

19016-2019

Oila va jamiyat

№ 29 (1432)
24-IYUL
2019-yil

Gazeta 1991-yil 1-sentabrden chiqq boshlagan

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

@oilavajamiyatgazetasi_bot

Шафарман

BOLALAR SHIFOXONASIDA

UCH KUN



Аёлнинг 8 ойлик чақалоғи бор экан. Қизчанинг бармоқларига нина қуйиллавериб тешилиб кетган, оғриқдан чирчир йиғларди. Орадан икки соат ўтгач, музлатгич олдида ўша аёлни "Coca cola" ни қултиллашиб ичгаётгани устидан чиқиб қолдим.

7



4

HOKIM QAROR CHIQARGAN, AMMO...

Mehrsiz odam...



– Кўғирчоқ буюртма қилувчилар фақатгина совға учун эмас, баъзилари қизалоқлари, айримлари эса ўзлари учун ҳам олишади. Қизалоқларига буюртма қилганларнинг кўпчилиги қош-кўзлари қоп-қора, миллий кўғирчоқларни ясаб беришимни сўрашади.

Oqibat qaytdi



Сиздан ҳеч ким оқибат кўрмади. Ҳатто акам ҳам. Бекзоднинг ҳаётини издан чиқарган ҳам ўзингиз, – дедим қанчалик аччиқ бўлса ҳам.

Kasb kasalligi



“Дунё аҳолисининг етмиш фоизи овқатланишга бўлган жинояткорона муносабати туфайли ҳаётдан кўз юмади”, деган эди машҳур профессор Христо Мермерски.

Uzumini yeng



Мақсудахон келин бўлиб тушганида раҳматли қайнотаси Абдуллажон ака ва қайнонаси Робияхон аялар “Чинортаги” маҳалласининг меҳнаткаш, соддадил инсонларидан эди. Ишом тўла узум, қўрада мол-қўй, ҳовлида деҳқончилик қилинарди. Мақсудахон келибоқ меҳнатга қоришиб кетди.

TAJIRIBA ALMASHISHGA KELISHILDI

Ўзбекистон Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова Фридрих Эберт фондининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Кристофа Морни қабул қилди.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ўзининг устувор йўналишлар ижросини таъминлашни нафақат миллий контекстда, балки халқаро майдонда ҳам давом эттирмоқда. Мазкур учрашувда ҳам икки томон фаолият йўналишлар бўйича ўзаро тажриба алмашинувиغا келишиб олинди.

Фридрих Эберт фондининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Кристофа Мор ташкилотининг бугунги кундаги фаолияти, айниқса,

аёллар соҳасидаги фаолиятни кенг йўлга қўйишда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси билан ҳамкорлик ўрнатиш муҳимлигини маълум қилди.

Ўз навбатида кўмита раиси Элмира Боситхонова Ўзбекистон аёлларининг ҳуқуқ ва манфаатларининг таъминлашида, айниқса, уларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини оширишда халқаро Фридрих Эберт фондини ҳам ҳамкор сифатида қўришдан мамнун эканлигини билдирди.

Учрашув давомида томонлар келгусидаги ҳамкорликнинг устувор йўналишларини қамраб олувчи қўшма режа ишлаб чиқишга келишиб олдилар.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси матбуот хизмати



MUAYYAN NATIJALAR SARHISOBI



Президентимизнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони оила соҳасида йиллар давомида эътибордан четда қолиб келган бўшлиқ ҳамда муаммолар, камчилик ва иллатларга ечим топиш йўлида муҳим дастуриламал бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги “Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази олдида қўйилган вазифалар ижросини таъминлаш борасида жорий йилнинг ярим йиллиги давомида бир қатор ишларни амалга оширди.

Шу муносабат билан уюштирилган матбуот анжумани оила институтини мустаҳкамлаш борасидаги амалга оширилган ишлар сарҳисобига бағишланди. Унда қатор оммавий ахборот воситалари ходимлари билан биргаликда ҳамкор вазирлик ва идоралар, жамоат ва нодавлат ташкилотлари ҳам иштирок этишди.

Анжуманда таъкидланганидек, қўридаги Фармон билан мутлақо янгитдан шакллантирилган “Оила” марказининг асосий вазифаси сифатида жамиятда замонавий намунали оила мезонларини жорий этиш, оила институтини мустаҳкамлашда соҳада норматив-ҳуқуқий базани янада такомиллаштириш каби яна қўллаб мақсадлар белгиланган. Шу каби масъулиятли вазифаларни амалга ошириш мақсадида марказ фаолиятига етакчи олимлар, психологлар, ҳуқуқшунослар, оилашунос экспертлар, шунингдек, хорижлик мутахассислар кенг жалб этилди.

“Оила” маркази қатор ҳамкор

Меҳнат кодексининг 294 та моддаси, Уй-жой кодексининг 141 та моддаси ва Жиноят кодексининг 302 та моддаси. Жами 1.658та модда таҳлил қилиниб, 50 та тақлиф берилди.

Худуднинг ўзига хос географик, этник-ижтимоий, тарихий, маданий-маърифий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда оилаларга тегишли масала ва муаммоларга илмий усулларда, амалий тадқиқотлар, ижтимоий сўровлар олиб бориш орқали таҳлилий ёндашиб илмий-амалий тадқиқотлар йўлга қўйилди. 10 дан зиёд тадқиқотларнинг натижалари ҳукумат ва мутасадди ташкилотларга тақдим этилди.

Жумладан:

– Қорақалпоғистон Республикасида оилавий ажримлар кўпайган Беруний, Қонлиқўл, Тахиятош, Хўжайли туманлари ва Нукус шаҳрида ажрим сабаблари таҳлил қилинди. Жиззах вилоятида илмий-амалий тадқиқот ўтказилди;

– Наманган вилоятининг Поп, Норин, Уйчи, Учкўрғон ва Чуст туманларида махсус анкеталар ёрдамида ажрим

лари” ишлаб чиқиши натижасида 2 670 нафар оилаларнинг муаммолари ҳал этилди ва ноқорликдан олиб чиқилишига эришилди.

“Оила” марказининг Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятлар бошқармалари ва туман (шаҳар) бўлиmlари томонидан 2019 йилнинг 1-ярим йил мобайнида 21 678 нафар фуқаролар қабул қилинди. Фуқароларнинг 64.8 фоиз оилавий масалада, 6.5 фоиз бандлик масаласида, 5.4 фоиз моддий ёрдам масаласида, 9.9 фоиз ҳуқуқий масалада, 5.2 фоиз тиббий ёрдам масаласида ва 8.2 фоиз бошқа масалаларда мурожаат қилган.

1 400 нафар фуқаролар эса марказга тўғридан тўғри (оғзаки, ёзма, телефон орқали) мурожаат қилишган бўлса, 792 та мурожаат «Ўзбекистон Республикаси Президенти номига (ишонч телефони, портали, почтаси, веб-сайти) келиб тушган мурожаатлардир. Мурожаатларнинг аксарияти оилани ажримдан сақлаб қолиш, никоҳи бекор қилинган оилаларнинг тарафлари томонидан бола таъминотини ундириш муаммоси билан мурожаат қайд этилди.

Умуман, ўтган олти ой давомида



ҳолатлари ўрганилди;

Марказ томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида ишлаб чиқилган методика, чора-тадбирлар, тавсиялар асосида ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда ФХДЁ ва судга ажрашиш учун ариза берган 878 та оила яраштирилишига ҳамда аризаларини қайтариб олишига эришилди. 13 493 та ажрим ёқасига келиб қолган оилалар яраштирилди ва 21 293 нафар бола ярим етим бўлишдан сақлаб қолинди. Шунингдек, республика бўйича 15 102 та қийин ҳаётини вазиятга тушиб қолган оилалар муаммолари таҳлил этилди, 8 458 та ночор оилага ёрдам кўрсатиш бўйича “йўл хариталари” ишлаб чиқишига натижасида 2 670 нафар оилаларнинг муаммолари ҳал этилди ва ноқорликдан олиб чиқилишига эришилди.

13 493 та ажрим

ёқасига келиб қолган оилалар яраштирилди ва 21 293 нафар бола ярим етим бўлишдан сақлаб қолинди. Шунингдек, республика бўйича 15 102 та қийин ҳаётини вазиятга тушиб қолган оилалар муаммолари таҳлил этилди, 8 458 та ночор оилага ёрдам кўрсатиш бўйича “йўл хариталари” ишлаб чиқиши натижасида 2 670 нафар оилаларнинг муаммолари ҳал этилди ва ноқорликдан олиб чиқилишига эришилди.

ташкilotлар билан биргаликда оила мустаҳкамлигига салбий таъсир қилувчи ҳуқуқий нормалар инвентаризациядан ўтказилиб, қонун ва қонуности ҳужжатларига қўшимча ва ўзгартишлар киритиш бўйича тақлифлар тайёрланди.

Инвентаризация жараёнида Оила кодексининг 238 та моддаси, Фуқаролик-процессуал кодексининг 462 та моддаси, Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодексининг 348 та моддаси,

“Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази ва унинг ҳудудий бўлиmlарини томонидан қўллаб ишлар амалга оширилиб, муайян натижалар қўлга киритилди. Оила институтини ривожлантириш борасидаги ислохотларни ёритиш мақсадида таъсис этилган «Марказий осиеда жамият, гендер ва оила» номи (2 тилдаги) халқаро илмий журналнинг таҳрир кенгаши таркибига Россия, Қозоғистон, Қирғизистон, Америка, Буюк Британия олимлари жалб этилди.

Анжуманда оила институтини мустаҳкамлаш борасида олиб борилаётган ишларнинг натижалари ва келгусидаги режалар муҳокама этилди.

Ўз мухбиримиз

oilavajamiyat@mail.ru

UZUMINI YENG, BOG'INI HAM SURISHTIRING...

Мақсудахон келин бўлиб тушганида раҳматли қайнотаси Абдуллажон ака ва қайнонаси Робияхон аялар “Чинортаги” маҳалласининг меҳнаткаш, соддадил инсонларидан эди. Ишқом тўла узум, қўрада мол-қўй, ҳовлида деҳқончилик қилинарди. Мақсудахон келибқ меҳнатга қоришиб кетди. У дала-ни ҳам, сигир-бузоқни ҳам, ўша пайтлари Олтиариқда жуда авжига чиққан плёнка остида бодринг етиштиришни ҳам уддалади. Бирин-кетин дунёга келган фарзандлари Олимаҳон, Улугбек, Ҳасан-Ҳусанлар, Ойбекжонларнинг суяги ҳам онаси каби меҳнатда қотди.



Шунга ҳам 43 йил тўлибди. Шу йиллар давомида турмуш ўртоғи билан 16 сотихлик узумзорни ҳақиқий узум боғ қиламан деб меҳнат қилишди.

– Фарғонада узум билан боғлиқ жой номлари кўп, – дейди Олтиариқ тумани ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар қўмитаси раиси Шохиста Салимова. – Марғилон, Қўштепа, Олтиариқда “Узумчи” деб номланувчи маҳаллалар бор. Бизга қўшни маҳалла “Узумчи” маҳалла фуқаролар йиғини дея аталиб, бу ерларда қадимдан узумнинг сархил турлари етиштирилади. Аммо илгари узум ҳосили жуда арзон баҳоланарди. Кузда узумларимизни Қўқон, Марғилон, Фарғона шаҳарларига олиб бориб харидор сўраган нархида сотиб келардик. Қолганини вино заводида арзимаган пулга топшириб юборардик. Сўнги йилларда тadbirkorлик, савдо-сотиқ қаторида деҳқончилик ва узумчиликка ҳам кенг йўл очилди.

Дарҳақиқат, биргина Ғофуровлар хонадони мисолида бу яққол намоён бўлди. Эр-хотин ҳамжиҳатликда отадан қолган тоқзорни янгилашди. Аввало, қулай ва узумбоп ишқомлар кўтарилди. Касалликларга чидамли, серҳосил узум навларини кўпайтиришди. Келинбармоқ, Ризамат ота, Қоражанжал, Мерс, Ҳусайни, Ҳасайни, Каттақўрғон, Чарос сингари узумнинг ўндан ортиқ навлари ҳозирда тўла ҳосилга кирган.

Токзорларда қишдан кеч кузгача

юмуш тўхтамайди. Қишда янги ҳосил тадориғи бошланади – ўғитлаш, яхоб бериш, зараркунандаларга қарши ишлов бериш... Баҳордан бошлаб узумни тоққа олиш, тарқатиш, уч-тўрт бора хом-ток, яна зарарли ҳашаротлар ва касалликлар билан курашиш... Пишиб етилгунга қадар ҳар битта узум боши, ҳар битта узум доналарига боғбоннинг бармоқлари тегиб чиқади, десак муболағача эмас. Айниқса, шундай узум турлари борки, уларнинг майда, ортиқча доналарини битталаб

терсагина, қолган доналари етилиб улкан узум бошлари ҳосил бўлади.

Мақсудахон ана шу меҳнатларнинг ҳадисини олган боғбон. – Асосий даромадимиз узумни қишда сақлаб сотишдан келади, – дейди ая. – Куз охирида қолганида узум бошларини сақлаш учун узумиз. Уч хил сақлаш усули бор. Қуруқ сақлаш – бу қутилларга бошлар шундай узиб териб қўйилади. Сувли сақлашда ҳар бир узум боши қисқа новдаси билан кесиб олинб елим идишлардаги сувга солиб қўйилади. Белгиланган муддатда ҳар бир идишнинг суви алмаштириб турилади. Энг самаралиси бу мевани тоқнинг ўзид сақлашдир. Бунда бутун ток плёнка билан ўралиб қапа ҳолатига келади то баҳоргача тоқдаги узум янгидек тураверади.

