

1 (1102)-сон 9 январь 2013 йил

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

«ЯНГИ БОҒ»НИНГ
ЭЗГУ РЕЖАЛАРИ



2

“ЎЗБЕК ЗАЙТУНИ”
ЯРАТИЛ(А)ДИ...МИ?



4



ОТА-ОНАМ ТИРИК,
ЛЕКИН...
ЕТИММАН

6

ЛЕОНЕЛЬ МЕССИ —
ЯНА «ОЛТИН ТҮП»
СОВРИНДОРИ!



8

14 ЯНВАРЬ — ВАТАН ҲИМОЯЧИЛАРИ КУНИ!



ЮРТ ПОСБОНЛАРИ — ОИЛА ҚАЛҚОНЛАРИ

3

“Оила ва жамият”

газетасини ўз оиласининг яна бир ҳақиқий аъзоси сифатида қадрлаб, биз билан ҳамфикр, ҳаммаслак бўлиб келаётган муҳтарам муштарийлар!

Унутманг, севимли газетангизга обуна давом этмоқда.

Индекс — 176



Ҳ И К М А Т

Ҳар қандай донолик-нинг замини — сабр-қаноат.

ПЛАТОН



— Сиз фаолият кўрсатаётган гўшанинг «Янги боғ» деб аталиш тарихи ҳақида сўзлаб берсангиз.

— Кексаларнинг айтишларича, бир пайтлар бу ерлар куп-қуруқ даштлик бўлган экан. Бу жойни ободонлаштириш ниятида 30- йиллари боғ ташкил қилинган, дейишади. Ўша пайтлари «Янги боғ» номи берилган экан-да. Маъмурхон Узоқов номидаги бу богда санъаткорлар, қизиқчилар иштирокидаги аския кечалари ўтказиб келинган. Бугунги кунда шаҳар маданият ва истироҳат боғи директори Дилоромхон Муҳаммедова жамоаси, шаҳар ҳокимлиги ҳамда «Янги боғ» фирмаси раҳбари Маъмурхон Мамажонов ҳомийлигида ушбу ҳудуд ободонлаштирилиб замонавий ва янада кўркам тусга кирди. Чинорлар, каштанлар, янги ўтказилган манзарали дарахтлар кишининг бахри дилини очади. Одамлар «Оролча» деб атайдиган мўъжазгина кўлчадан кўприк орқали ўтиб, боғ ичига кирилади. Маҳалла фуқаролар йиғини биноси ҳам шу ерда жойлашган. Тadbирларни ҳам шу масканда ўтказамиз. «Янги боғ»нинг бир тарафида «Атласчи» ўйингоҳи, иккинчи томонида 2- болалар ва ўсмирлар спорт мактаби қад ростлаган. Бу икки иншоотнинг маҳалламиз ҳудудида жойлашганлиги фарзандларимизни спорт билан доимий шугулланишларида қўл келаяпти.

— Хар қандай жойни ҳам одам безайди, деган гап бор. Бу маҳаллада ҳам ибратли оилалар кўп экан...

— Хар битта хонадоннинг ўзига хос яхши томони бор. Қайсидир оила тadbиркорлики йўлга қўйган, бошқа бирида ибратли қайнона, қай бир уйда бошқаларга ўрнак қилиб кўрсатса арзийдиган келинлар бор. Масалан, «Боғ таги» даҳасида яшовчи Мухтарамхон Алиева икки нафар келинга қайнона. Ўзи узоқ йиллар мактабда ўқитувчилик қилган. Нафақага чиққач, маҳалламизга дастурхончи этиб тайинладик. Зиёли экани хар бир айтган сўзи, бахтарган ишида сезилиб туради. Тўй-маъракаларни ихчам ва камчиқим қилиб ўтказишда бу аёлнинг кўпчиликлари ибрат бўлгулик тутумлари бор. У уй бекалари

«ЯНГИ БОҒ»НИНГ ЭЗГУ РЕЖАЛАРИ

Марғилон шаҳридаги «Янги боғ» маҳалла фуқаролар йиғини хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти раиси, «Эл-юрт хурмати» ордени соҳибаси
Зубайдахон Аҳмедова билан суҳбат

билан ишлашни яхши билади. Маҳалладаги келинчакларнинг бошини бир жойга қовуштириб, касал беморларни бориб кўришни уюштиради. Ёшларни аҳиллик руҳида тарбиялашга ҳисса қўша-япти. «Боғ таги» даҳасида бирор муаммо юзага келса, ўша кўчада яшовчи фаоллар билан бирга бамаслаҳат ҳал қиламиз. Келинчаклардан бирортаси арабалаб ота уйига кетиб қолса, бу гап маҳаллага тарқалмасиданок уни ортига қайтариб келинади.

