз қабул қилиш яхши натижа бермайди.

Энг яхшиси, баҳор пайтида тўғри овқатланиб, тоза ҳавода кўпроқ сайр қилиш барчага бирдек ёрдам беради. Кўзг олдида бир пас туриб, ўзингизни синчковлик билан кузатсангиз ҳам қайси витаминга эҳтиёжингиз борлигини англашингиз мумкин.

Мабодо терингиз ўта қуруқлашганини, турли йирингли тошмалар пайдо бўлганини пайкасангиз, демак, А витамини етишмаяпти. Бу ҳолатда, жигар, тухум сариги ва сариге истеъмолини кўпайтириш лозим.

В гуруҳи витаминлари етишмаслиги эса, тери қичиши, лаб четларида

ёриқлар пайдо бўлиши, сочларнинг қуруқ ҳолга келиб, тўкила бошлаши, кайфиятнинг ўз-ўзидан тушиб кетиши билан характерланади. Бу ҳолатда сут ва гўшт маҳсулотлари, нўхат, ловия ва денгиз маҳсулотлари тавсия қилинади.

Тез-тез шамоллаяпсиз, баъзи хасталиклар сурункаликдек туюлмоқда, яралар тез битмаяпти, терингиз қуриб қолган – демак, сизда С витамини етишмаслиги қузатишмоқда. Бунинг олдини олиш учун полиз маҳсулотлари, мева ва қулупнай ҳамда маймунжон қиляларни истеъмол қилиш лозим. Ҳатто музлатилган ҳолда бўлса ҳам яхши самара беради.

Д гуруҳидаги витаминлар етишмаслиги эса, оёқ ва қўл мускулларининг тортишиши, томирларнинг тортиб қолиши билан характерланади. Бу витаминларнинг доимий етишмаслиги оқибатида тишлар билан боғлиқ муаммолар, эндокринологик хасталиклар пайдо бўлади. Бу етишмовчиликни бартараф қилиш учун балиқларнинг ёғли турлари, мол жигари, товуқ тухуми ва қуёш нури яқиндан кўмак беради.

Гувоҳи бўлганингиздек, баҳорги ҳолсизликдан фориг бўлиш ўз қўлингизда.

FARISHTALI XONADON SOHIBLARI



...Ўшанда Саиджон эндигина институтни тугаллаб, мактабда ишлаётган кезлари эди. Билимли, талабчан ёш муаллим тезда жамоа назарига тушди.

– Ўғлим, – деди онаси Раҳима ая. – Ўқишни тугатдинг. Мана, ишлайсан ҳам. Рўзгор ишлари мени бироз чарчатаяпти. Оиламизга мос келин топишимиз керак. Шундай қиз танлагинки, сенга муносиб ёр, менга эса суюкли келин бўлсин.

– Бироз ишлай, уйланиш бўлса қочмас, – деди Саиджон ийманибгина онасидан кўзини олиб қочаркан.

Орадан бир йил ўтгач, Саиджон онаси орзу қилгандек оқила қизга кўнгил кўйди: Атаулла бобонинг ўрта мактабни битирганига икки йил бўлган, оёқ-қўли чаққонгина қизи Нусратойга оғиз солишди.

– Қизимизни ҳали ўқитишимиз керак, – деди отаси. – Катта-кичик билан маслаҳатлашайлик.

– Узимиз ўқитиб оламиз, – деди совчиликка борган Саиджоннинг амасиси Кўчар бобо. – Хайли ишни орқага сурмайлик. Жиянимнинг қизингизда кўнгли борга ўхшайди, – қўшиб қўйди мулозимлик билан.

Қиз томон рози бўлди. Икки ёшнинг никоҳ тўйи ҳавас қилгудек ўтди. Ёш-лигидан оила-рўзгор ишига ўрганган келинчақ тез орада қайнонанинг “қанот”ига кириб, уй-рўзгор юмушларини қўлидан олди. Ўрта мактабда аъло баҳоларга ўқиган эмасми, Нусратойда ўқитувчиликка бўлган ҳавас яна ҳам ортди. Буни англаган Саиджон турмуш ўртоғини олийгоҳда ўқийгани эътибор қилди. Ёш келин рўзгор билан оилани тебратишни бирга олиб бориш осон эмаслигини билсада, қайнота ва қайнонаси қўллаб-қувватлагани боис, ҳужжатларини олийгоҳнинг кундузги бўлимига топшириб, имтиҳонлардан муваффақиятли ўтгач, талаба бўлди. Ўқиди, изланди. Олийгоҳни муваффақиятли тугаллади. Рус тили ва адабиёти фани бўйича мутахассисликни эгаллаб, Саиджон билан ёнма-ён ишлаш бошлади.