Хонадонда барча инсонлар шу иш билан шугулланади. Ўғли Ҳасанбой

ҳам ишдан бўш пайтида оила аъзоларига кўмакка келади. 15 нафар катта-ю кичик набиралар ҳам ўқишдан ташқари вақтда қарашиб, ҳеч бўлмаса ашиқ ташиб туришади. Қўлари шу ишда пишяпти. Ана шу ҳамжиҳатлик туфайли оила фаровон. Қўша-қўша машиналар, шинамгина ховли-жой, ҳар йили бир тўй-ҳашам, фарзандлар таълим-тарбияси, оила иқтисодини кўтариш – барисига ана шу касб-кор туфайли эришилмоқда. Ҳасанбой ва Ҳусанбойларга яқинда намунали замонавий уйлардан олишди. “Президентимизга минг раҳмат!”, – дея суюнади келинлар.

– Бу оилада меҳр-оқибат, хурмат ўзгача, – дейди хотин қизлар билан ишлаш ва оилаларда маънавий ахлоқий қадриятларни мустақамлаш бўйича маҳалла мутахассислари Зуҳраҳон Тошўлатова ва Лолахон Омонова. – Миллий урф-одатларимиз, қадриятларимизга риоя қилинади. Дастурхонда ҳамма – рўзғори бўлак ўғил-келиндар ҳам эрталаб йиғилишиб оналаридан оқ фотиҳа олишади. Тансиқ таом пиширилганда, иссиқ нон ёпишганда маҳалладаги беморлар ёки кексалар, албатта, йўқланади. Оила даромадидан маҳалла учун хайр-эҳсон ажратилади. Қўнгли, кўли очкичнинг йўли очик, дейишади. Шу туфайли ҳам оилада тинчлик-тотувлик, барака бор. Биз бу хонадонни ҳаммага ибрат қилиб кўрсатамиз.

Ҳа, ҳозирда Олтиариқ туманида минглаб гектар ерларда узумзорлар барпо этилган. Юртбошимизнинг узумчиликни ривожлантириш тўғрисидаги қароридан сўнг миришкор узумчиликка имкониятлар эшиги янада кенроқ очилди. Қарорга асосан туманда узумчилик фермер хўжаликлари ташкил этиш ҳаракати кетаяпти. Ғофуровлар оиласи ҳам узумчиликни томорқа доирасидан олиб чиқиб кенгайтириш, узумчилик фермер хўжалиги барпо қилиш ниятида юришибди.

Холидахон ЖАББОРОВА,
“Оила” илмий-амалий тадқиқот
маркази Олтиариқ туман бўлими
раҳбари.



BUGUNGI AYOL — HAR JABHADA FAOL

Маҳалламиздаги 5 500 нафардан зиёд аҳолининг 3 минг нафарга яқинини хотин-қизлар ташкил этади. Уларнинг ижтимоий фойдали меҳнатга жалб этилиши, бўш вақтларида турли маданий тadbirkorларга жалб этилиши, умуман аёллар ҳаётига муносабат маҳалламизнинг доимий эътиборида.

Туман ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар қўмитаси раиси Замира Муртозаева аёлларимиз даврасида тез-тез бўлади. Ҳар гал у оиланинг жамиятдаги ўрни, ижтимоий-маънавий муҳит соғломлиги, жамоат ишларида хотин-қизларнинг фаолиги, қизларимиз одоб-ахлоқи билан боғлиқ масалалар ҳақида суҳбатлар ўтказиши, маҳалла аҳлининг бугунги ҳаёти билан қизиқади.

Ҳар гал маҳалламиз аъзолари, айниқса, хотин-қизлар билан суҳбатлашганимда, уларнинг ҳаётдан розиликларини, ҳар жабҳада фаолликка интилаётганларини, фаровонлик, тўқинчилик йўлида ҳаракат қилаётганликларини ҳис этиб, улардаги бундай ижобий ўзгаришлардан

яйраб кетаман. Оддийгина суҳбатлар жараёнида хотин-қизларимизнинг доимий янгилик сари интилаётганини англайман. Улардан бири маҳаллада янги корхона ташкил этиб, янги иш ўринлари яратди, бошқаси хунармандчиликни йўлга қўйиб, рўзғори тўқинлиги учун ҳаракат қилади. Яна кимлардир тўймаъракаларнинг тартибли, ихчам, исрофгарчилиқсиз ўтказилишига ҳисса

қўшади.

Лекин бу билан ҳаётимиз гўзаллашиб, ҳар томонлама тўқис бўлиб қолади дея олмаймиз. Барибир бу ҳаётда, қандайдир камчилик, нуқсон, муаммога дуч келасан. Унинг ечимини эса одамларнинг ҳамжиҳатлигида, бир-бирларига бўлган меҳр-эътиборида. Ана шундай ҳамжиҳатлик, меҳр-оқибат бизнинг маҳалламиз хотин-қизларига хос ҳислат.

Маҳалламиз фуқароларининг аксариятини тadbirkorлар, хунармандлар ташкил этади. Сабаби, улар азалдан хунармандчилик ривожланган Ургутдек сўлим бир масканда яшади. Тadbirkorларимиз бир неча ишлаб

чиқариш цехлари барпо этишган, хизмат кўрсатиш шохобчалари фаолиятини йўлга қўйган. Булардаги хизмат соҳаларини хотин-қизлар иштирокисиз тасаввур этиб бўлмайди.

Одамларимиз, хусусан, аёлларимиз тижорат банклари кредитлари афзалликларини аллақачон англаб етишган. Бундан айнан ўз бизнесларини банк сармоялари асосида ташкил этаётган ишбилармон аёлларимизнинг кўпайиб бораётганидан ҳам сезиш мумкин. Эндигина мустақил ҳаётга қадам ташлаётган қизларимиз орасида адабиётга, санъатга, спортга меҳр қўйганлар ҳам кўпайди.

Қувонарлиси, бугун маҳалламизда оилавий ажримлар йўқ, намунали оилалар сонини кўпайиб бормоқда. Хуллас маҳалламиз аҳли фаровон турмуш сари интилмоқда.

Гулноз ФАЙЗИЕВА,
Ургут туманидаги “Раҳматобод”
маҳалла фуқаролар йиғини
мутахассиси.



Маҳалламиз фуқароларининг аксариятини тadbirkorлар, хунармандлар ташкил этади. Сабаби, улар азалдан хунармандчилик ривожланган Ургутдек сўлим бир масканда яшади. Тadbirkorларимиз бир неча ишлаб чиқариш цехлари барпо этишган, хизмат кўрсатиш шохобчалари фаолиятини йўлга қўйган.

НОКИМ ҚАРОР ЧИҚАРГАН, АММО...

Бугун мамлакатимизда тadbirkorликни қўллаб-қувватлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Яратилаётган шарт-шароитлар ва имтиёзлар хусусий тadbirkorлар сафининг кенгайишига катта имконият яратмоқда. Tadbirkorлар ҳам бу эътиборга яраша, баҳоли-кудрат мамлакатимиз иқтисодини юксалтиришга улуш қўйишга ҳаракат қилишмоқда. Аммо беш қўл баробар бўлмаганидек, баъзи мутасадди раҳбарларнинг масъулиятсизлиги боис, тadbirkorликка бел боғланг кишилар аро йўлда қолиб кетишмоқда.

Ана шундай ташвиш бизнинг "Хоразм Ғунча" масъулияти чекланган жамияти бошига ҳам тушди. Хоразм вилояти Хива шаҳри ҳокимлигининг айрим мутасадди раҳбарлари томонидан қилинган хато сабабли бугун азиат чекмоқда. Энг ёмони ҳозирда ҳокимиятда масъулиятли ўринни банд қилиб ўтирган шахслар, ўзларидан олдин ишлаганларнинг хатосини тузатиш ўрнига тadbirkorга босим ўтказишни афзал билишмоқда.

Келинг, гапни бошидан бошлайлик. "Хоразм Ғунча" МЧЖда бугунги кунда 15 нафар маҳаллий аҳоли иш билан банд. Ишлаб чиқариш ҳажмини кенгайтириш, иш ўринларини кўпайтириш мақсадида 2018 йилда Хива шаҳар ҳокимлигига "Замонавий типдаги иссиқхона" ташкил қилиш учун ер сўраб мурожаат қилдик. Тегишли ҳужжатлар ва бизнес-режани ҳам топширдик. Ҳокимлик ва тегишли комиссия томонидан аризамиз ўрганилиб, 2018 йилнинг 21 июль куни Хива шаҳар ҳокимининг "Хива шаҳрида фаолият кўрсатиб келаётган "Хоразм Ғунча" МЧЖга Хива шаҳар "Гулшан-2" маҳалласи ҳудудидан "Замонавий типдаги иссиқхона ҳамда ишчи-хизматчиларга дам олиш хонаси ва омборхона" бинолари қурилиши учун доимий фойдаланишга ер майдони ажратиш тўғрисида" № 1246 қарори чиқди.

Шундан кейин тегишли мутасаддилар ҳамроҳлигида қарорда кўрсатилган ҳудуддан жами 5 гектар экин майдони бизга ўлчаб берилди. Мутасаддиларга раҳмат айтиб, яхши ниятлар билан иш бошладик. Қарорга асосан халқ банкининг Хива филиалидан 900000 (тўққиз юз минг) АҚШ долларини ҳисобда кредит олдик. Етмаганига ўз ҳисобимиздан бир миллиард сўм маблағ қўшиб қурилиш ишларини бошладик. Хориждан зарур ускуналар ва жиҳозларга буюртма берганимиз, шартнома асосида пул кўчирганимиз. Қурилиш ишлари яхши ниҳоясига етай

unga ishongan tadbirkor aro yo'lda sarson



деб қолди. Аммо тўсатдан, Хива шаҳри прокуратураси томонидан киритилган протест орқали ҳокимнинг қарори нотўғри чиқарилган деб қолишди. Бу ҳам етмаганидек, "Daryo.uz" интернет нашрида мени "Абдушариф боғбон" фермер хўжалигининг 1.7 гектар майдонида ноқонуний равишда қурилиш ишлари олиб бораётганлигида айблаб мақола нашр қилинди. Унда ёзилишича, мен бу ҳақда фермерга хабар бермаганман, деворларини бузиб 12 минг туп кўчатни пайхон қилганман ва фермерга 88 миллион сўмлик зарар келтирганман. Аммо шаҳар мутасаддилари ерни ўлчаб бераётганда "Абдушариф боғбон" фермер хўжалигининг раҳбари ёнимизда эди, қолаверса, пайхон бўладиган кўчатларнинг ўзи йўқ эди.

Бу ерда менинг айбим нима? Шаҳар ҳокимлиги ерни ажратиб берган бўлса, мутасаддилар уни ўлчаб, тегишли ҳуқуқсозларини берган бўлиши, ўзаро шартнома имзоланган бўлса, мен яна нима қилишим керак? Шундай экан, тегишли идораларнинг кўзи олдинроқ, мен ишни бошламасимдан олдин қаерда эди? Банкдан қарийб миллион АҚШ долларлик кредит олиб, қурилишни якунлай деганимда, барча ишинг ноқонуний дейиш адолатданми? Шунча харажатнинг ўрнини қандай қоплайман, банк кредитини қай тахлит қайтараман?

Аслида шаҳар ва вилоят мутасаддилари ўзаро келишиб муаммога шу ернинг ўзида ечим топишса бўлади. Аммо негадир, улар бунинг ўрнига тadbirkorни сарсон қилишни хуш кўришмоқда. Аслида Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг 2017 йил 16 майдаги "Хива шаҳри ва Хива туманининг чегараларини ўзгартириш ҳамда Хива шаҳрини вилоят бўйсунувидаги шаҳарлар туркумига киритиш тўғрисида"ги қарорини шаҳар мутасаддилари бекаму кўст адо етмагани боис, бу ташвишлар бошимизга тушди. Қарорга мувофиқ шаҳарга туташ Хива туманидаги қатор экин майдонлари шаҳар ҳудудига киритилган. Жумладан, мен қурилиш қилаётган "Абдушариф боғбон" фермерга қарашли 1,7 гектар ер майдони ҳам. Аммо шаҳар ҳокимлигининг мутасаддилари бу ерни қонунан шаҳар захирасига олишмаган. Менга ер ажратилиш тўғрисидаги қарорга эса ана шу майдонни юқоридаги қарорда шаҳар ҳудудига бўлгани учун ажратиб беришган. Фермернинг аризасига биноан эса шаҳар прокуратураси ҳоким қарорига протест киритган.

Аслида Хива туманида фаолият юритаётган фермернинг шаҳар ҳудудига экин майдони бўлиши мантиққа тўғри келадики? Ишни кўраётган тегишли

идоралар фермернинг ери аслида аллақачон шаҳар ҳудудига эканлиги, фақат ҳокимликнинг масъулиятсиз ходимининг айби билан шаҳар захирасига олинмай қолиб кетганини инобатга олмапти.