Яна бир маҳалладошимиз Махсуд Муртазоев хонадонини ҳам кўпчиликлари ибрат қилиб кўрсатамиз. Оиланинг уч ўғли — бири-биридан ақлли, эл қорига ярайдиган йигитлар. Оила бекаси Ҳикматхон тиниб-тинчимайдиган, меҳнаткаш аёллардан. Эр-хотин фарзандларини билимли қилиш билан бирга хунар ўрганишларига ҳам алоҳида эътибор қаратишади. Шунинг учун ҳам уларнинг оиласида аҳиллик, ўзаро ҳурмат, кўни-қўшнилари бўлган эътибор ўзгача.

— Сухбатимиз аввалида одамларнинг кўнглини обод қилмай туриб, маҳалланинг фаровонлигига эришиб бўлмайди, деган фикрни айтиб ўтдингиз. Мана шу сўзларингизни қандай мисоллар билан изоҳлайсиз?

— Маҳалламизда 106 нафар хунарманд, 34 та тadbиркор аёллар бор. Улар кам таъминланган оилаларга ҳомийлик қилишни ўз зиммаларига олишган. Сўфи Оллоёр кўчасида яшовчи Матлубахон Носированинг тўрт нафар воғга етмаган фарзанди, кекса қайнонаси



бор. Кўни-қўшнилари маслаҳатлашиб, яқинда ушбу хонадонга янги газ тизimini ўтказиб беришди. Уста Олим кўчаси 47-уйда яшовчи Муборакхон Сайидова хонадонига ҳам худди шундай ёрдам кўрсатилди. Туркистон кўчаси 68-уйда яшовчи Рафиқахон Юнусова ногиронлиги сабабли ишга яроқсиз бўлиб қолган. Унинг қўшнилари оиласини қишга тўлиқ етадиган озиқ-овқат захираси билан таъминлашди. Бундан ташқари, 17 нафар боқувчисини йўқотган оилаларга ҳам ҳомийларимиз томонидан хар доим моддий ёрдам кўрсатилади. Булар ҳамжиҳатлигининг бир кўриниши ҳолос. Республика Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан 2012 йилда

ўтказилган «Энг намунали Хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти» кўрик танловининг республика босқичида ғолибликни қўлга киритишимизда ҳам мана шу маҳалладошларимизнинг ҳиссаси катта деб биламан.

— «Обод турмуш йили» да амалга оширилиши кўзда тутилган режалар ҳақида ҳам гапириб ўтсангиз?

— Йил бошидан маҳалла фуқаролар йиғини раисаси Мўминахон Азимова, диний маърифат ва маънавий ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчи Замирахон Дадахонова ҳамда маҳалла посбонлари йиғилишиб, 6 минг нафардан ортиқ аҳоли истиқомат қиладиган маҳалламизнинг ҳамжиҳатлиги, озоишталиги, хавфсизлигини таъминлаш мақсадида келгусида амалга ошириладиган ишларни келишиб олдик. Хунармандлар, китобхонлар, оилавий тadbиркорлар, ҳуқуқий маданиятни мустаҳкамлаш, тиббий маданиятни ошириш ойларида йилдаги режалаштирдик. Йил якунида фестивал ўтказиб, энг фаол иштирокчиларни тақдирлаймиз. Яна бир эътиборли жиҳати, февралдан бошлаб маҳалламизда руҳшунос хизматини ҳам йўлга қўйишни режалаштириб турибмиз. Маҳалламиз руҳшуноси Гулчирай Махмудова ҳафтаига бир кун оммавий тарзда ва яқна тартибда ўқув машғулоти олиб бориш таклифини киритди. Аёллар ўртасида ўз жонига қасд қилиш, оилавий ажримлар, турли стресс ҳолатларининг олдини олишда қайнона-келини, эр-хотин ўртасидаги муносабатларни меъёрига келтиришда бунинг ўзига хос аҳамияти бўлади, деб уйлайман.

Сухбатдошимиз Зубайда опа сира тиним билмайди. Иш куни вақт билан ўлчанмаган. Маҳалласидати хар бир хонадонни обод, тинч ва озоишта кўришни истади. Бу ерда унга бегона одам йўқ. Қорақўз ўғил-қизларнинг эртасини уйлайди. Уларнинг ота-онаси билан тўқис тугалликда камолга етишлари учун қайғуради. Шу мақсадда маҳалла хотин-қизларини ҳаммаша уйғок, зийрак бўлишга ундайди.