Вақт олий ҳакам. Мана шунга ҳам қирк йилдан ошибди. Талимаржон шаҳридаги намунали хонадонлардан

ҳисобланган Саиджон ва Нусратой Раҳимовлар оиласи бугунги кунда барча ҳавас қилгудек кўрғонга айланган. Улар мактабда бир неча йил бира ишлаб, келажагимиз эгаларига сабоқ беришди. Нусратой Раҳимовада раҳбарлик қобилияти намоён бўла бошлагач, Талимаржон шаҳар ҳокимлигига ишга тақлиф қилиниб, хотин-қизлар масалалари бўйича бош мутахассис вазифасида фаолият олиб борди.

Ўтган даврлар мобайнида хотин-қизларни иш билан таъминлаш, уларга касб сирларини ўргатиш борасидаги саъй-ҳаракатлари бежиз кетмади. Шаҳардаги 12 минг нафарга яқин аҳолининг 6 мингдан зиёдини хотин-қизлар ташкил этишгани эътиборга олсак, қўшимча иш ўринлари яратишга астойдил ҳаракат қилди. Тадбиркор Шарофат Рустамова тикувчиликни йўлга қўйиб, қўшимча иш ўринлари яратди ва бир неча шоғирдлар тайёрлади. Бугунги кунда Муҳаббат Шоймардонова, Мухтарам Зайниддинова, Шогул Рўзиева, Анора Худойкулова, Гулсара Авлоқулова, Гулноза Ризаева, Зубайда Маҳмудова сингари фаол аёллар ҳар бир оила билан ишлашда ўзига хос тажриба тўплаган.

Бу албатта бир неча йил Талимаржон шаҳар хотин-қизлар кўмитасидаги иш тажрибасининг самарасидир.

Қарши бош каналдан фойдаланиш бошқармаси, “Оби ҳаёт”, “Обод”, “Дўстлик”, “Тинчлик” маҳалла мутахассислари, энг намунали оила вакиллари, мактаблар, касб-хунар коллежи ўқувчилари, мактабгача таълим муассасаси вакиллари иштирокида “Мустақкам оила – юрт таянчи”, “Бола кулгусида акс этар олам”, “Ватан ҳимояси муқаддас”, “Ўзбекистон – умумий уйимиз”, “Қалбимдан бошланар, Ватан!” мавзуларида ўтказилган маънавий-маърифий тадбирларига бевосита бош бўлган Нусратой Раҳимова тўй-ҳашамлар, оилавий тантаналар, маърака ва маросим-

лар, марҳумларнинг хотираларига бағишланган тадбирларни тартибга солишда ихчам, камчиқим ва дабдабасиз ўтказилишида кенг жамоатчилик фикрига таянган ҳолда иш юритди.

– Оила – энг улуг' қадриятлар бешиги ҳисобланиб, бу ерда келажак авлод камол топади, – дейди

Ўзбекистон халқ шоири Муҳаммад Юсуф жамоат фонди раиси, “Олтин қалам” газетаси бош муҳаррири Назира Ас-Салом ушбу оилада бўлганида. – “Оби ҳаёт” маҳалласида истиқомат қилаётган Раҳимовлар хонадони фойзиёблиги билан ҳар қандай кишининг эътиборини тортади. Муъжазгина томорқадаги турли қўқатлар ва анвойи гуллардан кўз қувнайди. Ҳамма жой супуриб-сидирилган. Хонадон келинлари субҳидамда тонгни ҳовли юзини орасталашдан бошлашлари менга ёқди. “Озодалик бор жойга барака инади,” – деб шунга

айтсалар керак-да...

Хотин-қизлар кўмитасининг бошланғич ташкилотлари билан ишлашда катта тажрибага эга бўлган Нусратой Раҳимова Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, “Маҳалла” хайрия жамоат фонди Республика бошқаруви ҳамкорлигида ўтказилган “Энг намунали маҳалла хотин-қизлар комиссияси” кўрик-танловининг республика босқичида иштирок этди. 1-ўринни қўлга кириштириб, қимматбаҳо соғва билан тақдирланганлиги нафақат Нусратойлар оиласини, балки талимаржонлик хотин-қизларни ҳам шижоат билан ишлашга илҳомлантирди.

Нишон тумани ҳокимининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Шоҳида Хўжакулованинг таъкидлашича, Нусратой Раҳимовадаги касбига бўлган садоқати ва талабчанлиги барча хотин-қизларга ибрат бўлади.