Энди ҳокимликнинг хатоси ва шикоятчининг аризаси ёки шаҳар ҳокимлиги ва шаҳар прокуратураси ўртасидаги ноаниқлик учун тadbirkor зарар кўриши керакми? Қабул қилинган қарор ерни ажратишдан олдин иш бошланмасдан ўйлаб кўриб, ҳисоб – китоб қилинмайдими? Ҳозирда ҳамма оғирлик бизнинг зиммамизга тушяпти. Мен қурилишни битказмасам, ишни йўлга қўймасам банкдан олинган 900000 (тўққиз юз минг) АҚШ доллари, ўз ҳисобимдан сарфланган 1000000000 (бир миллиард) сўмдан ортиқроқ маблани ким қоплайди. Банк олдидаги мажбуриятни ким бажаради, яна тadbirkor хонавайрон бўладими? Хива шаҳар прокуроври, Президентимизнинг тadbirkorликни ривожлантириш бўйича қарор ва фармонларини эътиборга олиши керак эмасми?

Хива шаҳар ҳокимининг биринчи ўринбосари Кувондиқ Ҳасановнинг шу муаммо бўйича "Kup.uz" мухбирига берган изоҳига эътибор қаратинг: "Бу ердаги чалқашликлар 2017 йилда Хива шаҳар ва туман чегараларининг ўзгариши билан боғлиқ. Уша пайтдаги қарорга кўра Хива туманининг "Гулшан-2" маҳалласи ҳудуди шаҳарга киритилди. 2018 йил 21 июлда Хива шаҳрининг собиқ ҳокими Эркин Якубов томонидан "Абдушариф боғбон" фермер хўжалигига тегишли бўлган ернинг бир қисми "Хоразм Ғунча" МЧЖга бериш ҳақида қарор чиқарилган. Тан олиш керак, бунда фермер хўжалигининг ери давлат захирасига қайтарилмасдан туриб, бошқа тadbirkorга берилгани хато эди.

Хива шаҳар ҳокимининг биринчи ўринбосари изоҳидан кўриниб турибдики, айбдор ҳокимлик. Муаммони бартараф этиш унда кимнинг зиммасида?

Шаҳар ҳудудига қарашли бўлган ерда майдони бўлган фермерларга қарорда туман ҳудудидан ер ажратиб бериш аниқ белгилаб қўйилган. Демакки, мен қурилиш қилаётган экин майдонига мос ерни фермерга Хива туманидан ажратиб бериш лозим. Аммо ҳозирча бу ҳеч кимнинг ҳаёлига келгани йўқ. Танаси бошқа дард билмас, дейди халқимиз. Шаҳар ҳокимлиги, прокуратураси қонун белгиланган ишни бажарамиз дейишмоқда. Аммо яхши ният билан иш бошлаган биз каби тadbirkorлар арзини кимга айтсин? Қайсидир мутасадди ўз ишига масъулиятсизлик билан қарагани боис, биз иш бошламасдан қарз ботқоғига ботиб қолаверамизми?

Жамшид РҶЗМЕТОВ,
"Хоразм Ғунча" МЧЖ раҳбари

КИТОВХОНЛАР СУНВАТИ

Жамиятимизда етук, ҳар томонлама баркамол инсонларнинг етишиб чиқишида китобнинг роли ва аҳамияти жуда катта.

Шу муносабат билан Тошкент шаҳар "Билим" ахборот-кутубхона маркази тасарруфидоги Абдулла Қодирий номи кутубхонада "Бола тарбиясида китобнинг роли" мавзусида "Оила ва жамият" газетаси тахририяти ҳамда Олмазор туманидаги 58 та маҳалланинг фаол аёллари иштирокида ижодий учрашув бўлиб ўтди. Ижодий учрашувга "Билим" Акм директори Х.Қаримова, Олмазор тумани маънавият ишлари бўйича мутахассис-

лар, маҳалла фаоллари, ёш китобхонлар, ахборот-кутубхона фойдаланувчилари ташриф буюришди. Х.Қаримова ахборот-кутубхонада қилинаётган ишлар, жумладан, ёшларни китобхонликка қизиқтириш, уларнинг қизиқишларини янада такомиллаштириш борасида қисқача тўхталиб ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашди. Иштирокчилар ўзларини қизиқтирган саволларига жавоблар олишди. Тadbirkor якунида "Оила ва жамият" газетаси номидан кутубхонага бадиий китоблар тўплами совға қилинди.

Ўз мухбиримиз



Tadbir

OILAMIZGA OQIBAT QAYTDI

ammo yo'qotishlar evaziga

Олот вилоятимизнинг чекка ҳудуди. Бу ерликларнинг ўзига хос характер хусусиятлари бор. Билимли, зукко, ўрни келганда чўрткесар асосийси, жуда самимий инсонлар. Хизмат сафаридан қайтар эканман, такси ҳайдовчиси яқин кишисини кўргандек қизгин суҳбат бошлади.

— Опа, муаллима бўлиб ишлайсиз-а? — деди юзларига табасум югуриб.

— Асли ўқитувчиман, тўғри топдингиз, — дедим Бухорога етгунча яхши суҳбатдош ҳамроҳлик қилаётганидан хурсанд бўлиб.

— Йўл олис, манзил йироқ. Эҳ, ҳе қанча хангомаларга гувоҳ бўлман, опажон, — гапини давом эттирди хайдовчи "Оила" марказида ишлашимни билгач.

— Иккитадан битта йўловчи ҳозир одамлар ўртасида оқибат йўқолди, дейди. Сиз нима деб ўйлайсиз?

— Йўқ мен бундай деб ўйламайман, — дедим кутилмаган саволдан ҳайрон бўлганимни сездирмай. — Чунки доим қанча оқибатли инсонларни кўраман, кузатаман, ҳамсуҳбат бўламан. Аммо, гулзорда рангин гуллар билан бирга бегона утлар ҳам бўлади-ку. Вақт келиб ҳаммаси изга тушади.

— Тўғри айтасиз. Ишдан чарчаб, толиқиб уйга қайтаман. Келиннинг ўйнаб-кулиб кутиб олади. Чойлар дамланган, сувлар сепилган, қизларим чопиб келиб меҳр кўрсатишади. Уғлим кузатиб туриб ниманидир ўрганади. Ариқ устига қўйилган сўрига бирпасгина чўзиламан, ҳамма чарчоқларим чиқиб кетади. Чунки, оилам тинч. Онам раҳматли жуда оқила аёл бўлганлар. Биз саккиз опа-укамиз. Отам оламдан эрта ўтиб кетган. Онам ёлғиз ўзи бизни катта қилган. Битта акамни ўқитган, тасом, бошқамизга ҳунар ўратган. Лекин оилада ҳар кимнинг ўз ўрнини шундай белгилаб қўйганларки, сўраманг. Катта акам 60 ёшдалар, ҳаммамизга бош. Маслаҳатлашмай бир иш қилмаймиз. Тўй — маъракамиз, тадбирларимизда биргаликда бир-биримизни қўллаб-қувватлаймиз. Фарзандларимиз ҳам ёшига қараб бир-бирини ака, опа деб улғайтишди.

Учинчи акамга келин олдик, орадан бир ой ўтар ўтмас орага совуқчилик туша бошлади. Ҳамшира, қўли ширин, яхши келин. Аммо, сал кўнгли тор. Онам



тарбиялаб оламан, деб ўйладилар. Йўқ, бўлмайдиганини тарбиялаб оломас экансиз. Акамга онам насиҳат қилардилар эшитиб қолардим: "Сен эътибор берма. Уриш — жанжал қилиб оиланг тинчлигини бузма. Аста-секин овсинларига ҳам, болаларига ҳам кўникади." Мана, орадан йиллар ўтди. Ҳозир туғилган кун, ҳайит байрамларида йиғилсак шу янгамиз бир ишқал чиқаради. Бир гап баҳона аччиқлаб кетади. Фарзандларини ҳам бемехр қилиб тарбияляпти. Улар улғайгани сайин бу камчиликлар кўришиб қолаверар экан. Акам ҳам давралардан ўзини тортади. Бизни меҳмонга чақира олмаслигидан, хотини меҳр-оқибатсиз эканлигидан уялади.

Яқинда бўлган бир воқеани айтсам сизга. Жияним Бекзодни кўча сангиб юрган тенгдошлари билан кўриб менадан катта акам танбех берибди. Бекзод бориб воқеани онасига етказибди. Ана бўлибди жанжал. Ишдан қайтсам ҳамманинг кайфияти бузилган. Тинчликмикан, деган ўйга бориб келиннгизга қарадим.

— Маҳмуд акамга "тез ёрдам" келди, — деди ерга қараб. Юрагим қинидан чиқиб кетай деди. Кенжатоғ бўлганим боисми, онамдан ажраб қолгач, опа-акаларимга жуда суяниб қолганман. Ҳар кун улар билан бирга ўтириб суҳбатлашгим, болалигимизни эслагим келавереди.

Ҳайдовчи йигитнинг "ғилт" этиб ютинганини сездим. У машинаси тезлигини бироз тушириб, гапида давом этди. Кўп ўйладим, янгамга гапирсам,

танбех берсам тўғри бўлармикан? Кийимларимни алмаштирдиму акамларникига югурдим. Аввал Даврон акамни кириб кўрдим.

— Мен ҳеч нарса демадим. Фақат айтганим шу бўлдики, бунақа сайр гаштак қилиб юрсанг ўқишга қира олмайсан, — дедим холос, — акам қаттиқ ранжиганда шунақа нигоҳларини ердан узмайдилар. Қовоқларини солиштириб ўтирадилар.

— Кейин янгам келиб бирор нарса дедими, — жаҳлланиб сўрадим.

— Ҳимм... Сиз ўқиб дунёни олдингизми? Бола меники, ўзингизни болаларингизни тарбияланг, Бекзод билан ишингиз бўлмасин, — деди.

Акамдан ҳаммасини эшитиб олиб янгамга гапирмоқчи эдим, аммо ўртанча акам мени гапиршига қўймадилар. Шу акам, йигит яна жимиб кетди ва қўшиб қўйди. Ваҳли дунёдан ўтдилар. Жигарингиздан ажралиш оғир гап экан. Акамдан кейин янгам бир кун ҳам бахтли яшамади. Ўғли Бекзод жўралари билан Россияга кетди. Уша томонлардан ўрис қизга уйланиб келди. Бизнинг урф-одатларга кўникади. У ўрис келин жиянимни ҳам олиб кетди.

Шундай кунларнинг бирида янгам гина-кудураг қилиб қолдилар.

— Сизлар ҳам йўқламай қўйдингиз. Акангиздан кейин хор бўлдим. Қани оқибат, қани меҳр?! Ойижоним беш бармоқларини жипслаштириб аҳил бўлинг, дердилар. Сизлар-чи?! Мени яккалаб қўйдингизлар, — кўзлари ёшини артиб ўксинди.

— Ҳаммасига ўзингиз айбдорсиз,

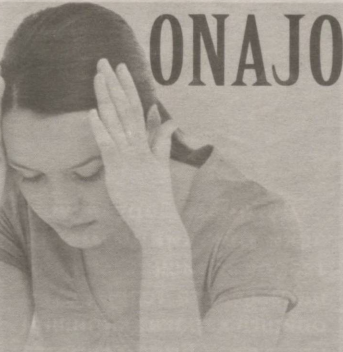
яна. Сиздан ҳеч ким оқибат кўрмади. Ҳатто акам ҳам. Бекзоднинг ҳаётини издан чиқарган ҳам ўзингиз, — дедим қанчалик аччиқ бўлса ҳам.

Катта акам томоқларини қириб қўйиб менга гўё эътирозларини билдирдилар. Демак, гапирмаслигим кераклигини уқдим.

Шундан кейин акам таниш-билишлар орқали жияним Бекзодни Россиядан толдириб қишлоғимизга қайтариб келди. Ўқитувчи топиб Бекзодни қўшимча дарс бериб ўқиттирди. Бир йил деганда Бекзод ўзига келди. Ўқишга топширди. Шу йил олий ўқув юртини тугатди. Амакилар бир бўлиб юлантириб қўйсакми, деб турибмиз. Янгамниям кечириб, даврамизга қўшдик, қизи Мафтунани яхши жойга узатдик. Онасининг камчиликларини такрорламаслигини жуда-жуда истайман, опа. Худога шукр, оиламизга оқибат қайтди. Аммо акамни йўқотиш эвазига, — деди афсусланиб.

— Дунёга келиш, ҳаёт билан хайрлашиш бу тибатионг ўзгармас қонуни. Бухорога ям етиб келдик. Оқибат ҳақидаги суҳбат учун раҳмат, дея ҳайдовчин билан хайрлашдим. Қишлоқнинг чапани, кўнгли тоза йигитининг ҳикоясини жимжимадор сўзлар билан бойитиб ўтирмадим. Чунки ўқувчи ундаги самимийликни борича ўқишини хохладим.

Моҳира ШАКАРОВА,
"Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази Бухоро вилоят бошқармаси матбуот котиби.



ONAJON, SIZGA MING RAHMAT!

Ота-онамининг хоҳиши билан турмушга чиқдим. Янги ҳаётга кўникишим, янги оила-аъзоларимнинг кўнглига йўл топиш анча кийин кечди. Турмуш ўртоғимдан аразлаб ота уйимга бориб-келиб юрдим. Шу орада икки фарзандли бўлдим. Вақт энг яхши маслаҳатчи экан. Эра-

хотин секин-секин бир-биримизни тушуниб, аҳил-иноқ яшай бошладик. Қийинчиликларнинг ортда қолгани рост бўлсин, дея фарзандларимга қараб кўзларим қувнайди. Турмуш ўртоғим ҳам оиласини ўйлайдиган бўлиб қолди, яхши томонга ўзгарди.