Нигора РАҲМОНОВА,
«Оила ва жамият» муҳбири.

КУЧЛИ ФУҚАРОЛИК ЖАМИЯТИ САРИ

Мамлакатимизда давлатимиз раҳбари Ислам Каримовнинг бевосита ташаббуси ва раҳнамолигида ишлаб чиқилган ва ҳаётимизда ўзининг изчил амалий натижаларини бераётган, жаҳонда «Тараққиётнинг ўзбек модели» деб ном қозонган ўзига хос миллий ривожланиш дастуримизнинг асоси — кучли давлатдан кучли жамият сари принципини амалда рўёбга чиқариш, давлат қурилиши ва бошқарувини демократлаштириш жараёнлари жадал давом этмоқда.

Бу борада фуқаролар, жамоат фондлари ҳамда бошқа нодавлат нотижорат ташкилотларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, уларнинг жамият ва давлат ишларида бевосита ёки билвосита иштирокчини таъминлаш, энг муҳими, Асосий қонунидаги мустаҳкамланган «халқ ҳокимиятичилиги» принципини, «давлат органлари ва мансабдор шахслар фуқаролар олдида масъулдирлар» деган конституциявий нормаларни амалга оширишнинг мустаҳкам ҳуқуқий асосларини яратиш ва шу орқали жамиятимизда том маънодаги жамоатчилик назорати институтини қарор топтириш йўлида халқ қилувчи аҳамиятга эга ислохотлар амалга оширилади десак, асло муболага бўлмайди.

Шуни тўла ишонч билан айтиш мумкинки, бугун мамлакатимизни босқичма-босқич де-

мократлаштириш ва модернизация қилиш жараёнида фуқаролик жамияти институтлари фаолиятини самарали йўлга қўйиш, фуқаро — жамият — давлат муносабатларини эркинлаштириш, манфаатлар мувозанати ва жамоатчилик назоратини таъминлаш борасида жаҳон мамлакатлари амалиётида камдан-кам учрайдиган ўзига хос миллий қонунчилик тизими яратилди.

Айниқса, кейинги йилларда «Жамоат фондлари тўғрисида»ги, «Ҳомийлик тўғрисида»ги қонуналар, Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва Сенати кенгашларининг «Нодавлат нотижорат ташкилотларини, фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш»ни кучайтириш чора-тadbирлари тўғрисида»ги қарори қабул қилинганлиги фуқаролик жамияти институтлари ижтимоий фаоллигини кучайтиришда муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўз навбатида Олий Мажлис ҳузурида Жамоат фонди ҳамда таркибидан нодавлат нотижорат ташкилотлари ва жамоат ташкилотларининг ваколатли вакиллари билан бирга депутатлар, молиявий тузилмаларнинг масъул ходимлари кирган Парламент комиссиясининг ташкил этилганлиги ҳам ушбу йўналишда муҳим қадам бўлди.

Аммо юртимиз тараққиётининг ҳозирги босқичида бугун-

Жараён

ги глобаллашув жараёнлари, демократик ислохотларни чуқурлаштириш зарурати фуқароларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини янада оширишни, ҳуқуқий давлат қурилиши, ижтимоий тараққиётнинг бугунги реал ҳолати ва талабини ҳисобга олган ҳолда жамоатчилик назорати институтлари фаолиятини, хусусан, ўзини ўзи бошқариш органларининг давлат ва жамият ҳаётида тутган ўрни ва ролини кучайтиришга, мамлакатимиз аҳоли турли қатламларининг ҳуқуқ ва эркинликларини, манфаатларини ҳимоя қилишда давлат тузилмалари билан ўзаро муносабатларидаги аниқ чегараларни белгилашга қаратилган янги қарорлар қабул қилишни тақозо этмоқда.

Энг муҳими, бугунги замон талабидан келиб чиққанда, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари фуқаро, жамият, давлат муносабатларида, барқарор ривожланиб бораётган иктисодиётга асосланган, очик демократик ҳуқуқий давлат қуриш, инсон, унинг манфаатлари, ҳуқуқ ва эркинликларини сўзда эмас, амалда олий қадрият даражасига кўтарилган, жаҳон микёсида обрў-эътибор қозонган жамият барпо этиш борасида олдимизда турган юксак мақсадларни амалга оширишда асосий бўгин сифатида намоён бўлиши лозим.