– Ижтимоий объектларни қуриш, хиёбонлар, обод кўчалар, аҳоли дам олиш масканларини барпо этиш тали-

маржонликларнинг 40 йиллик орзуси эди, – дейди Нусратой Раҳимова. – Ободлик кўнгилдан бошланади. Мухтарам Президентимиз томонидан чегара ҳудуди ҳисобланган Талимаржон “Обод шаҳар” дастурига киритилгани бизни жуда қувонтирди. Айни пайтда бу ерда катта ҳажмдаги қурилиш ва ободонлаштириш ишлари бошлаб юборилди. Мақсадимиз – ҳар бир маҳалла, кўча-кўй, гузарлар ва оилаларда ободлиқни таъминлашдан иборат.

“...Нусратой нафақага чиқибди.” Бу гап тез тарқалди. Лекин, у “Оби-ҳаёт” маҳалласида мутахассис сифатида фаолиятини давом эттираётгани аҳолини, айниқса хотин-қизларни қувонтирди. Ҳар бир киши кўнглига йўл топа оладиган, катта ҳаёт тажрибасига эга бўлган опанинг масъулияти яна ҳам ортди. 2208 нафар аҳоли истиқомат қилаётган “Оби-ҳаёт”да 381 хонадон 517 оилага бириккан. Аҳолининг 1400 дан зиёдини хотин-қизлар ташкил этади. 173 нафар нафақадагилар, айниқса кекса она-хонлар ҳолидан хабар олиб туриш маҳалла мутахассиснинг кундалиқ ишига айланган. У қайси бир хонадонда бўлмасин, эътиборини аввало ободончиликка қаратади. Хусусан, томорқа ҳўжалиқларини ривожлантириш орқали оилалар дастурхони тўқинлигини таъминлаш борасидаги ибратли ишлар хусусида фикр юритиб, қимматли маслаҳатларини беради. Муҳиддин Файзуллаев, Қиём Хўжаев, Ғолиб Авлоев, Назокат Тўраевалар маҳалланинг энг намунали оилалари ҳисобланади.

Талимаржонда ишга туширилиши режалаштирилган тикувчилик корхонаси учун 200 нафарга яқин иш билан банд бўлмаган уй бекаларини касбга ўқитишида Нусратой Раҳимова бош-қош бўлмоқда. Бу эса келгусида хотин-қизларни иш билан таъминлаш мақсадида саноат асосидаги тикувчилик корхонаси фаолияти учун малакали мутахассислар тайёрлаш имконини беради.

Оилаларнинг тотувлигини таъминлаш мақсадида “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази Нишон туман бўлими билан ўзаро ҳамкорликда иш олиб борилаётир. Бунинг натижасида 2018 йилда ажралиш ёқасида турган 9 оила яраштирилиб, шунча оила фарзандлари ота-она меҳридан мусову бўлишининг олди олинди. Шунингдек, маҳалладаги 15 нафар кам таъминланган оилаларга имтиёзли кредитлар ажратиш учун ҳужжатлар расмийлаштирилди.

Катта оиланинг сардори бўлган Саид Раҳимов кўп йиллар ўқитувчилик қилиб нафақага чиқди. Нусратой Раҳимова билан уч ўғил ва бир қизни камолга етказиб, жамиятимизга мос қилиб тарбияладилар. Тўнғич фарзанди Дилшод Раҳимов Талимаржон шаҳар ҳокимлигининг мутахассиси. Қизи Хурсаной ўқитувчи, Наимжон ва Нуриддинлар ҳам ҳаётда ўз ўринларини топишган. Келинлари Ойнисо, Зилолар ўқитувчи, Зухра эса тиббиёт ходими. Оиладаги ҳар бир тадбир кудандаларсиз ўтмайди. Улар келмай дастурхон очмайдиган, қалбиди яратувчилик ҳисси, билагида кучи, юрагида ёшларга хос шижоати бўлган Нусратой Раҳимованинг ҳали режалари кўп.

Шавкат СУЛТОНОВ,
“Оила ва жамият” муҳбири.
Қашқадарё вилояти.
Муаллиф олган сурат.