Касбим ўқитувчи, курсдош дуго-

наларим билан ҳар замонда йиғилиб турамиз. Бир-биримизнинг ҳаётимиз, турмушимиздан оз бўлса-да хабардормиз. Бизга қўшни маҳаллада битта дугона бор, турмуши бўлмади, бир ўғли билан қайтиб келган. Ака-укаларининг хотинларига кун бермаганидан биттаси эри билан Россияга кетиб, иккинчиси эса учта норасида боласини етим қилиб, ажрашиб қутулди. Ажрашган келини фарзандларини боқолмай анча қийналди, кўрсам ичим ачиб, курсдош дугонамга Худодан инсоф сўрайман.

Бир куни ўша дугонам кўнгирак қилиб қолди. "Фалон жойга тез етиб кел, эрингни кўриб қолдим, битта енгилтак аёлнинг уйига кириб кетаётган экан. Машинаси шу ерда турибди. Тез етиб келсанг қўлга туширасан" деди. Мен эса эътибор берма, дугонажон, дея гўшақни қўйдим.

Гўшақни қўйдиму, ҳаёлим минг кўчага кириб чиқди. Бош олиб кетай деса болаларимнинг бўйи етиб қолган...

Яқинда дугоналар билан яна йиғилдик. Уша "меҳрибон" дугонам гап орасида ҳаммага эшиттириб "Дугонажон, ўша кунни кўраганим эринг эмас экан, адашибман", деди худди оддий бир гапни айтгандек эътиборсизлик билан.

Гумон имондан айиради деганлари рост экан. Агар ўшанда дугонамининг гапига кириб хўжайинимдан шубҳаланганимда, албатта, гулдек оилам барбод бўлар экан. Менга сабр қилишни ўратган. "Қизим ҳар доим бирор нарсада хулоса чиқаришда шошилма", деб насиҳат қилган онажонимга минг раҳмат.

Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА

“SHIDDAT MONOLIT” ning shiddati baland

Юртимиз тараққиётига, амалга оширилаётган бунёдкорлик ва яратувчилик ишларига муносиб улуш қўшаётган тадбиркорлар сони кундан-кунга ошмоқда. Ана шундай замон билан ҳамнафас қадам ташлаётган тадбиркорлик субъектларидан бири – Хоразм вилоятида фаолият кўрсатаётган “Шиддат Монолит” хусусий корхонасидир. Бу корхона кўп тармоқли бўлиб, қурилиш, ишлаб чиқариш, хизмат кўрсатиш соҳаларига ихтисослашган.

Ҳозирда корхонада 85 нафар маҳаллий аҳоли доимий иш ўрни билан таъминланган. Бу ишчиларнинг салмоқли қисми вилоятда олиб борилаётган бунёдкорлик ишларида меҳнат қилишаётир. Сабаби, Республика “Шаҳар қурилиш инвест” ИК буюртмаси асосида вилоятда қурилаётган кўп қаватли уйларни барпо этишда “Шиддат Монолит” ХК ҳам пудратчи ҳисобланади.

– Мамлакатимизда амалга оширилаётган улкан бунёдкорлик ишларини кўриб лол қолсанг киши, – дейди хусусий корхона раҳбарининг ўринбосари

Темур Норбоев. – Бир-биридан гўзал ва бетакрор тураржойлар, маданий-маиший бинолар, нафақат шаҳарларда, балки, туманлар, олис қишлоқларда ҳам қурилаётгани кишига фахр бағишлайди. Юртимизнинг оддий фуқароси сифатида ана шундай бунёдкорлик ишларига озгина бўлсада, ҳиссамиз қўшилаётганидан хурсандман. Мамлакатимизда тадбиркорликка улкан имконият ва имтиёзлар яратилган. Биз ҳам яхши ниятлар билан хусусий корхона ташкил қилдик. Мақсадимиз халқнинг оғирини енгил қилиш, оиламиз фаровонлигини таъминлаш ва

давлатимиз ривожига баҳоли қудрат ҳисса қўшиш эди.

Айтиш жоизки, корхона ишчилари зиммасидаги ишларга масъулият билан ёндошишмоқда. Хива шаҳрида қурилаётган 5 қаватли тураржойларда бўлганимизда бу ерда асосий ишлар ниҳоясига етиб қолганига гувоҳ бўлдик.

лик билан бирга, шарқ меъморчилиқ анъаналарига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Насиб қилса тез кунларда бу меҳмонхона мажмуаси юртимизга келаётган сайёҳларга хизмат кўрсатишни бошлайди. Шу ўринда таъкидлашни хоҳлардимки, қураётган барча биноларимизга ўзимизнинг цехимизда ишлаб чиқарилаётган алюмин



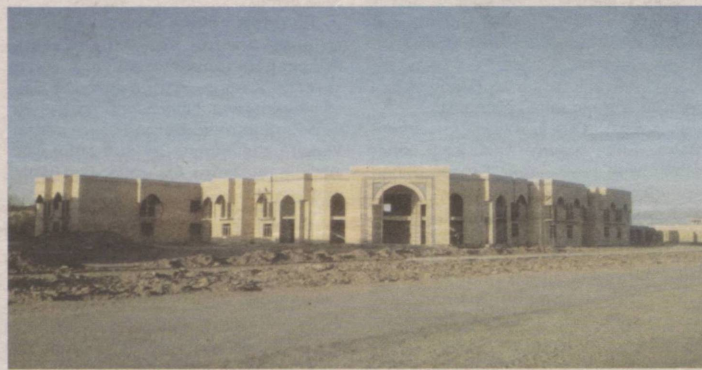
Аҳоли учун кўп қаватли тураржойлардан ташқари, хорижий ва маҳаллий сайёҳларга мўлжалланган 50 ўринли замонавий меҳмонхона ҳам қуриляпти. Меҳмонхона қурилишида замонавийлик билан бирга, шарқ меъморчилиқ анъаналарига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

– Янги барпо этилаётган кўп қаватли уйлар замонавий шаҳарсозлик лойиҳаси асосида бунёд этилмоқда, – дея сўзини давом эттиради тадбиркор. – Бу дегани, уйларда яшаш учун барча зарур шарт-шароитлар мавжуд. Уйларни қуришда шаҳарсозлик анъаналарига қатъий амал қилинмоқда. Бу албатта, давлатимиз томонидан аниқ ҳисоб-китоб асосида яратилган лойиҳалар асосида амалга ошириляпти. Қурилиш ишларига укам – Сарваржон бош-қош. Ҳамма масъулият унинг зиммасида. Аҳоли учун кўп қаватли тураржойлардан ташқари, хорижий ва маҳаллий сайёҳларга мўлжалланган 50 ўринли замонавий меҳмонхона ҳам қуриляпти. Меҳмонхона қурилишида замонавий-

профил ромлари ишлатилмоқда. Бу эса, шубҳасиз, барпо этилаётган тураржойларимиз таннарихнинг арзонлашишига замин яратади. Бундан ташқари, Урганч шаҳрида халқимизнинг яхши кунларига хизмат қиладиган тўйхона ҳам фаолият кўрсатмоқда.

Буларнинг барчаси, яъни, ҳалол меҳнат қилиб, шунга яраша манфаат қўраётганимизнинг асосий сабаби, юртимизда тинчлик ва осудалик барқарорлигидан деб биламан. Албатта, бундай қурилишлар, тўй-маросимлар тинч – тотувликда, ҳамжиҳатликда яшаётган халқимизга ярашади.

Зафар ОМОНТУРСУНОВ,
«Оила ва жамият» муҳбири



YOZDA QISH HAQIDA YOZGIM KELADI

Ёзнинг жазирама иссиғида менга қиш ҳақида ўйлаш ёқимли туюлади. Ёзганларим дилимга иссиқ ҳавода лоҳас бўлган танага совуқ сув ҳузур бағишлагандек роҳат улашади.

Ижара пулини ҳар ойнинг 10-насида тўлайман. Декабрь тугаб январь оғи бошланиши билан мен вақт ўтишига қандай муносабат билдиришга иккиланиб қоламан. Чунки 10 январда туғилганман.

Кутилган кун келиб, пулни олиб ўй эгасиникига йўл олдим. Бу сафар ижара пулини тўлиқ олиб келганим учун йўлақдан чиқиб, чўнтақларимни, сумкамни титкилай бошладим. Ҳаммаси жойида экан, фақат... Майли... Тезроқ уйга бориш керак. Уғлимни қўшимча дарсига кечиктирмаслик лозим. Аксига олиб, бугун ўқув марказига ҳам 90 минг тўлов қилинадиган кун...

“Бирор нарсангизни йўқотиб қўйдингизми?” орқа томондан эркак кишининг овози эшитилди. Уғирилсам, йўлақдан олтмишдан ошган бир киши чиқиб келаётган экан.

– “Ҳа, йўқ, ҳаммаси жойида экан, менга шундай туюлибди”.

– “Сиз ҳам шу уйда яшайсизми?” –

сўради мендан амаки.

– “Йўқ, бу уйда ҳозир турган уйимнинг эгаси яшайди. Ҳар ойнинг 10 насида ижара пулини тўлаш учун келиб тураман”.

Биз бир оз суҳбатлашиб турдик. Ижарада туриш қийин эканлигини, ой дегани кўз очиб юмгунча ўтиб кетишини у жуда яхши тушунар экан. Гап-сўзларидан ўзи ҳам ижарада турса керак, деб ўйладим.

“Менинг мана шу уйнинг биринчи қаватида офисим бор. Хусусий фирма раҳбариман. Танишганимдан хурсандман”, – деди амаки хайрлашаётиб. “Мана бу пулга эса ўғлингизга шоколад обераарсиз.

“Раҳмат”, – дедим иккиланиб.

“Тортинманг, бемалол олаверинг”. Шундай дея, қўлимга юз минг сўм тутқазди. Биз хайрлашдик.

Мен ҳайрат аралаш хурсандчиликни ҳис қилганимча уйга томон шошилاردим...

Уғлимнинг қўшимча дарсига ҳам кечикмадик, ўқишига тўловини ҳам вақтида тўладик. Туғилган кунимни нишонлаш учун ҳам пулим бор эди. – 2010 йил, 10 январь ва туғилган кунимни нишонлашга етадиган юз минг сўм пул!

Ҳаёт жудаям гўзал! Яхши одамлар кўп!

ЭТИККА ЯШИРИНГАН СИР

Қиш. Оппоқ қор. Эртақлардагидек сирли, сеҳрли манзаралар. Болалар қийқиришиб қорбўрон ўйнашяпти. Улар югуришади, этиклар қорда чи-



Дугонам берган ўша эски оёқ кийим менга тезроқ юришни, манзил ва мақсадга тезроқ етиб олишга ҳаракат қилишни ўргатди. У билан суратга ҳам тушгандик. Тўғри, суратга у худди бутун оёқ кийимларга ўхшаб тушган, унинг дарз кетгани иккимизнинг сиримиз эди...

ройли из қолдиради...

– Этикнинг ичи иссиққина бўлса керак-а, ойижон! – деди юзлари совуқдан ёрилган қизалоқ. – Ҳа, иссиқ, сенинг ковушининг салгина иликрок бўлади...

...Тонг ёриша бошлади, қиш ўртаси бўлса-да ҳаво илиқ бўладиганга ўхшайди. Таг чарми дарз кетган, йиртиқ оёқ кийим билан қанча йўл босиш мумкин? Унинг ичида қиш кунидаги илиқ ҳавода эриган қор суви чайқалиб борса-чи? Ҳа, иложсизлик ёмон. Агар бошқа оёқ кийим сотиб олиш ҳақида хаёл сура олганимда, албатта, бунақа ҳолатда бир қадам ҳам босмаган бўлардим.

Лекин ҳамма ёмоннинг бир яхшиси бор, деганлари рост. Дугонам берган ўша эски оёқ кийим менга тезроқ юришни, манзил ва мақсадга тезроқ етиб олишга ҳаракат қилишни ўргатди. У билан суратга ҳам тушгандик. Тўғри, суратга у худди бутун оёқ кийимларга ўхшаб тушган, унинг дарз кетгани иккимизнинг сиримиз эди... Биз бир-биримизга далда бериб, узоқ йўл босдик. Ўша оёқ кийим мен билан ҳар кунни холдан тойгунимча бирга эди. Пиёда юриб пул тежар, пул топиш учун пиёда юрардик...

Агар ўшанда оёқ кийимим бутун бўлганида мен бугунги кун учун иродани топа олмаган бўлардим...

Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА

BOLALAR SHIFOXONASIDA UCH KUN

Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирокида ўтказилган 11 июлдаги брифингдан сўнг ижтимоий тармоқларда турли талқиндаги мулоҳазалар тарқалди. Ушбу брифингга шахсан ўзим ҳам иштирок этдим. Аммо айна мулоҳазаларнинг “қозони қизиган” паллани мен шифохонада туриб кузатишга мажбур бўлдим. Аслида ҳаммаси қовун ейшдан бошланди, десам хато бўлмайди.