Отабек МАМАЗАЗАРОВ,
Қарши шаҳар
7-сон ДНИ нотариуси.

ЎЗБЕКИСТОН ХОТИН-ҚИЗЛАР КЎМИТАСИ АХБОРОТ ХИЗМАТИ ХАБАР ҚИЛАДИ:

Куни кеча Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан Ўзбекистон халқ шоири, «Эл-юрт хурмати» ордени соҳибаси Ойдин Ҳожиёвнинг ижодий кечаси ўтказилди.

— Ойдин Ҳожиёвнинг 30 дан ортиқ китоблари муҳлисларнинг жавонларига, қалб мулкларига сақланмоқда. Шоирнинг шеърлари қўшиқларга айланиб, хонадонларга фойз киритди, авлодлар тилида жанрлаб одамлар қалбига зий ўлашмоқда, — деди тadbирда қатнашган Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова. Шунингдек, адабиётнинг инсон қалбига кўрсатидиган буюк кучи ҳақида гапирар экан, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида ҳам «Обод турмуш йили» да ижодкор хотин-қизлар билан ўтказиладиган тadbирларни кучайтиришни, ёш шоира, адиба қизлар авлодини тарбиялаш борасида алоҳида режа ва дастурларни ҳаётга кенг тadbир этилишини таъкидлади.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси «Обод турмуш йили» та бағишлаб оммавий ахборот воситалари ўртасида
«Аёл — обод турмуш бунёдкори» мавзусида

ТАНЛОВ ЭЪЛОН ҚИЛАДИ:

Оилада турмушни янада соғлом ва обод қилиш, хотин-қизларнинг жамиятдаги ўрни ва нуфузини, ижтимоий фаоллигини ошириш, уларнинг турли жаҳа ва йўналишларда қилаётган меҳнатларини муносиб баҳолаш, уй-рўзгор юмушларини енгиллаштириш борасида қуйидаги уч йўналиш бўйича теле ва радиоахборотлар, газета ва журналлар ҳамда веб-саҳифаларда ёритилган мақола, лавҳа ва эшиттиришлар ҳамда фотолар учун танлов:

1. Жамиятда ўз ўрнини топаган, яхши фарзандларни тарбиялаб воғга етказган оналар ҳақидаги энг яхши асар;
2. Оила ободлигини таъминлаган, энг файзли хонадон соҳибаси бўлган аёл (оиласи мисолида) ҳақидаги энг яхши асар;
3. Оиласида аёли ва қизлари учун (ёки ёш оила мисолида аёли учун) барча маиший шароитларни яратиб берган оила бошлиқи (эр-қаклар) ҳақидаги энг яхши асар.

2013 йилнинг январь, февраль ойларида матбуот саҳифаларида эълон қилинган асар (телеахборот, эшиттириш, мақола, веб-саҳифадаги мақола) эълон қилинганда, (3 кун ичида) (эфирга узатиладиган) асар (газета, диск шаклида) Хотин-қизлар кўмитасининг Ахборот хизматида топширилади.

Ғолиблар Наврўз байрами арафасида тақдирланади.

ЮРТ ҚИЁФАСИ

Улуғ истиклолимиз, эътироф этиш керакки, ҳар бир ўзбекистонлик фуқаронинг қалбида чуқур илдириш отган бой маънавий фазилатларни қайта жонлантди. Ана шундай ажойиб фазилатлардан бири мардликдир.

Мардлик, мардлар касби... Ҳамма даврларда ҳам улуғланиб келинган. Муқтаиллик бу тушунчаларга қайта инг берди, жило берди. Айниқса, аждодлар аъналарини давом эттиришга чоғланган Ватан ҳимоячиларида бу фазилат янгича мазмун-моҳият билан бойимокда.

Шундай ҳикмат бор: мол-давлатингдан айрилсанг, кўп нарсаси йўқотмайсан, номуслигдан айрилсанг, анча нарсаси йўқотасан, лекин мардлигингдан айрилсанг — ҳамма нарсангдан маҳрум бўласан.

Ватан олдидаги муқаддас бурч, мардлик ва жасурилик ҳақида сўз кетар экан, беихтиёр шу пайтгача ёзган ижодий ишларимга мавзу бўлган муқаддас ҳарбий хизматчилар бирма-бир ҳаёлимдан ўтади.