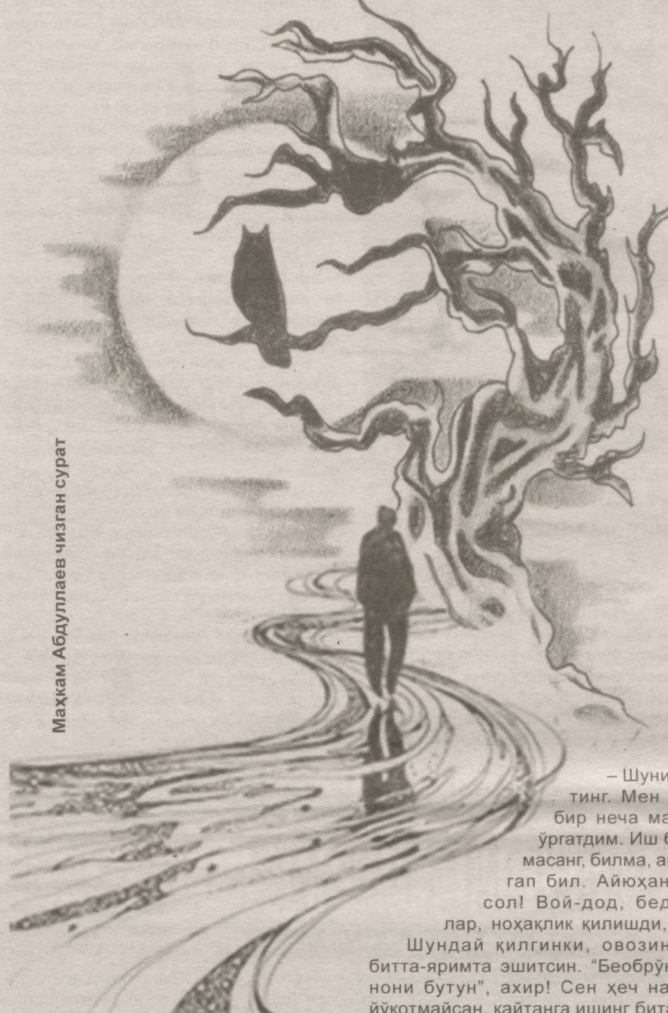
oilavajamiat@mail.ru

HAYOT DARSИ

Асрларга тенгдош чинор дарахти остидаги тапчанда Ақл, Тафаккур, Билим, Яхшилик, Эзгулик, Ҳақиқат, Диёнат, Фаросат ўтириб ҳаёт ҳақида гурунглашарди. Уларнинг суҳбати нукул яратувчанлик, бунёдкорлик, бахт ва шодлик, қувонч ва ютуқлар ҳақида бўлгани боис шундоқкина олдиларида жилдираб оқаётган жилга ҳам, кўкка бўй чўзаётган ниҳолу, ҳарир шабада ҳовурида тебранаётган майса ҳам роҳатланар, қушчалар шохдан шохга қўниб, чуғурлашиб ҳамоҳанг куй чалаётгандек яйрашар эди.

Сал нарироқда мева тугишга эриниб умрини ўтказган, шохлари тарвақайлаб ўсиб, сал қолмаса чакалакка айланган дарахт остига омонат қўйилган ёғоч сўрида тумшукларини бир-бирига тираб, шалпанг қулоқларини ғийбат эшитишга мослаб гўнғиллаётган Ёмонлик, Ёвузлик, Худбинлик, Хиёнат, Ёлғон, Жаҳл, Аросат ҳаётдан нолишарди. Қуриган шох-шаббаларга учиб-қўнаётган қарга безовта қағиллар, кўз қорачиқларини ўйнатиб, гап тингларди... Ўт-ўланлар қовжираб жаврайди: "Шундоқкина ёнидан оқиб турган ариқдан бир қафт сув сепиб қўяй ҳам дейишмайди-ю, аммо қалбларга озор беришни қанда қилишмайди, булар". Ўртага чиқиб олган Шайтон четда ҳеч кимга қўшилмай, тўғрироғи, қўшила олмай пиқиллаб ййглаб турган Андишани имлаб гапида давом этди:

— Мана бу, Қўрқоқнинг аҳволини қаранг, баттар бўлсин, — деди бошини кўтариб томоқ қириб. — Бошида айтдим,



Маҳкам Абдуллаев чизган сурат

Бизга қўшил, ҳўп, ҳўп де, аммо ўз билганингдан қолма, "ўрни келганда юзингда кўзинг борми, дема. Шарт-шурт бетига захрингни соч. Камига давраларга кирганингда камчилигини айтиб одамлар олдида изза қил. Ана шунда кўрасан, ҳурматинг ошишини. Қани бирови сенга "ғинг"деб кўрсин-чи?!"

— Шуни айтинг. Мен ҳам бир неча марта ўргатдим. Иш билмасанг, билма, аммо гап бил. Айюҳаннос сол! Вой-дод, бедодалар, ноҳақлик қилишди, де.

Шундай қилгинки, овозингни битта-яримта эшитсин. "Беобрўнинг нони бутун", ахир! Сен ҳеч нарса йўқотмайсан, қайтанга ишинг битади, дедим. Буни ҳамма билади, бироқ, қулоқ солмади. "Йўғ-е, бировга ёмонлигим йўқ", деди мунгайиб. Бу ҳам кам. Ўзидан ўпкаласин, — Хиёнат давом эттирди.