Дам олиш куни 5 яшар ўғлим Камронбек эрталаб қовун еди-ю тушдан кейин иссиғи кўтарилиб, қайт қила бошлади. “Тез ёрдам” машинасида уни Тошкент шаҳар 2-сонли юқумли касалликлар клиник шифохонасига олиб бордик. Қабул бўлимидаги навбатчи шифокор болани текширувдан ўтказгач, 2-бўлимнинг 9-хонасига жойлаштирди. Орадан 30 дақиқа ўтмасдан навбатчи ҳамшира Моҳидил хонамизга кириб, боланинг иссиғини ўлчади. Термометр 38 ни кўрсатгач, зудлик билан унинг ҳароратини туширишга киришди. Ҳамшира ўғлимнинг бутун танасини спирт ҳамда сув аралашмаси билан артиб чиқди. Боланинг иссиғи тушгач, уни муолажа хонасига олиб киришимни тайинлади. Муолажа хонасидаги барча дори-дармонлар бепул экан. Кучли муолажалардан сўнг ўғлим тунни жуда яхши ўтказди, яъни хотиржам ухлади. Боланинг соғлиғи тикланаётганини кўриб, икки кундан буён туз тотмаганим ёдимга тушди. Эрталаб чой дамлаш учун ошхонага кирдим. Электр плита устида турган чойнакдаги қайнаган сувнинг охиригисини ёшгина жувон жимтедеккина чойнагига қуйиб олиб, қуруқ чойнакни қизиб турган печ устига қуйиб чиқиб кетмоқчи бўлдим.

— Синглим, ахир бўш чойнакни печ устига қуйиб қўйдингиз, тешилиб қолади-ку, анави жўмракни бурасангиз сув оқиб ётибди, тўлдириб қўйсангиз бўлмайди, — дедим. Жувон менга бир ўкрайиб қаради-ю, кимга гапиряпсан, деган иддао билан хонасига шошилди. Чойнакни тўлдириб печ устига қўйдим. Чамаси ярим соатлардан кейин қайтиб келсам, бу сафар бўшаган чойнак пол устида турибди.

Тушликдан сўнг йўлакда аёлларнинг бақир-чақири эшитилди. Ҳамма қизиқиб, йўлакка чиқди. 25 ёшлардаги жувон билан 30 ёшлардаги аёл бир-бирларини юмдалаб, ерга ётқизиб тепа бошлашди. Маълум бўлишича, биринчи аёл ювиниш хонасига кирган, унга қўшни палатада ётган аёл эса унинг чиқишини кутиб қолган. Ёшгина келинчақнинг оғзидан чиққан сўзларга илон пўст ташлайди, десам хато бўлмайди. Бир амаллаб аёлларни тинчатишга эришдик. Иккиси ҳам хоналарига киргач, овозларининг борича бақир-чақир қилар, онасининг важохатидан қўрққан болалар чир-чир йиғларди. Ҳамширалар уларни бир неча мартаба тинчликни сақлашга қақиршиди ва эвазига улар ҳам ҳақорат эшитиб олишди.

Жанжалнинг буниси ҳам ҳолва экан, ҳақиқийси иккинчи куни бошланди. Тўрт нафар аёллар ётган хона муолажа хонасининг ёнида. Бу ердаги каттақон залда музлаткич, кварц яна шифохонага тегишли асбоб-анжомлар туради. Ўша хонадаги аёлнинг 3 яшар қизчаси хонасидан чиқиб кварцни йиқитиб юборган. Бундан беҳабар она шериклари билан гаплашиб ўтираверган. Ҳамширалардан бири: “Онаси, болангизга қараб ўтирсангиз бўлмайдими?” дегани учун аёл ҳамширани нақ



ўртоғи ҳар куни икки мартаба кўнгирак қилади.

Аввал аёлининг саломатлигини билгач, сўнг қизчасининг аҳволини сўрайди. Аммо 24 яшар жувоннинг турмуш ўртоғи бошқача йўл

тутади. Телефон кўнгиригидан сўнг, аёл асослому алайкум дадаси, дейди кўзлари порлаб. Йигит аёлининг саломига алик ҳам олмай, ўғлим яхшими, дейди. Аёлни кузатаман, гапиришга оғиз жуфтламай турибоқ уёқдан боламга бер телефонни деган овоз келади. Эрак кунига тўрт беш мартаба телефон қилиб, боласининг нима еганию, нима ичганини сўрайди. Аммо аёлига бир оғиз ҳам яхши гапирмайди. Учинчи кунга бориб аёлнинг аҳволи ёмонлашиб, қон босими тушиб кетди. Асабийлашиб, фарзандини ура бошлади.

Ушбу мақолани бежизга Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирокида ўтказилган брифинг билан бошламадим. Брифингга бозорда айрим масъул эркаклар томонидан сотуви аёлларга беҳурматлик билан қаралгани, Элмира Боситхонова уларга қуйидагича мурожаат қилганини таъкидлаб ўтанди.

— Агар ишдан чарчаб келган аёлнинг яхши ишлаб келдингизми, онаси, деган сўзни айтсангиз дарвозадан эмаклаб кирган аёлга яна қайта куч қиради. Бутун меҳрини сизга ва сизнинг фарзандларингизга беради. Агар нима ишни қойиллатдинг, дея уни ҳақорат қилсангиз, у тажовузкор аёлга айланади. Кейин уни бу йўлдан қайтариш жуда мушкул. Аёлларни меҳрли қилиш ҳам қаҳрли қилиш ҳам, сизнинг ўз қўлингизда. Қўл остингизда ишлаётган аёлларни ҳам ҳеч бўлмаса яхши гаплар билан рағбатлантириб туринг, деган сўзларни айтганди.

Ушбу мақола орқали нима демоқчи бўлганларимни англаб олдингиз чоғи, азиз газетхон!..

Нигора РАҲМОНОВА,
«Оила ва жамият» муҳбири

жаханнамга олиб бориб келди.

Муолажа хонасида 2 нафар ҳамшира қизнинг қўли қўлга тегмайди. Аёллар навбати билан кириб бепул уколларни олиб чиқиб кетишади. Мени ҳис туйғуга берилишда айбламанг, журналист одам ҳар доим қаерда юрмасин одамларни кузатишдан, савол беришдан чарчамайди. Ростини айтсам, 20 та аёлдан бир нафаригина ҳамшираларга раҳмат айтиб чиқиб кетди. Раҳматни ҳам қўйиб туринг, тухматга қолиш ҳам ҳеч гап эмас экан. Тўлароқдан келган бир аёл ҳамшираларга, “Бу ерга келганимга уч кун бўлди, боламнинг аҳволи яхшиланиш ўрнига оғирлашяпти, шифокорлар тўғри ташхис қўйишолмаяпти”, дея баралла овоз билан нолди. Аёлнинг 8 ойлик чақалоғи бор экан. Қизчанинг бармоқларига нина қўйилавериб тешилиб кетган, оғриқдан чир-чир йиғларди. Орадан икки соат ўтгач, музлаткич олдида ўша аёлни “Coca cola” ни култиллаб ичаётгани устидан чиқиб қолдим.

— Синглим, ҳамма иллат ўзингизда экан, нега шифокорларни айблайсиз. Бемеҳр она экансиз, — дедим жаҳл билан.

— Бу аёл билан бир хонада турамиз, — деди суҳбатимизни эшитиб турган унинг хонадоши. — Кеча кечқурун музлаткич еб олганди, туни билан қизчаси ухламай қичди.

— Шифохонамизда ҳозирги пайтда асосан ошқозон ичак фаолияти бузилган, яъни ичбурғ бўлган болалар даволанади, — дейди шифокор Мавжуда Аҳмедова. — Кузатувларимизга кўра инфекциялар кўпроқ қовун-тарвуз ҳамда газли ичимликлардан келиб чиқмоқда. Бемор болалар уларнинг оналари учун шифохонада кунига тўрт маҳал

Аёлнинг 8 ойлик чақалоғи бор экан. Қизчанинг бармоқларига нина қўйилавериб тешилиб кетган, оғриқдан чир-чир йиғларди. Орадан икки соат ўтгач, музлаткич олдида ўша аёлни “Coca cola” ни култиллаб ичаётгани устидан чиқиб қолдим.

парҳез таом берилади. Афсуски, бу таомларга қаноат қилмайдиган, кўчадан кабоб, яхна ичимликлар олиб келиб истеъмол қиладиган оналар ҳам бор. Уларнинг фарзандларини тузатишга ҳарчанд уринмайлик, оналарининг инжиқ феъл-атвори сабаб бола азоб чекади.

Болалигимда дадам бизга фаросатингни ишлат, дея танбех беради. Фаросат одамнинг қаерда жойлашган бўлар экан, деб ўйлардим. Улғайгач англадимки, фаросат бу ўзингни қандай ҳурмат қилсанг, бошқаларни ҳам шундай ҳурмат қилиш, ўзингга нимани раво кўрсанг ўзгаларга ҳам шунини раво кўриш экан.

Шифохонада ўтказган уч кун ичида менинг хаёлимдан бот-бот ўтган нарса нима бўлди, биласизми? Нега баъзи

CHIMILDIQ KO'RMAGAN QIZLAR

yoxud tug'ilmay jon bergan chaqaloqlar



Қиз бола! Ҳаёю ифбат пардаси унга бундай улуг номни инъом этиб туради. Дарҳақиқат, қиз ҳаёси, барибир, иффати билан гўзалдир. Қиз боланинг хуну-ги бўлмайди, дейдилар. Аммо, лобар қизларимиз ҳақида халқимиз нима учун “қиз сақлагунча, туз сақла” деган нақлни тўқиган экан, деб ўйлаб қолсан одам. Қизгина баалоғат остонасидан ўтгандан сўнг кўзга ташланиб, дилларни қувонтириши, баъзан “ўғри камон” ларга ҳам нишон бўлиб қолиши учун айтилгандир бу ҳикмат.

Кўпинча қиз бола “ожиза эмас” лигини писандалай-мизу, ўрни келганда жисман нозиклиги панд бериб қолган пайтларни кузатиб, барибир, қиз бола — қиз бола-да, деймиз ачинаш билан. Бокиралар номусига тажовуз қилиш ёвузликнинг, керак бўлса, қотилликнинг ўзгинасидир! Аммо...

Агар “ташаббус” қизлар томонидан бўлса-чи?! Кўра-била туриб айрим енгилтак қизлар (уларни бундан ўзгача атаб бўлмас) оилали эркакларнинг “тузоғи”га илиниб қолишса, ҳали чимилдиқ кўрмай, бокиралик ихтиёрларини бир-икки учратиб, “ёқтириб қолган” одамига топшириб қўйишса, аввало, ўзи, ота-онаси, опа-сингли, ака-укасининг номус аталмиш нозик туйғусини лаҳзалик ҳирсининг қурбонига айлантиришса, янаям бундайларни замин кўтариб турибди-да.

Хуқуқ идорасида бўлган йиғилишда “номусга тегиш ҳолатларини ўрганганимизда, айрим қизлар уйларида ҳеч ким йўқлигидан фойдаланиб, ёқтириб юрган “ака”сини (албатта, бундай пайтда иймони заиф эркаккина шу қалтис йўлга қадам кўяди) тақлиф этиб, ихтиёрини бериб қўяётгани аниқланмоқда, — дейди йиғилишга раислик қилувчи судья. — Ҳолат қизлар томонидан ихтиёрий юз бераётгани учун эркакларга жазо қўллашнинг йўли беркилмоқда. Чорасиз қолган ота-она “энди қизимни оласан!” деб иккинчи хотинликка кўш қўллаб топширяпти. Қўшхотинлик, қонуний никоҳсиз оилалар айрим пайтларда шу тахлит юзага келаётгани ҳаммамизга сир эмас. Аммо, хотин-қизлар кўмиталари, бошланғич ташкилотлари, маҳалла мутахассислари, оила барқарорлигига дахлдорлар жим турганлиги таажжубланарлидир”.

Ачинарли ҳолат, шундай эмасми? Яқинда бир қишлоқда юз берган фожиа ҳали ҳаётда кузатилмагандир. Она уч ойлик ҳомиласи бор қизини ўз қўллари билан ўлдириб қўйди! Аналар бор, қизим ҳомиладор бўлмаяпти, дея шифокорма-шифокор олиб юришга эринмайди. Бунинг учун оқ мазорга оқ чироқ, кўк мазорга кўк чироқ ёқишга тайёр. Аналар бор, қизининг “оғзи бемаза” бўлганини пайқадими, куну тун унинг эсон-омон кутулиб, боласини бағрига босишини Яратгандан тилайди, қалби бир олам қувончга тўлади. Юрса-турса, ҳаёли қандай бешик тузаш, саруполар қилиш режаси билан банд бўлади. Бу она эса қизининг, бўлажак набирасининг қотилига айланиб қолди!.. Қизи қайси пайтда, қай ҳолатда, қандай қилиб “қўлга тушиб” қолганини сезмаганидан ёруғ дунё унга торлик қиларди.

Қизининг кўнгли беҳузур бўлаётганидан хавотир олган она “ёзчилик, бирор нарса ёқмай қолгандир” деб ўйлади. Аммо беҳузурлик доридармон билан ҳам қайтмади. Шифокорга мурожаат қилиб, етти ухлаб тушига кирмаган хабарни эшитди: “Қизингиз ҳомиладор!” Шу хабарни эшитган қўлоқларига том битса бўлмайди?! Наҳотки, бокира қизи номусини аллакмининг ифлос тўшагида булғаган бўлса?! У беномус ким?! Ахир барча бокира қизлар қатори у ҳам ёр-ёр билан, ҳалолу пок ҳолатда чимилдиққа кирса бўлмасми?! Энди қариндош-уруғ ичидан, маҳалла-қўйда қандай бош қўтариб юради?! Қизидан сўраб билдики, у шундоққина маҳалласидан, оилали бир йигит экан. Қани энди имкон бўлса-ю уни бурда-бурда қилиб ташласа! Гам-андуҳ исканжасида, руҳий зўриқиб таъсирида ўзини бошқара олмай қолган она ўз фарзандини — оғир



Ахир сиз — Онасиз, борлигини уларга бахшида этган. Сиз бўлса — Отасиз, ортимда изим бор деб қувонган. Уларнинг қадам олишидан ҳаммаша огоҳ экансиз, эл-юрт олдида юзингиз шувут бўлмайди. Улар ҳаёти, наинки улар, сизнинг ҳам номус-орингиз пахтага гугурт чақиб “лов” этиб ёнганчалик лаҳзанинг қурбонига айланмасин.