...Кумқўрғонлик оддий аскар Маъруф Ҳайдаров Президентимиз Фармонига биноан «Шухрат» медали билан тақдир-

ланди. Тунги соқчиликда турганда хушёрлик, сергаклик намунасини кўрсатиб, тартиббузарни қўлга олади. Қаршилик кўрсатмоқчи бўлган гараз ниятли кимса армияда қўл жангини ўрганган, энг муҳими, юрагида Ватанга муҳаббатдек улкан кучни асраб келаётган ўғлонимизга бас келолмади...

Бухоролик оддий аскар Санжар Мирзаев ҳам давлатимиз раҳбари Фармонига кўра, «Жасорат» медали билан тақдирланган. Чегарада турганда сарҳадларимизга ноқонуний равишда суқилиб кирмоқчи бўлган кимса мардликдек беқийс қуроли бор йигитга дуч келишини туш кўрибдими? Қоидабузарни қўлга олиш жараёнида Санжар яраланди. Шунда ҳам мардлик намунасини кўрсатиб, ўз бурчини шараф билан адо этди...

ЭЪТИБОР ВА ЭҲТИРОМ

Бугун миллий армиямизнинг ўзига хос қиёфаси, яъни аввалги армиядан фарқи хусусида гап кетса, ҳеч иккиланмай ўртадаги улкан тафовутни машаққатли синовларни елкасига олган, демокки, Ватан юкин кўтариб юрган ҳар-

14 январь — Ватан ҳимоячилари куни

бийларга бўлган юксак эътибор ва эҳтиром-да, деб баралла айта оламиз.

...Ўтган йилдан бошлаб шартнома асосида хизмат қилаётган чегарачи йигит билан суҳбатлашиб қолдим. Тавсиянома билан резервга бўшатилибди.

«Шартнома бўйича бироз хизмат қилиб, кейинги йил олий ҳарбий билим юртига ўқишга кирмоқчиман», дейди у. Қатъий қарор қабул қилиш, юртга керак бўлишни ҳаёт мактаби унга ўргатган. Армияда хизмат қилган йигитнинг кучи, қудрати ҳам шунда. Юксак эътиборга муносиб бўлаётган бундай мардлар эҳтиромда эканини ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибди.

...Қишлоқда яшаётган бир синфдошим ўғлига турник, брус қуриб берибди. «Ҳа, спортчи тайёрлапсанми?», деган саволимга у: «Келажакда ҳарбий бўламан, шуғулланишим керак», деб туриб олди. Уй юмушларидан қўли бўшади, дегунча ўқийди, жисмоний тарбия билан шуғулланади. Адашмасам, турникда 15 тагача тортиляпти», дея жавоб берди.

Мақсаднинг, орзунинг улуғлигини қаранг-а. Ўғил бола ҳозирданок юрт посбони бўлсам, дейди. Бу ёшларимизнинг Ўзбекистоннинг эртанги қунига ишончидан.

Ҳамқилиғим Ахрор Қаландаровнинг онаси Бибисора опа мендан сўраб қолди: «Тошкентда ҳарбий-тиббиёт факультети очилганимиш. Биласан, ўғлим тиббиёт академиясида ўқияпти. Ҳалитдан шу факультетга ўқишга қираман,

деб юрибди. Бу таълим даргоҳига кириб ўқиши учун қандай тайёргарликлар керак, ўзи?»

Она ўғлининг келажаги учун қайғуриши, айниқса ҳарбий бўлишини исташи мени қувонтирди. У кишига бу ҳақда



биланларимни айтдим, йўл-йўриқ бердим. Ўзбек аёли-да, ўғлини ўссин, улғайсин, жамиятга нафи тегадиган инсон бўлсин, дейди. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Бу жамиятда ҳарбийлик касбига муносабат ўзгарганидан. Бугун фуқароларимиз ҳарбийлик деганда шарафли, фахрли бир касбни тушунишадиганидан.

Юртни обод қилиш истаги билан ёниб яшаётган, қалби яратувчанлик, бунёдкорлик туйғулари билан тўлиб-тошган инсонларни кўриб савол туғилади: Бундай кучни, қувватни одамларимиз қаердан оляпти? Менинг жавобим шундай: озод ва обод Ватанимиз қиёфасидан.

Ўзбекистонимиз қиёфаси эса тақдирини, бахтини шу Ватанда деб билган инсонлар ақлу заковати, кучи, ғайрати билан таниб бўлмас даражада ўзгариб бормокда.

Алижон САФАРОВ.