— Тинмайди. Қитир-қитир ишлагани ишлаган. Мана, нима топди?! Оғирнинг устидан, енгилнинг остидан ўтганлар

Эссе

кун кўради, — деди Аросат ҳам даврандан қуруқ қолмаслик учун гапга қўшилиб.

— Эй, Қўрқоқ, биз сенга гапирялмиз, — деди Ғийбат, Андиша эшитиб, қалби озор чекишини хоҳлагани учун овозини бир парда баландлатиб. Худбин эса писиб бир чеккага қараб гўё бу суҳбатдан хабари йўқдек ўзини гапдан асраб атрофга аланларди. Бошқалар эса оқибатини томоша қилишга шай туришарди.

— Наҳотки, мени танимаяпсиз?! Ахир, мен Андишаман-ку! Ёмонлик, сенга рўбарў келганимда ҳам Ақл ва Тафаккурнинг гапига кириб яхшилик илинганман. Ёвузлик, сени ҳам яхшилик, эзгулик билан енгиб ўтганман. Ёлғон, Хиёнат, Жаҳл, Аросат, ёниб турган чўғдек пайтингизда сабр қосасида меҳр гулобини сепиб, шаштингизни сундирганман, ахир! Нега танимаяпсиз? Худбин, сен-чи?! Нега овозинг чиқмайди?! — ўқсиб, ўқсиб ййглади Андиша...

Ақл қўллари билан Андишанинг аламли кўз ёшларини сидириб ташлади. Яхшилик унинг бошини сийлаб кўнглини кўтарди. Тафаккур ўйчан бўлиб узоқларга нигоҳини қадади.

— Шоир ҳақ:

Ҳақсизлиқни кўрсам қалбим бозилар,

Во дариг, мум тишлаб турар фозилар, — деди пичирлаб.

— Ҳаётинг давомида бундай синовларни бошинган кечирганингни мен билан Сабр жуда яхши биламиз. Асосийси, билим сен билан, ҳақиқат ва диёнат ҳамроҳинг, яхшилик қўлларингдан маҳкам ушлаган, эзгулик кўнглинг қўшқидан жой олган. Сен Қўрқоқ эмассан. Сен ўзини билмаган нотавон, илмсизлар наздида Қўрқоқдирсан, балки... Аммо, биз сенинг Андиша эканлигингни яхши биламиз, — деди Фаросат.

Чуқур тин олиб "уф"тортган Андиша чап кўсини ушлаганча мийғида кулиб қўйди.

Узоқдан ҳофизинг мунгли қўшиғи эшитиларди... Юрагим-ей, сенга раҳим келиб кетди-и...

Ҳаёт бир маромда давом этаверибди. Улкан Чинор ва хашаки мевасиз дарахт бани башар ҳаёт экан бундай суҳбатларга такрор-такрор гувоҳ бўлаверибди.

Моҳира ШАКАРОВА,
журналист

“ҚАНЧА СОЧСАНГ, ШУНЧА ТЕРАСАН”

Ишдан қайтишимда ёнимиздаги бозорчага кирдим-да, тўрт дона иссиққина чапчак нон сотиб олдим. Уйга келгач, ларни хотинимга берарканман тайинладим:

— Иккитасини ҳозироқ қўшни кампирникига бер, касал ётган эмиш бечора.

— Э, нима қиласиз қўшни кампирга нон бериб, бургутдай-бургутдай ўғиллари бор, опкелишади-да. Кампир касал бўлгани билан жуда бой, миллион сўмлаб пенсия олади. Сизнинг шу иккита нонингизга зор эмасдир...

— Удум бу онаси, удум, кўнгил. Хасислик қилмагин-да, айтганимни бажар. «Бемору бечораларга қарамли бўл. Аллоҳ берган хайрингни бирига ўн қилиб қайтаради» деган ҳадиси шариф бор-а. Кўнглимдан ўтди бу, онаси, кўрасан, ҳали худди шундай бўлади. Худо хоҳласа, насиб қилса.

...Тушдан кейин соат тўртларда қишлоғимиздан қора «Ласетти» машинасида тўлиб-тошиб акакининг тадбиркор ўғли келиб қолди.

Олтита иссиққина бозори нон, тўртбеш кило гўшту сарёғ, қора майиз,

INSON MANZARALARI

ҳолваю қанд-курс...

Хурсанд бўлиб кетган хотиним зир югурарди. Ўзича кулар, келину невараларимга буйруқ қиларди.