қорин кўтариб, аччиқ тўлғоқ билан дунёга келтирган, тунлари бедор бўлиб оёққа кўйган, йўлга кирганда бир суюнган, мактабга борганда яна қувонган, қўлидан ишини олганда ўзини бахтиёр сезган аёл қизини ўлдириб қутулишдан бошқа чора тополмади.

Алҳазар!!! Дунёлар чархпалак бўлиб айлангандир ўша топда. Шу чоғда, қизи тушмагур-ей, не ҳолатга тушган экан-а? Ўз онам мени ўлдириб қўяди, деб ўйламагандир. Она-чи, шайтоний кучга кирган она номуси булганган боласининг уч ойликкина ҳомиласи бор жонсиз танаси олдида кўнглидан нималарни кечирди экан? Ахир у бу дунёи у дунёсини кўйдирди-ку! Қотилликда айбланиши-ку турган гап, Аллоҳнинг хузурида нима деб жавоб беради энди?!

Ўзбекчилигимизга мутлақо бегона бўлган ҳолат, аввало, қиз улғайтираётган оналарни, оталарни ҳам жиддий ўйлантириши керак. Биз ота-оналар кўп ҳолларда тирикчилик кўйида — иморат қуриш, тўйлар қилиш, турмушининг яна бошқа иқир-чикирлари билан андармон бўлиб қизларимизнинг, йигитларимизнинг ҳам руҳий оламлари билан мутлақо қизиқмай қолмаяпмизми?! Уларнинг юриш-туриши, дўсту-догонлари ким, қўл телефонларида кимлар билан соатлаб сўхбат қўраётганини сўраб-суриштиришга вақт топмаймиз. Ёшларнинг ахлоқини нималар айнитяпти? Юқоридаги ҳолатда қизининг оилали маҳалладоши билан топишиб қолганини шунча пайт сезмаган онанинг ўзи ҳам айбдор эмасми?! Ёки оилали ўғлининг юриш-туриши ўзгариб қолганини ота-она нега пайқамган? Бу бепарқилиқдан бошқа нарса эмас. Агар синчвороқ бўлса, ўғил-қизи ички олами билан қизиқса, қаерда юриб, қаерда туришини, керак бўлса, ҳар кун сўраб-суриштирса, ота-онанинг кўнгли ҳар нарсани сезади. Юқоридаги ҳолат ўта бепарқилиқнинг аччиқ меваси бўлдики, унинг тахири тотганларнинг оғзидан бир умрга кетмаса керак.

Бугун маҳалла катта куч. Бу масканларда ўнлаб, юзлаб маънавий-маърифий тадбирлар ўтказилмоқда. Ахир келажақда биз орзу қилаётган кучли фуқаролик жамияти улар томонидан бошқарилади. Шу боисдан ҳам, ўзини ўзи бошқариш органлари ваколатлари кенгайтирилиб борилмоқда. Тан олиб айтадиган бўлсак, ишлайман, деган мутахассисга ўн беш соат ҳам камлик қилмоқда. Бундай жойлар ҳақиқатан ободончиликда ҳам, ёшларнинг интилишида, изланишида ҳам, кексаларнинг эъзозу эҳтиромида ҳам кўзга яққол ташланиб қолмоқда. Аммо, ишини қоғозда бажариб, амалда вазифасини йиғилишларда қатнашишдан иборат, деб юрган оилалар, уларнинг ҳуқуқий, тиббий маданиятини, маънавий-ахлоқий даражасини ошириб боришга сафарбар этилганлар. Агар ўша маҳалла мутахассиси, тақрор-тақрор айтилганидек, хотин-қизларга яқин сирдош бўла олганда, аёлга мақбул маслаҳат берилиб, балки қизнинг ҳаёти сақлаб қолинармиди, бир жиноят ичидан иккинчиси чиқиб, она қотилликка қўл урмасми?! Бу энди ўша оила, маҳалла, қишлоқ учун тубсиз армон бўлиб қолаверадди.

Қизингизга бир боқинг, онажон. Ўйлаб, қарзимни уздим, деб ўғлингизга ҳам бепарқ бўлманг, оталар! Уларнинг қадами чакки кетмаяптими? Қалбда шайтоний ҳислар уйғониб қолмаяптими? Ахир сиз — Онасиз, борлигини уларга бахшида этган. Сиз бўлса — Отасиз, ортимда изим бор деб қувонган. Уларнинг қадам олишидан ҳаммаша огоҳ экансиз, эл-юрт олдида юзингиз шувут бўлмайди. Улар ҳаёти, наинки улар, сизнинг ҳам номус-орингиз пахтага гугурт чақиб “лов” этиб ёнганчалик лаҳзанинг қурбонига айланмасин.

Ҳар бир оиланинг, аёлнинг яқини, ҳеч кимга айтмаган сирини айтгучи эканигини нутутманг, оила қадриятларини муҳофаза этувчи мутахассислар! Сизнинг нозик жисмингизда оила ахлоқи, маънавияти деган залворли, айни пайтда шарафли юк бор-а! Юқоридаги фожеада фақатгина икки оила аҳли эмас, балки бутун маҳалла фаоллари, мутахассиси ҳам айбдорлиги икки қарра икки тўртдек равшан. Сиз бунга нима дейсиз?

Ҳадичахон КАРИМОВА

oilavajamiyat@mail.ru

Kasb kasalligining oldini olish mumkin(mi?)

Хар қандай касб, агар зарур қоидаларга амал қилинмаса инсон саломатлигига таъсир кўрсатиши, соғлигига зарар келтириши мумкин. Ҳайдовчилик ҳам бундан мустасно эмас. Ҳайдовчиларнинг касбий касалликларига сабаб бўлувчи омиллар ҳақида маълумотга эга бўлиш учун тиббиёт фанлари доктори, Санитария — гигиена ва касб касалликлари илмий тадқиқот институти директори-нинг даволаш ишлари бўйича ўринбосари Муқаддасхон Ҳамроқуловага мурожаат қилдик.

— Ҳайдовчиларда учрайдиган касб касалликлари турлари ва уларнинг келиб чиқиш сабабларига тўхталиб ўтсангиз?

— Касб касалликлари — бу иш жойидаги зарарли омиллар таъсирида ёки иш жараёнида инсон танасининг баъзи қисмларидаги доимий зўриқиш таъсирида келиб чикувчи касалликлардир.

Ҳайдовчиларда касб касалликларининг келиб чиқишига асосан камҳаракатлилик, транспорт воситасини мўлжалдагидан ортиқ бошқариш, нотўғри ва тартибсиз овқатланиш, доимий шовқин, оёқ ва мушаклардаги ортиқча кучланиш ҳамда тез-тез учрайдиган асабийлашиш каби омиллар сабаб бўлади.

Бундай касалликлар асосан уч гуруҳга бўлинади:

1. Радикулит, бавосил, простатит, остеохондроз каби касалликлар гавданинг мажбурий равишда бир хил ҳолатда ушланиши (ўтирган ҳолатда) натижасида келиб чиқади. Узоқ вақт бир хил ўтириш оқибатида бел ва тос қисмларида қон айланиши бузилади. Янги турдаги автомобиллар ўриндиқларидаги иситиш тизими юқоридаги касалликларнинг келиб чиқишини кучайтиради.

2. Холецистит, гастрит, панкреатит, ошқозон яраси, колит, дисбактериоз каби касалликлар ҳайдовчиларнинг тартибсиз ва нотўғри овқатланишидан,

ошқозон ичак тизимидаги ўзгаришлар сабабли келиб чиқади.

3. Юрак-қон томир тизими касалликларидан хафаконлик ва юрак ишемик касалликлари. Улар ҳайдовчида пайдо бўлувчи стрессли ҳолатлар таъсиридан келиб чиқади.

Шунингдек, нефть ва бензин ташувчи автомобилларда ҳайдовчиларни доимо ўраб турувчи ис газлари 200 дан ортиқ токсик маҳсулотни ўз ичига олади. Улар сабабли инсон организмда кислород етишмаслиги, кўнгил айниши, бош оғриғи, қусиш, бош айланиши ва юқори қон босими кузатилади. Агар токсик моддалар терига таъсир қилса экзема, аллергик дерматитлар каби турли хилдаги аллергик тери касалликлари, нафас олиш органла-



олиш учун муайян қоидаларга амал қилиш, яъни, ҳар 4-5 соатдан кейин ярим соатлик танаффус қилиш, имкони бўлса тўхтаб, жисмоний машқларни бажариш тавсия этилади. Бўш вақтларда сузиш ёки спортнинг бирор тури билан шугулланиш лозим.

Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзига риоя қилиш зарур. “Дунё аҳолисининг етмиш фоизи

ташқил қилиш, организм учун зарур бўлган оқсил, ёғ, углевод, витамин ва микроэлементларнинг меъёрида бўлиши кўпгина касалликларнинг олдини олади. Ҳайдовчиларимиз вақтни тежаш мақсадида истеъмол қиладиган тез тайёр бўлувчи егуликлар, чипс, сухариклар, газланган ичимликлар ва шokolаддан воз кечганлари маъқул.

Ҳар қандай автомобил ўз вақтида техник текширув ва таъмирлашга муҳтож бўлганидек, инсон организм ҳам эътибор талаб қилади. Қоида бўйича ҳар бир ҳайдовчи ҳар олти ойда чуқур тиббий кўрикдан ўтиши лозим. Бу текширувлар ҳайдовчиларни тўсатдан пайдо бўлувчи касалликлардан асради. Инфаркт, миокард, инсультнинг олдини олади.

Ҳиссий ва руҳий стрессни камайтиришда йўл ҳаракати қоидаларига риоя қилиш катта ёрдам беради. Вақти-вақти билан психолог хизматларидан фойдаланишнинг мумкин.

Мадина тайёрлади



“Дунё аҳолисининг етмиш фоизи овқатланишга бўлган жинояткорона муносабати туфайли ҳаётдан кўз юмади”, деган эди машҳур профессор Христо Мермерски.

рига таъсир кўрсатса бронхит астма ва токсик бронхит касалликлари келиб чиқиши мумкин.

— Юқорида санаб ўтилган касалликларнинг олдини олиш учун нималарга аҳамият бериш лозим?

— Ушбу касалликларнинг олдини

овқатланишга бўлган жинояткорона муносабати туфайли ҳаётдан кўз юмади”, деган эди машҳур профессор Христо Мермерски.

Ҳақиқатан ҳам жуда кўп касалликлар нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқади. Овқатланишни тўғри

FARG‘ONADA TONGLAR OTDI...

“Ҳижрон ўтига бағрим, сўзона тонг откунча...”

Ушбу сўзлар билан бошлангучи кўшиқни ким ҳам эшитмаган дейсиз... Оташзабон шоир Ҳазиний ўзбек адабиётига муносиб тамал тошини кўйган ижодкордир. Жорий йилда Ҳазиний бобомизнинг Фарғона вилояти Учкўприк тумани Катта Кенагас қишлоғида жойлашган мақбараси ободонлаштирилиб, шоирнинг уй-музеи ташқил қилинди. Ёзги таътил муносабати билан айни пайтда мазкур уй-музейга Фарғона, Андижон, Наманган вилоятидан кўплаб ўқувчилар ва талабалар устозлари билан ташриф буюришмоқда.

Ҳазиний бобомиз бошланғич маълумотни отасидан олган. Сўнг мутолаа йўли билан кўп билим ҳосил қилиб, фазлу камолотга эришган. Шоир асосан деҳқончилик билан шугулланган. Ҳозирги Бағдод туманидаги Чопдор қишлоғида кўпчи ерларни ўзлаштирган, мева-дароҳлар эктириб, боғ яратган. Боғ ичида катта ҳовуз қаздириб, тегиримон ҳам қурдирган. Шунингдек, рафиқаси Қумрихон ая туғилган ҳозирги Бағдод туманидаги Қоровултепа қишлоғида ҳашар йўли билан катта масжид ҳам қурдирган. Афсуски, бу масжид 1943 йилда ёниб кетган.

Ҳазиний Муҳий, Муқимий, Шайх Сулаймон Махжур, пири-устози Мухаммад Ҳаким ҳалифанинг ўғли Ножий Қаландар, Насимий, тошкентлик шоирлардан Камий, Мискин, Хислат, Сирождидин Махдум Сидқий, таниқли хофизлардан Ҳамроқул қори, Эрка қори, Мулла Тўйчи, Содирхон, Умархонлар билан яқин дўст бўлган. Ўзи ғазал ва мухаммасларни кўйга солиб, дутор, танбур жўрлигида хониш қилган.

Халқ ўртасида қомил инсон, истеъдодли шоир сифатида катта ҳурмат ва эътибор қозонган Зиё-



вуддин Ҳазиний 1923 йилда 56 ёшида дорилбақога рихлат қилган ва аждодлари кўйилган қабристонга дафн этилган.