Никоҳ шартномаси эр ва хотиннинг мавжуд ва бўлгуси мол-мулкига нисбатан ҳам тузилиши мумкин.

Эр ва хотин никоҳ шартномасида ўзаро моддий таъминот бериш, оила харажатларини кўтариш, бир-бирининг даромадида иштирок этиш, бошқа шахслар билан мулкий шартномалар тузиш, биргаликда тадбиркорлик фаолияти билан шуғулланиш бўйича ўз ҳуқуқ ва мажбуриятларини белгилаб олишга, никоҳдан ажралганда эр ва хотиндан ҳар бирига бериладиган мулкни аниқлашга, шунингдек, никоҳ шартномасига эр ва хотиннинг мулкий муносабатларига оид бошқа қоидалар киритишга ҳақли.

Бу ҳужжат уларнинг келиш-ви билан исталган вақтда ўзгарилиши ёки бекор қилиниши мумкин. У қандай шаклда тузилган бўлса, унинг ўзгарилиши ёки бекор қилиниши ҳам шундай шаклда амалга оширилади. Никоҳ шартномасини бажаришдан бир томонлама бош торттишга йўл қўйилмайди. Шартнома эр-хотиндан бирининг талаби билан Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексига белгиланган асослар ва тартибда суднинг ҳал қилув қарори билан ўзгарилиши ёки бекор қилиниши мумкин.

Никоҳ тугатилган пайтдан бошлаб бу шартноманинг амал қилиши ҳам тугайди, унда никоҳ тугатилганидан кейинги давр учун назарда тутилган мажбу-

риятлар бундан мустасно.

Таъкидлаш керакки, диний расм-русумларга биноан тузилган никоҳ ҳуқуқий аҳамиятга эга эмас. Демак, бундай тартибга асосан тузилган никоҳ эр-хотин ўртасида ҳуқуқ ва мажбуриятларни келтириб чиқармайди.

Ҳаётда аксар ҳолларда шаръий никоҳдан туғилган фарзандларга туғилганлик гувоҳномаларини олишда аёллар қатор муаммоларга дуч келади. Агар

отасининг аризаси бўлмаса, ушбу Кодекснинг 61-моддасида кўрсатилган ҳолларда оталик суд тартибидида белгиланиши мумкин.

Оталикни белгилаётганда суд боланинг онаси бола туғилишига қадар жавобгар билан бирга яшаганлиги ва умумий рўзғор юритганлиги ёки улар болани биргаликда тарбиялаганликлари ёхуд таъминлаб турганликлари ёки жавоб-

НИКОҲ МАЖБУРИЙ, ШАРТНОМА ТУЗИШ ЭСА ИХТИЁРИЙ

бундай никоҳда бўлган эр ФХДЭ бўлимида фарзандига нисбатан ўзи хоҳлаб ўз оталигини белгилатиб олмаган бўлса, кейинчалик улар ажрашиб кетганидан сўнг хотин фарзанди таъминоти учун алимент ундириш масаласида тўғридан-тўғри судга мурожаат қила олмайди. Аксинча, хотин аввал фарзандига нисбатан диний расм-русумларга биноан тузилган никоҳдаги эрининг оталигини суд орқали белгилаб олишга мажбур бўлади. Чунки Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 62-моддасига кўра, ўзаро никоҳда бўлмаган ота-онандан бола туғилган тақдирда, ота-онанинг биргаликдаги аризаси ёки бола

гарнинг оталикни тан олганлигини аниқ тасдиқловчи бошқа далилларни эътиборга олади. Боланинг онаси билан никоҳда бўлмаган, лекин ўзини боланинг отаси деб тан олган шахс вафот этган тақдирда унинг оталик фақти суд томонидан белгиланиши мумкин. Оталикни белгилаш тўғрисидаги суднинг ҳал қилув қарори қонуний кучга кирганидан кейин суд шу қарор нусхасини бола туғилганлиги рўйхатга олинган жойдаги ФХДЭ органига юборади.

Бундан таъқир, Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 117-моддасига кўра, эр-хотин бир-бирига моддий ёрдам бериши шарт. Бундай

ёрдам беришдан бош тортилган тақдирда, ёрдамга муҳтож, меҳнатга лаёқатсиз эр ёки хотин, шунингдек, хотин ҳомилдорлик даврида ва ўртада бола туғилган кундан бошлаб уч йил давомида, ўртадаги ногирон бола ўн саккиз ёшга тўлгунча ёки болаликдан I гуруҳ ногирони бўлган ўртадаги болага қараган ёрдамга муҳтож эр (хотин) ёрдам беришга қодир бўлган хотин (эр)дан суд тар-

тибида таъминот (алимент) олиш ҳуқуқига эга. Диний расм-русумларга биноан тузилган никоҳдаги хотин эридан бундай таъминот олиш ҳуқуқидан маҳрум бўлади.