— Ўвв, келин, ма, манави ҳолваю қора майизларни олгин-да, қўшни кампирга узатиб кел, касал ётибди, бечора. Ана бу нону қанд-курсларни ён қўшнимиз ногирон Теша Бобонкига элтиб беринглар. «Қанча сочсанг, шунча терасан» деганди бобонг, гапи тўғри чиқди.

Эрталаб бемор қўшнимизга узатган иккитагина иссиқ нонимиз хонадонимизга қут-баракка келтирди.

«Бирингга ўн қилиб қайтараман» деган Аллоҳ қаломининг моҳияти шудир эҳтимол.

МОМИҚ ЧОПОН

Зарур иш билан шаҳарга борганим, юпунроқ кийинибман чоғи, беҳос ҳароратим кўтарилиб, касал бўлиб қолдим. Аъзои вужудим дир-дир титрайди, баданим увишди, бошимдаги оғриққа чидаб бўлмайди. Эгнимда эса

юпқагина кастюм-шим, оқ кўйлак.

Ишимни битиргач, бекатгача базўр етиб келдим. Ҳаво борган сари совиб борарди. Бекатда чоғим ён томонимда ўтирган яп-янги пахмоқ чопонли нуроний киши юзимга ачиниш аралаш синчков текилиб турди-да, елкамга кўлини қўйди.

— Сиз касалмисиз, ука. Рангларингиз учган?

— Ҳа, шамоллаб қолдим чоғи, ҳароратим баланд!

— Бунча юпун кийингансиз, Ахир?

— Эрталаб уйдан чиқаётганимда ҳаво илқикқина, куёш чарақлаб турувди. Шунга...

— Ҳим-м-м...

Ҳалиги киши бироз ўйланиб тургач, ноҳос ўрнидан сапчиб турди-да, абжирлик билан чопонини ечиб, устимга ёлди.

— Манг, кийиб олинг буни, ука! Бошқа ҳеч сўз эшитмадим.

Чопонни кийиб олдим. Момикқина юмшоқ чопон зумдаёқ

совуб кетган танамни иситди, жоним ором топди.

Хурсанд бўлганимдан ҳаяжонланиб, ҳалиги нуроний одамнинг қаёққа кетганини ҳам пайқамай қолибман. У йўқ эди, Ғойиб бўлганди.

На исмини, на манзилини биламан... Ким эди у? Ким?

Ёшим етмишга бориб ҳам бу халоскор нуроний, гўзал, меҳрибон чехрани ҳали-ҳамон излайман. Ким эди у? Ким?

У кишининг елкамга ёпган момиқ чопони ҳали-ҳануз яп-янги ҳолида уйимнинг тўрида илгули турибди.

Муродим УМРЗОҚ

ЭЪЛОН

1990 йилда Республика рус тили ва адабиёти педагогика институтини (ҳозирги ЎзДЖТУ) томонидан Абдулелив Муталло Абдуллаевичга берилган УВ-1 № 073248 рақамли диплом йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

NON QOQINING BEBANO SHIFOBAHXSH QUDRATI



Қишлоғимизда 102 ёшли Ширинбой бобо деган уруш қатнашчиси бўлиб, халқ табobati билан шуғулланар, Ибн Сино, Поль Брег асарларининг ашаддий ишқибози, билимдони ҳам эди.

Отахон ўз беморларини қоқ нон, нон қоқи, шакар аралаштирилмаган талқон ҳамда шифобахш, ноёб гиёҳлар билан даволаб тузатарди.

Ҳа, у киши беморларини уйда ёки тўй-маъракалардан ортиб қолган нон қоқилари билан эмас, ўзи алоҳида сояда қуриб тайёрлаган нон бурдалари билан даволарди.

Табиб бобонинг ёнларига қатнаб

юриб, жудаям кўп даволаш сирларини ўрганганман, тиббиёт инситутига кириб шифокор бўлганимда у киши даво услубларининг бебаҳолигига гувоҳ бўлдим.

«Инсон асабийлашганида унинг танаси ичидаги махсус безлар орқали жудаям кўп захарли маҳсулотлар ишлаб чиқарилиб, аъзои вужудини муттасил оғулаб туради, - дердилар отахон. - Агар шундай бўлмаса, у Ибн Сино ҳазратлари

айтганларидек, бемалол минг йиллаб умр кечира олади. Илло, мабодо танамиз ичидаги сафро кўтарилиб, меъеридан ошиб кетса, бизда ошқозон, жигар, ўт қоқи касалликлари юзага келади, булар холистит, гепатохолистит, гепатит ва жигар циррозлари. Бу хасталикларга энг мойил тоифа — аёллардир! Агар орқа-бosh мия бўшлиқларидаги оғули суюқликлар (ликвор) микдори кескин ортиб кетса, асаб тизими касалликлари, бўгин бўшлиқлари ичидаги синовил суюқлик микдорлари сиртга уради. Буларнинг барчасига ягона сабаб асабийлашганимиз туфайли ичкарида катта микдорда ишлаб чиқарилаётган маҳсулот (медиатор, шлак) лардир.