Ҳозирги кунда ушбу қабристон ва Ҳазинийнинг уй музейи яхлит ҳолда меъморий ёдгорлик сифатида давлат муҳофазасига олинди. Ушбу маскан

Tarix

муҳтарам Президентимиз ташаббуслари ҳамда вилоят, туман ҳокимликларининг саъй-ҳаракатлари билан бугунгидек чирой очди. Бу ўзгаришлар, албатта, юртимизнинг тинчлиги, ҳукумат раҳбарларининг аждодларимизга бўлган улкан ҳурмати натижасидир.

Ҳозирги кунда Ҳазиний тўранинг набираси Носирхон Зиёевнинг ўғли Маъруфхон Зиёев томонидан Чопдор қишлоғидаги боғни обод қилиш ишлари олиб борилмоқда.

Шоирнинг халқ тили ва дилига яқин, равон, мутаассир шеърлари инқилобдан олдин кўп хофизлар томонидан халқ сайилларида, тўйларда, турли маъракаларда айtilган. Ҳазинийнинг “Ё ҳаёт ан-набий” радиопластинкаси билан айtilган кўшиқ Ҳамроқул қори ижросида граммофон пластинкасига ҳам ёзиб олинган. Ҳозирда бу пластинка ҳам уй-музейда сақланмоқда.

Ҳазиний анъанавий ишқий ғазаллар ёзиш билан бирга тасаввуф руҳида ҳам асар ёзган. Унинг ижодий ҳазинасининг маълум бир қисмини Қуръон оятлари ҳамда Мухаммад алайҳиссалом ҳадисларига даъват қилувчи асарлар ташқил қиладики, бу хусусият шоирга исломий нуқтаи назардан ҳам алоҳида эътибор кўрсатилмоғини тақозо этади.

Ориф шоир Мавлоно Ҳазиний ҳаёти ва ижоди борасида филология фанлари номзоди Отабек Жўрабоев бир қанча мақолалар эълон қилган. Шоирнинг шеър ва ғазалларини тўплаб, тадқиқ этишда унга катта кенагаслик таниқи иқтисодчи Насрулло Раҳматуллаев астойдил ёрдамлашган. Бизнингча, Ҳазиний ҳаёти ва ижодини атрофлича ва мукаммал тадқиқ этиш адабиётшунослигимиз олдида турган муҳим вазифалардан биридир.

Наргизахон ВАҲОБОВА,
Фарғона вилояти тарихи ва маданияти давлат музейи филиали Ҳазиний музейи мудараси.

Mehrsiz odam QO'G'IRCHOQ

TIKOLMAYDI

кизим учун тикканман. Сўнг таниш-билишлар буюртма беришган. Бу хунарни интернет саҳифаларида кўриб қолиб, мустақил ўрганганман.

– **Хунарингизни касб деб биласизми ёки хобби?**

– Бу менинг қизиқишим, хоббим десам адашман бўламан. Ҳар ким ҳам сеvimли иши билан шуғулланса ўзгача завқ олади, мен учун ҳам бу хунар сеvimли иш. Бирор кўғирчоқни тикиб тугатдимми, яна бир қувонч яратгандек бўламан. Нафақат ўзимнинг кўнглим ёришади, кўғирчоқларим орқали бошқа кўнглиларга ҳам қувонч улаша олсам, хурсанд бўламан.

– **Шогирдларингиз ҳақида ҳам билмоқчи эдик?**

– Қўлимга илк бора игна тутқазган инсон бу онам. Тикишни ҳам, тўқишни ҳам онажонимдан ўрганганман. Хунаримни ҳеч кимдан қизганмайман, ким қизиқса ўргатишга тайёрман. Ҳозирча, шогирдларим кўп ҳам, кам ҳам эмас, ўзимнинг кўни-кўшни, қариндош-уруғларимнинг фарзандларига, танишларимга ўргатаман.

– **Билишимча сиз кўғирчоқларни асосан, совға қилиш учун ясайсиз. Ҳозирда сизга кўпроқ қанақа кўғирчоқлар буюртма қилишяпти?**

– Кўғирчоқ буюртма қилувчилар фақатгина совға учун эмас, баъзилари қизалоқлари, айримлари эса ўзлари учун ҳам олишади. Қизалоқларига буюртма қилганларнинг кўпчилиги қош-кўзлари қоп-қора, миллим кўғирчоқларни ясаб беришимни сўрашади. Совға учун эса, ноодатий кўғирчоқлар ясаб беришимни илтимос қилишади. Кўғирчоқларни севмасдан

гиз, меҳр бермасангиз тикиш жуда қийин, машаққатли туюлади.

– **Ясаган кўғирчоқларингиздан кўнглингиз тўлмаган вақтлар ҳам бўлганми? Шундай пайтда нима қиласиз?**

– Мени тасаввуримда кўғирчоқлар шунчаки ўйинчоқ эмас, уларнинг ҳам ўз дунёси бор. Шунинг учун улар мукамал яратилиши лозим. Тиккан кўғирчоқларимдан кўнглим тўлмаган вақтларда, уларни бузиб,

қайтадан тикаман. Менга ёқмаган кўғирчоқ, бошқаларга ҳам ёқмайди, деб ўйлайман.

– **Гўзаллик яратаётган ҳар бир кўнглида ошuftалик бўлади, ширин хаёллар оғушида яшайди. Сиз тиккан кўғирчоқларингиз билан сўзлашган вақтингиз бўлганми?**

– Кўғирчоқни ясаб бўлганимдан сўнг, либос кийгизаман, кейин ундан ҳол-аҳвол сўрайман. Улар менга қараб жилмайиб, раҳмат айтаётгандек бўлади. Баъзида оғизсиз тиклган кўғирчоғимга ҳам сўз қотаман: “Нега мунчоқ кўзларингни пирпиратиб куласан?”. Улар билан сўзлашганимда ўн беш ёшли ўғлим ҳайрон бўлиб: “Ойи бу кўғирчоқни оғзи бўлмаса, кулаётганини қандай билаясиз”, деб сўрайди. Шунда унга: “Менинг кўзим билан қарасанг кулгусини ҳам, қувончини ҳам кўрасан”, дейман. Бир мижозим тикиб берган кўғирчоғим билан ҳар гал суҳбатлашиб, болагини ёдга олишини айтди. Мижозларимдан бундай сўзларни эшитиш менга фахр бағишлайди.

– **Нима учун миллий кўғирчоқларингизнинг лаблари жуда ҳам кичкина? Замонавий кўғирчоқларнинг оғиз қисмлари эса тикилмаган, бунинг ўзига хос рамзий маъноси бўлса керак?**

– Мумтоз адабиётда битилган суратларда қизларнинг лаби кичкиналиги гўзаллик саналган. Мен учун кичкина лаблар ибодат ва ҳаё белгиси. Ҳаё билан боқиб турганга ўхшайди. Худди хафа қилсангиз тезда йиғлаб юборадигандай, мени хафа қилманглар деяётгандай туюлади. Бу менинг тасаввурим.

Замонавий кўғирчоқларга келсак, улар илк бор норвегиялик дизайнер Тони Финнангер томонидан ўйлаб топилган. Бу кўғирчоқларни фақатгина 2 та кичкинагина нуқтадан иборат кўзчаси бор. Бундай кўғирчоқлар доимо ўз эгасига бир хил кайфият беради. Хафа бўлсангиз ҳам, хурсанд бўлсангиз ҳам ҳаёт давом этишини билдирди. Ишонмасангиз кайфиятингиз бузилган пайтда бу кўғирчоқнинг кичкина қўлчаларидан ушлаб бироз термулди турсангиз хафалигингиз тарқайди.

Йигит кишига қирқ хунар ҳам оз, дейишади. Аслида аёл учун ҳам хунар бир кўрк. Ана шундай хунароманд аёллардан бири Моҳидил Турсунова билан суҳбатда бўлдик.

– Сиз бир-бирдан ажойиб, бежирим кўғирчоқлар ясайсиз. Бу хунарни ўрганишдан мақсадингиз нима бўлган, қандай ўргангансиз?

– Асли касбим ўқитувчи, олий маълумотли педагогман. Раҳматли онажоним хунароманд аёл бўлган. Хунарга қизиқишим онажонимдан ўтган бўлса ажабмас. Кўғирчоқ тикишга қизиқишим кизим туғилгач уйғонди. Ўрганишдан мақсадим қизалоғимга қувонч ҳада қилиш бўлган. Дастлабки кўғирчоғимни



SENLAB GAPIRISH ODOBSIZLIK(MI)?

Яқинда бетоб бўлиб қолдим. Шифохонага бориш учун шифокорга кўнғироқ қилиб, навбатга ёзилдим. Шифокорнинг гўшақдан келаётган жуда ёқимли, майин овози ва сизлаб гапириши унга бўлган меҳримни янада оширди. Навбатим етиб, унинг қабулига киргач, унинг бирданига сенсираб гап бошлагани (ёшим ундан кичиклиги учун бўлса керак) ёмон таъсир қилди. Бошимдан муздек сув қуйилгандек бўлди.

Ўзбек миллати маданиятли халқ. Суҳбатдошига бўлган ҳурмати ва меҳрини сўзлар орқали ифодалайди. Шу жумладан, танимаган одамга сизлаб мурожаат қилиш ҳам ўзбегимнинг гўзал маданиятидир.

Водий тараф аҳлисининг ўзига хос, бошқа вилоятлардан ажралиб турадиган томони, ширинсуханлиги, ёшу қарига бирдек сизлаб мурожаат қилишидир. Эътибор берган бўлсангиз, уларнинг ўзларини тутиши, айтаётган ҳар бир гап-сўзи ёқимли. Кўнглига ёқадиган ширин гапларни топиб-топиб сўзлашади.

Ўзидан ёши катталар ва бегоналарга сизлаб мурожаат қилиш болалигимдан ота-онамиз томонидан сингдирилади. Одоб бериш жараёнида ҳар бир ота-она ҳам бу томонига эътибор беравермайди. Бу мавзуда болалар психологи Камола Муҳаммаджонова шундай дейди:

– Бола бошидан, деб берорга айтишмаган. Авваламбор, тарбия оладан бошланади. Тарбия бераётган ота-она ҳам ҳаёти давомида ортирган, билган дея ҳисоблайди. Ва одамни одамдан ажратмасдан сенсираниш бошлайди.

Ёшлигидан сенлаб тили чиққан болада ҳамма тенг деган тушунча шаклланган бўлади. Яъни, атрофдагилар унга сенляптими, демак у ҳам сенлаши керак. Ҳамма бир хил одам дея ҳисоблайди. Ва одамни одамдан ажратмасдан сенсираниш бошлайди.

Боланинг 3 ёши, ўз менигини англайдиган вақт ҳисобланади. Баъзилар “боланинг тили ширин-да, қўяверинглар нима деса десин”, дея эътибор беришмайди. Бу ҳолатни эркалик деб ҳам баҳолаш мумкин, аммо ундан кўра

кўпроқ лоқайдлик деб қараган бўлар эдим. Бола 3 ёшида унга ўзидан катталарни сизлаши, ҳаммининг ўз ўрни борлигини тушунтириб, таъкидлаб туриш керак. Тўғри ўйлашингиз мумкин 3 ёшли бола гапни тушунармиди деб, лекин сиз қайта-қайта тақрорлаб турсангиз у, албатта, тилини сен сўзидан сизга ўгиради. Қайталанаверадиган инкор уни шунга мажбур қилади ва у шунга ўрнади. Болани, шундай гапиришига эътибор бермай, лоқайдлик қилиндими, бунга натижаси яхши бўлмайди.

Наргиза ЖАКБАРОВА, уй бекаси

– Ўғлимга туғилганидан бери сизлаб мурожаат қилман. Сабаби, унга Пайгамбаримиз Муҳаммад с.а.внинг исмини қўйганимиз. Диний китобларда улуғ зотнинг исми қўйилган инсонларни ҳурмати ҳам баланд бўлиши, эъзозланиши кераклиги ёзилган. Ўғлимни сизлашим атрофдагиларга ғалати туюлади, аслида бу муносабат унинг тарбиясига ҳам яхши таъсир қилаётганига ишонаман. У ҳам доим атрофдагиларга хушмуомалалик билан сизлаб

мурожаат қилади.

Сарвар ТОИРОВ, талаба

– Биз оилада тўрт опа-укаимиз. Болалигимдан опамларга ҳам, акамга ҳам сенлаб гапираман. Бу биз учун одатий ҳолат. Сабаби, опамлар ҳам, акам ҳам бир-бирларига сенсираб мурожаат қилишади, шунинг учун бўлса керак мен ҳам шунга одатланганман. Ота-онам бундай муомаламизга қаршилик қилишмаган бўлишса керак, менга ҳам шу вақтгача опаларингни сизлагин дейишмайди. Катталар талаб қилмаса бола билганича муомала қилади. Лекин менга уларни сенсираш ёқайди, орамизда яқинлик, қадрдонлик жуда муштаҳкам. Балки сабаби ҳам шундадир...

Хулоса ўрнида шунга айтган бўлар эдикки, ҳамшира одобада ибрат бўлган миллатимиз, бугунга келиб ҳам муомала маданиятида меъёрни сақласа, каттаки кичимки, яқинлик ёки узокликми биринчи ўринда ҳурматни унутиб қўйишмасин.

Саҳифани Васила ҲАБИБУЛЛАЕВА тайёрлади.

Nonushta ortiqcha vazndan saqlaydi

Олимларнинг таъкидлашича, тараққий этган мамлакатларда глобал семиришнинг асосий сабаби эрталаб нонушта қилмасликдир. Нонушта қилмайдиганлар йилига 3-5 килограммгача вазн орттиришади ва 35-50 ёшга бориб, уларда семизлик билан боғлиқ муаммолар вужудга келади.