Эр ва хотиндан бири уй-рўзғор ишларини юритиш, болаларни парвариш қилиш билан банд бўлган ёки бошқа узрли сабабларга кўра муқтаил иш ҳақи ва бошқа даромадга эга бўлмаган тақдирда ҳам эр ва хотин умумий мол-мулкка нисбатан тенг ҳуқуққа эга бўлади. Уларнинг биргаликдаги умумий мулк билан мол-мулкка эгаллик қилиш, ундан фойдаланиш ва уни тасарруф этишда тенг ҳуқуққа эгадир.

Эр (хотин) ўзининг номига



Ҳуқуқ

расмийлаштирган умумий кўчмас мол-мулкни тасарруф этиш бўйича битим тузиши учун хотин (эр)нинг нотариал тартибда тасдиқланган розилигини олиши лозим.

Диний расм-русумларга биноан тузилган никоҳдаги эр-хотин ўртасида мулкий муносабатларга эса Оила кодексининг юқорида қайд этилган нормалари тадбиқ этилмайди. Демак, бундай никоҳдаги эр ўз номида бўлган мол-мулкни хотинининг розилигисиз тасарруф этишга ҳақли бўлиб, қонун бўйича бунда хотиннинг розилиги талаб қилинмайди.

Мулкни нисолар келиб чиққан тақдирда бундай никоҳда бўлган эр ёки хотин умумий мулкни яратишда келишув бўлганлиги ҳамда умумий мулкка ҳисса қўшганликлари фақатгина суд орқали исботлашга мажбур бўладилар.

Ҳулоса сифатида айтадиган бўлсак, муқтаил оила қуришни мақсад қилган йигит-қизлар, энг аввало, ўрталаридаги никоҳни қонуний асосда ФХДЭ бўлимлари орқали расмийлаштиришлари ва зарурат туғилган пайтда ўзаро никоҳ шартномасини ҳам тузишлари мумкин.

Наргиза МАҲКАМОВА,
фуқаролик ишлари бўйича
Тошкент вилояти Зангиота
туманлараро суди судьяси.

Заминимизда униб-ўсмаган бирор гиёҳ йўқ десак муболага бўлмайди. Кишлоқ хўжалиги фанлари доктори, профессор Дилором Ёрматова республикамизда зайтундан ҳосил олиш мумкинлигини исботлади.

У узоқ йиллар давомида мойли экинлар бўйича изла-нишлар олиб борди. Айниқса, мамлакатимизда соя ўсимли-гини етиштириш бўйича ил-мий-амалий ишлар қилди. У далама-дала кезиб, кўплаб тажрибалар ўтказди. Шунинг учун Дилором Ёрматова эл орасида "соя опа" деган ном ҳам олди. 2001 йилга келиб, она заминимизда ҳам зайтун етиштириш имкониятларини ўргана бошлади. Бунинг учун тарихий манбаларга мурожа-ат қилишга тўғри келди.

— Шу мақсадда дастлаб "Авесто"ни ўрганиб чиқдим, — дейди Дилором опа. — Унда ёзилишича, қадим Хоразмда олма, нок, хурмо ва бошқа мева-дарактлар билан бир-га зайтун ҳам ўстирилган экан. Тошкент давлат Шарқшунос-лик институтидан XV асрда яшаб, ижод қилган Хоразмий деган олимнинг зайтун ва ток парваршиш ҳақидаги кичик

рининг субтропик мамлакатла-рида кенг тарқалган, — дейди олма. — Олтинсой тумани юртимизнинг нисбатан субтро-пик зонаси бўлганлиги учун ҳам айнан шу жойни танладим. Кўчатлар 2006 йил апрель ойи-да гуллади. Сентябрь ойи ўрта-ларига келиб мевалари пишиб етилди. Афсуски, 2007 йил совуқ ҳарорат туфайли кўчат-ларни совуқ уриб кетди. Бироқ бундан сираям тушкунликка тушмадим. Чунки, тарихчи Ге-родот Афинада зайтун дарах-ти форслар томонидан ёкиб юборилган бўлса-да, бироз вақт ўтмай, илдизидан янги новдалар ўсиб чиқа бошлаган-лиги хусусида ёзиб қолдирган-ди. Ҳақиқатан ҳам баҳор фас-лида ўсимлик илдизидан яна кўкара бошлади. Қолаверса, ўтган йили бир препарат топ-дик. У ўсимликини 15 кунгача қаттиқ совуқлардан асрайди.