Бунинг олдини олиш учун эса биз танамизнинг ичида ацорбция ҳолатини ёки муҳитини яратилиши зарур, яъни ўша захарли маҳсулотларни зарарсизлантириб, шимиб, сиртга чиқариб юборувчи муҳитни.

Бу оддийгина, сал ивиған қоқ нондир! Агар беҳосдан зардангиз қайнай бошласа, тоза-озодагина оқ ёки қора нон бурдасини олинг-да, уни илиқина сувда озроқ ивитиб, ёб юборинг ёки 1 ош қошиқ шакар солинмаган оқ нон талқонини истеъмол қилинг.

Қарабсизки, дақиқалар ичида олам гулистон, зардангиз қайнаши бартараф бўлиб турибди. Аслида зарда қайнашига меъда ёки ўт қоқи таркибидаги ширада кислота меъерининг ортиб кетиши сабабдир.

Махсус тайёрланган шифобахш нон қоқи ичимиздаги захарли маҳсулотларни гўёки оқ қоғоз мисоли ўзига шимиб ола-

ди. Натижада кайфиятимиз кўтарилиб, кўзларимиз ярқ этиб очилади.

Ҳа, биз истайлик-истамайлик асабийлашганимизда танамиздаги жамики асаб толаларимиз ичида захарли моддалар (медиатор, шлаклар) ажралиб чиқади-да, аъзои вужудимизни оғулайди ва ўша пайт беҳосдан тажанг, даргазаб, кайфиятсиз, беҳол бўлиб қоламиз. Бу ўша оғунинг таъсиридир. Юрак-қон томир тизимимизни ҳам бузади бу ҳол.

Энг хатарлиси бўгин бўшлиқлари ичида йиғилган оғулар. Улар шунинг учун ҳам қучлики, таркибида юқумли микроорганизмлар ҳосил қилган интоксикацияловчи захарлар микдори жудаям кўп.

Алхусус, буларнинг ҳаммасининг давоси шунчаки қоқ нондир. Бу қоқ нонлар таъбга кўра, оқ ун, қора ун ёки ҳар иккаласининг қоршамасидан, соя жойда қуриб тайёрланади. Шулардан тайёрланган шакарсиз талқон, сухарилар ҳам яхши, аммо уларни қанд ёки шакарга қўшиб истеъмол қилиш мумкин эмас.

Шакар — ўлик озиқ-овқат маҳсулоти, дориворлар таркибининг бузади.

Нон қоқи истеъмоли бу — парҳезнинг ўзгинаси, сабаби, у бемор кишидан турли хил серёғ, кучли, шўр таомларни вақтинча, то тузалгунча ейишни тақиқлайди.

«Нафсини тийган — қоқ нон ейди» деганларидек, қоқ ноннинг шифобахш қудрати чексиз. У ҳеч бир хавф-хатар келтириб чиқармайди, даво жараёнида мунтазамлик, тартиб сақланса, бас.

М.УМРЗОҚОВ,
тиббиёт фанлари номзоди,
невропатолог-руҳшунос.

KO'RSHAPALAK UYASI SARATONGA DAVOMI?

yoxud soxta ko'rshapalak uyasini 15 ming 300 dollarga sotgan firibgar

Фарғонада кўршапалак уясини саратон касалига даво деб, фуқарони 15 минг 300 долларга чув турширган шахс устидан суд жараёни бошланди.

Судланувчи Ш.Мирзараҳимов 2018 йилнинг октябрь ойи ўрталарида Учкўприк тумани Ёйилма қишлоғида жабрланувчи Б.Маҳкамов билан учрашиб, унга Наманган вилояти Поп туманидаги тоғли ҳудудларда «кўршапалак уяси» борлигини, у саратон касаллигига шифо бўлишини, агар истаса «кўршапалак уяси»ни 23 минг 300 АҚШ доллариға сотишини айтиб, уни алдайди. Ишонча кириш мақсадида ўзи томонидан олдиндан цемент, оҳак, алебастер ва тупроқдан ясаб қўйилган ноқсимон шаклдаги жисмини «кўршапалак уяси» эканлигини, унга тилло буюмлар ёпишиши, саримсоқ пиездан эса қочиши ҳақида тайёрланган ёлгон видеороликни кўрсатган.