Мутахассислар инсон табияти, тана тузилиши ва бошқа табиий омиллардан келиб чиқиб, барча учун бирдек мос келадиган нонушта рецепти йўқлигини таъкидлашади. Хўш, нонушта фойдали бўлиши учун нималарга аҳамият беришимиз лозим? Бу саволга Тошкент шаҳар Миробод тумани марказий кўп тармоқли поликлиникаси терапевти Умида Қаландарова жавоб беради:

– Тўғри танланган нонушта кун давомида тетиклик бахш этишдан ташқари, уйку босиши ва ҳафсаласизликни йўқ қилади, кайфиятни кўтареди, вазни бир хил сақлашга ва иштаҳа камайишига ёрдам беради. Қон таркибини яхшилайдди, айниқса, юрак хуружи ва қон томирларидаги тикинлар хавфини, зарарли холестерин бирикмаларининг миқдорини камайтиради. Нонуштани қанда қилмайдиган одамларда юқори интеллект ва диққат-этибор кучли бўлади.

Шунингдек, мунтазам равишда тўғри нонушта қиладиган инсонлар ўт пуфаги, диабет, атеросклероз ва юқори қон босимидан камдан кам ҳолатларда азият чекишади.

Агар одамда юқори кислоталик ва интенсив ҳазм қилиш кучли бўлса, унда тўйимлироқ нонушта, паст даражали кислота ва кам овқат ҳазм қиладиган кишиларга энгилроқ нонушта тавсия қилинади. Албатта, овқат ҳазм қилиш тизимининг қай даражада эканлигини фақат текширувлар орқали

аниқлаш мумкин. Бироқ, қоида тариқасида жуда тез оч қоладиган ва уйқудан очикиб уйғонадиган одамларда юқори, эрталабки 10-11 гача очлик сезмайдиганларда эса паст кислоталилик кузатилади.

Кунни бир стакан илик сув ичиши билан бошлаган маъқул, кейин 10-15 дақиқа энгил машқ қилиш ва душ олиш кони фойда. Шундан сўнг нонушта қилишини мақсадга мувофиқ,

НОНУШТАГА НИМА ЕЙИШ КЕРАК?

Тухум, товуқ гўшти, жавдари ундан қилинган нон ва нон маҳсулотлари. Асал – чарчоқ ва стрессни бартараф этишга ёрдам берувчи фойдали углеводлар, антисептик моддаларнинг асосий манбаидир. Пишлоқ – оқсил ва кальцийнинг идеал комбинацияси. Бўтқалар – бир неча соат давомида организмни тўлиқ энергия билан таъминловчи углеводлар ҳисобланади. Шунингдек, эрталабки нонуштада кўк чой кони фойдадир.

ТУХУМ – таркибидаги Е, А, Д витаминларидан ташқари фосфор, темир ва олтингурут сабабли ноёб маҳсулот саналади. Тухум сариғида инсон учун зарур бўлган барча микроэлементлар мавжуд. Шу сабабли эрталаб ҳар қандай шаклда тухум истеъмол қилиш мумкин.

Кўкатлар ва помидордан тайёрланган омлет билан эса сиз жудаям фойдали нонуштага эга бўласиз. Товага ёр қуйишдан сақланган маъқул, омлетни қовурманг, уни пиширинг.

Сули ёрмаси (овсянка) ҳар қандай организмга фойдали бўлгани сабаб универсал нонушта ҳисобланади. Таркиби Е, В, А витаминлари, фосфор, калций, йод, калий, магнийга

бой. Сули ёрмаси ошқозонни ёр мойи ва зарарли таъсирлардан ҳимоя қилади, шлак ва токсинларни олиб ташлайди, оддий ҳазм қилишни таъминлайди. Витамин ва минералларга бой бўлиб, катталар ва болаларга бирдек фойдали. Кун давомида организмни зарур энергия билан таъминлайди. Сулини сут ёки сувда пиширса бўлади, парҳез қилаётганлар сувда пиширгани маъқулроқ. Турли шаклда диверсификация қилиш учун қуритилган ёки янги мевалар, ёнғоқ ва бироз майиз қўшиш керак. Шакарнинг ўрнига асалдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Творог кальций, фосфор, кўп миқдорда протеин ва витаминнинг В гуруҳини ўзида жамлаган. Уни асал ва мевалар билан аралаштириш мумкин. Кальцийга бой, тиш, суяк, тирноқ ва сочни мустаҳкамлайди. Шунингдек, кўплаб бошқа витаминлар, минераллар ва аминокислоталар ҳаётини фаолликни оширади ва организмга энергия беради. Айниқса, аёллар учун жуда фойдали, терини тиниқлаштириб, ёшликни сақлашга ёрдам беради.

Сутли гречка бўтқаси – жудаям фойдали нонушта, кўплаб витаминлар, микроэлементларни ўз ичига олади, бундай нонушта болалар учун жуда фойдали. Шакар ўрнига

Т у х у м сариғида инсон учун зарур бўлган барча микроэлементлар мавжуд. Шу сабабли эрталаб ҳар қандай шаклда тухум истеъмол қилиш мумкин.

асалдан фойдаланган маъқул, мева ва ёнғоқни хоҳлаганча қўшишингиз мумкин. Ичимликка келсақ, нонушта пайтида аччиқ бўлмаган кўк ёки қора чой, янги сиқилган шарбат, қуруқ мевалардан тайёрланган шарбатлар тавсия қилинади.

НОНУШТАГА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ МУМКИН БЎЛМАГАН МАҲСУЛОТЛАР

Ҳамиртурушли нонлар, пишириклар. Улар ошқозонни шиширади ва қоринда ёқимсиз газ йиғилишига сабаб бўлади. Консерваланган маҳсулотлар, ширинликлар ва шакарли чойдан ташқари, албатта, эрталаб оч қоринга сигарет ва спиртли ичимликлар ҳам мумкин эмас.

Кофеин ошқозон шиллиқ қаватини безовта қилади, бу ошқозон суви ишлаб чиқилиши ва очлик ҳис қилинишига олиб келади. Ҳар кун эрталаб оч қоринга бир чашка қаҳва истеъмол қилиш ошқозонингизга гастрит хавфини олиб келиши мумкин.

МЕВАЛАР. Албатта, улар фойдали, аммо баъзилари, масалан апельсин, нок, хурмо ва банан кабиларни оч қоринга еб бўлмайди. Апельсин жуда кўп миқдорда кислотга эга. Цитрус меваларни оч қоринга истеъмол қилиш аллергик реакциялар ёки гастритни келтириб чиқариши мумкин.

Тавсия этилмайдиган маҳсулотлар оч қоринга умуман мумкинмас. Агар сиз айнан ўша маҳсулотлардан тийила олмасангиз, у ҳолда миқдорни камайтинг, нонуштага эмас, балки тушликка истеъмол қилишга одатланинг.

Нонушта фойдали ва орзудагидек бўлиши учун биринчи навбатда рационал овқатланишни йўлга қўйиш керак.

Агар сиз нонушта қилишга одатланмаган ва энди бошлашга ҳаракат қилаётган бўлсангиз, у ҳолда энгил тамаддидан бошланг, калория миқдорини аста-секин ошириб боринг.

Саҳифани Жасмина тайёрлади.

НОНУШТАГА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ МУМКИН БЎЛМАГАН МАҲСУЛОТЛАР

Банан

Саримсоқ, консерва маҳсулотлари

Апельсин

Қаҳва

Ширинлик

Хом сабзавотлар

Нок

Қўйтош бир-бирига туташ баланд тоғлари, муздек шаффоф булоқ сувлари ва бепоеъ яловлари билан беихтиёр киши эътиборини ўзига тортади. Осмонпяр Қорақуш чўққиси узра парвоз қилаётган бургутнинг виқорли салобати-ю, Хонтоғи қоясидаги архар ва тоғ эчкиларининг атрофга мағрур боқиб туришини ҳаммиша ҳайрат билан кузатасиз. Эрта баҳорда каклик, саъва ва булбулларнинг сармаст қилувчи хонишлари кўнгилларни яйратиб юборади. Кийикўт, андиз каби доривор гиёҳларнинг хушбўй ҳидини айтмайсизми?

Rivoyatlarda haqiqat yashirin

Агар тоғ ёнбағирларидаги харсанг тошларга диққат билан разм солсангиз, гўё уйлар, унинг атрофида бир отар сурув ёйилиб юргандек туюлади. Қоялари эса одам танасини эслатади. Нигоҳингизда яна бир қанча шакллар гавдаланади. Бу ерда умргузаронлик қилувчи кексалар халқ ўртасида бир қанча ривоятларнинг мавжудлигини таъкидлашади.

Эмишки, қадим замонда бир жодугар қиз бўлиб, у хусну латофатда тенгсиз ва ғоят сулув бўлган экан. Лекин сеҳр билан атрофдаги тирик мавжудотларни бир зумда тошга айлантириб қўйиши ҳам мумкин экан. Хоҳласа дов-дарахт, экин-тикин ва гиёҳларни қутилмаганда қовжиратар ёки сув тошқинларини вужудга келтириб, талафотларга сабаб бўларкан.

Кунларнинг бирида сеҳргар қиз яйловда қўй боқиб юрган чўпон йигитга дуч келибди. Йигит қизга ёқиб қолганлиги учун қалби уни сеҳрлашга йўл қўймабди ва улар бир-бирлари билан учрашиб турадиган бўлишибди. Лекин вақт ўтиши билан йигитнинг кўнгли ундан совий бошлабди. "Гарчи қоматинг келишган бўлсада, одамларга бемехрсан, ёвузликни касб қилиб олгансан. Ҳамма сендан нафратланади", – дебди йигит унга. Шунда қиз йиғлаб-йиғлаб жаҳл устида чўпонни ҳам, яйловда ўтлаб юрган қўйларни ҳам тошга айлантириб қўйибди. Бу ҳақда шоир Махмуд Шомирзаев шундай шеър битган:

*Нега қизнинг кўзларида
қотган ёш?
Хабар бергин ўзинг эй,
нурли қўёш.*

*Заранг таёқ ушлаб чўпон
ҳам қотган,
Қўйлар тўдаси-ку у келаётган.*

Шу-шу, бу жой Қўйтош деб номланган эмиш. Тилшунос олимлар эса бошқачароқ ёндошишади. Уларнинг фикрича "кўх" тожикча сўз бўлиб "тоғ" маъносини англатади, яъни кўҳи тош "тоғ тоши" демакдир. Асрлар ўтиши билан халқ ўртасида тилдан-тилга ўтиб, ушбу сўз бироз ўзгарган бўлиши ҳам мумкин.



Қўйтош Нурота тоғ тизмаларининг давоми бўлиб, палеозой эрасида вужудга келган. Чуқурсой, Толлисой ва Каттасойлар Қўйтош тоғининг рельефини анча парчалаган. Тоғ ёнбағирларида салобатли сланец ва кумтошлар асрлар давомида ўзининг тузилишини табиат таъсири остида ўзгартириб одамлар кўз ўнгида худди қўй-қўзилар ўтлаб юргандек манзара ҳосил қилган. Шу сабабли халқ ўртасида бу жой Қўйтош деб номлангани ҳақиқатга яқин.

Шунинг учун "Кўхитош", "Қўйитош" кейинчалик "Қўйтош" деб номланиши эҳтимолдан узоқ эмас.

Қўйтош Нурота тоғ тизмаларининг давоми бўлиб, палеозой эрасида вужудга келган. Чуқурсой, Толлисой ва Каттасойлар Қўйтош тоғининг рельефини анча парчалаган. Тоғ ёнбағирларида салобатли сланец ва кумтошлар асрлар давомида ўзининг тузилишини табиат таъсири остида ўзгартириб одамлар кўз ўнгида худди қўй-қўзилар ўтлаб юргандек манзара ҳосил қилган. Шу сабабли халқ ўртасида бу жой Қўйтош деб номлангани ҳақиқатга яқин.

Тоғ этакларида ёнғоқ, pista, тоғолча, олма, дўлана, бодом ва наъматаклар ўсади. Ёввойи чўчка, бўри, кийик, қуён ва жайралар учраб туради. Булоқ бўйларида сувсарлар, сал пастроқда каклик, саъва ва булбуллар макон топишган. Тоғ ёнбағирлари ва кум шағалли кенгликларда ўсувчи pista дарахти тоғли ҳудуд об-ҳавосига мослашган. Тоғ пистасининг шифобахш хусусиятлари кўп.

Демак, улар тоғ оралиғида яшовчи аҳолининг ҳам моддий, ҳам маънавий бойлигидир. Уларни асраб-авайлаб келгуси авлодларга етказиш, тушунтириш ва тарғибот ишларини олиб боришимиз керак.

Абдулла САИДОВ

Oila va jamiyat
Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета

Обуна индекси – 176

МУАССИСЛАР:

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

Бош муҳаррир: Акбар ҚАРШИЕВ

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент – 100000.
Амир Темури 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 – 736. Формати А-3, ҳажми 3 табоқ. Адади – 2689. Баҳоси келишилган нарҳда.

Босишга топшириш ваёти – 15:00 Топширилди – 15:00

Навбатчи:

Мусаҳҳих:

Саҳифаловчи:

Б. Исмоилов

С. Сайдалимов

А. Маликов

ISSN 2010-7609



Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

1 2 3 4 5