Ўзи томонидан тайёрланган сохта «кўршапалак уяси»ни 5 литр ҳажмдаги елим идиш ичига атрофини ялтироқ қоғоз ва пахта билан ўраб олиб келиб, Б.Маҳкамовга ушбу модда очилса, уни бир сутка давомида таркиби бузилиб, кўршапалак уяси ичидаги «амру» моддаси хусусиятини йўқотишини айтиди. Сохта «кўршапалак уяси»ни 15 минг 300 (125 миллион 583 минг 12 сўм) қийматдаги жуда кўп микдордаги пулга сотиб, фирибгарлик йўли билан кўлга киритилган пулларни шах-

сий эҳтиёжи учун сарфлаб юборган. Терговга қадар текширув даврида Б.Маҳкамовдан «кўршапалак уяси» деб Ш.Мирзараҳимов унга сотган жисм далилий ашё тариқасида олинган.

Судланувчи Ш.Мирзараҳимов жиноий ҳаракатларини давом эттириб, 2018 йилнинг 10 декабрь куни сифатсиз ёки қалбакилаштирилган дори воситаларини олиш, ташиш ёки ўтказиш мақсадида жиноий шериклари судланувчи А.Самидов ва Қирғизистон Республикаси фуқароси А.Худайкулов билан олдиндан бир гуруҳга бирлашган. Улар кўп микдордаги жами 393 та кассетадаги «лирика» дори воситаларини Қўқон шаҳар Афғонбoғ кўчаси чорраҳасига ўтказиш мақсадида ташиб келиб, махсус харидор Х.Юлдашевага 121 кассетада бўлган «лирика» дори воситасини 3200 АҚШ доллариға сотган вақтида тадбир иштирокчилари томонидан ушланган.

Ш.Мирзараҳимовга нисбатан жиноят иши ҳозирда очиқ суд мажлисида жиноят ишлари бўйича Учкўприк туман судида кўриб чиқилмоқда. У ушбу ҳаракатлари учун тергов органи томонидан Ўзбекистон Республикаси Жиноят Кодексининг 168-моддаси 4-қисми «а» банди ва бошқа моддалар билан айбланган. Суд мажлисида судланувчи, жабрланувчи ва гувоҳларнинг кўрсатувлари тингланмоқда.

М. СУЛАЙМОНОВ

uz.uz

OLIMLAR KO'KRAK SARATONIDA BA'ZI MAHSULOTLARNI ISTE'MOL QILMASLIKNI TAVSIYA QILMOQDA

Кўкрак беzi саратони касалликлари ривожига аксарият ҳолларда эстроген гормонига боғлиқ бўлади. Шу боис кўкрак безининг эстроген-рецептор-мусбат ўсимталари (ER+) кўп ҳолатларда тамоксифен препарати билан даволанади. Тамоксифен ўсимтадаги гормон фаолиятини чеклаш хусусиятига эга. Аммо, бора-бора мазкур препарат ўсимтага нисбатан ўз таъсирчанлигини йўқотади. Бу эса саратон хужайраларининг тез ривожланиши, охир-оқибат организм бўйлаб тарқалишига олиб келиши мумкин.

Энделикда ушбу муаммага чора топилди. Beth Israel Deaconess онкология маркази (АҚШ) мутахассисларининг маълум қилишича, ER ўсимталари лейцин аминакислоталари билан озикланиб, ушбу модда асосан гўшт ва балиқ маҳсулотларида бўлади. Организмда лейцин даражаси камайса, ER+ ўсимталари хужайралари бўлинишдан тўхтади. Демак, кўкрак саратонига учраган беморлар парҳез қилиш ёки ўз рационларидан гўшт ва балиқ маҳсулотларини умуман чиқариб ташлаш орқали касаллик ривожини тўхтатиб туришлари мумкин.

uz.uz

Ўзбекистон Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш Ассоциацияси жамоаси ташкилотининг Қашқадарё вилояти бўлими раиси **Абдували Сафаровнинг** вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур ҳамдардлик билдиради.

Oila va jamiyat

Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета

Обуна индекси — 176

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси,
«Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш» ассоциацияси
(Болалар жамғармаси) ва
«Соғлом авлод учун» халқаро
хайрия фонди

Бош муҳаррир: Воҳид ЛУҚМОНОВ

МАНЗИЛИМИЗ:

Топкент — 100000.
Амир Тему́р 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 — 536. Формати А-3, ҳажми 3 табоқ. Адади — 4489. Баҳоси келишилган нархда.

Босишга топшириш ваъти — 15:00 Топширилди — 15:00

Навбатчи:

Мусаҳҳих:

Саҳифаловчи:

Б. Исмоилов

С. Сайдалимов

А. Маликов

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

ISSN 2010-7609



1 2 3 4 5