Дилором опанинг ташаббу-си ва жонқуярлиги туфайли



Ихтиро

Зайтун мойи таркибида 80 фоиз тўйинмаган ёғ кислоталари — олеин, 13 фоиз линол ва 0,55 фоиз линолендан таш-кил толган бўлиб,

бу моддалар организмда холе-стерин даражаси-ни камайтиради. Шунингдек, А, Д, К, Е, F ва полифе-ноллар мавжудли-ги боис, атероск-лероз, саратон касалликларини камайтиради ва хужайраларнинг қариш жараёнини кечиктириб, тери қаватини тиклай-ди. Зайтуннинг яшил (тўлиқ пи-шиб етилмаган) меваси таркибида углеводлар, оксиллар, пектин, кул моддалари, сапонинлар, кал-лий, фосфор, те-мир тузлари, B ва C витаминлари ҳамда каротин мавжуд. Бу эса ошқозон-ичак ва жигар фаоли-ятини яхшилайди.

Зайтун сквален моддаси олинадиган ягона ўсимлик ҳисобланади. Ушбу модда кон-даги глюкоза миқдорини 12 фоизгача туширади. Бу эса диабет касаллигига даъво де-макдир. Шунингдек, зайтун мойи косметика махсулотлари ишлаб чиқаришда энг қimmat-баҳо хомашё ҳисобланади. Ёши улугларнинг тилида "ироқи совун" деган сўз бор. Қадимда савдогарлар томони-дан зайтун мойидан тайёрлан-ган совунлар келтирилган.

Бугунги кунда дунё мамла-катлари ичида Испания зайтун етиштириш бўйича етакчи ўринда туради. Ўзбекистон ҳам бу борада тажриба тўлаш им-кониятига эга бўлган давлат-лардан бири десак аниқшайми-миз. Айни пайтда Сурхондарё вилоятида 20 минг тул, Анди-жон ва Фарғона вилоятларида 2,5 мингдан зиёд зайтун кўча-ти парвариш қилинмоқда. Энг қувонарлиси, фидойи олма-Дилором Ёрматова янги "Ўзбек зайтуни" навини яратди. Айни пайтда бу ихтиро давлат Нав-синаш комиссияси томонидан синовдан ўтказилмоқда.

Соҳиба
МАҲАМАДЖОНОВА,
журналист.



САВЛАТ — тилимизда улугвор ташқи қиёфа, салобатли кўриниш, са-лобат, саратон маънола-рини аңлатган "савлат" сўзининг туб илдизи "Ўзбек тилининг этимо-логик луғати"да изоҳла-нишича, "хужум қилди" деган маънони аңлатган.

Эрталаб келсам, хо-нага одам сигмай ке-тибди, ҳар олимларки савлатидан от ҳурка-ди.

Худойберди
Тўхтабоев

МУАЛЛИМ — тили-мизда "ўқитувчи", "ус-тоз", "мураббий" маъно-ларини аңлатган "муал-лим" сўзининг туб илди-зи "ўқитди", "ўргатди" де-ган маънога эга. Шунинг-дек, "таълим", "олим", "илм" сўзлари ҳам "му-аллим" сўзи билан бир хил илдиздан ўсиб чиқ-қан.

Буюк Темур сендан топгандир таълим, Сен шундоқ азиз зот, азиз муаллим!

Абдулла Орипов

МУДДАО — тилимиз-да "кишининг дилидаги мақсади, нияти" маъно-сини билдирган "муддао" сўзининг "талаб қилиш"-мазмундаги "даъво" сўзи билан алоқадорли-гини ҳаммамиз ҳам била-вермаймиз. "Ўзбек тили-нинг этимологик луғати"-да изоҳланишича, "муд-дао" ва "даъво" сўзлари битта илдизга эга бўлиб, бу илдиз "талаб қилди" деган маънони аңлатган.

Сенинг муддаонг... марғилонлик келинни ўғлингдан ажратиб юбориш.

Абдулла Қодирий

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

"ЎЗБЕК ЗАЙТУНИ" ЯРАТИЛ(А)ДИ...МИ?

кўлёмасини топдим. Унда парвариш ишлари географик жиҳатдан қаерда олиб борил-ганлиги ҳақида аниқ ёзилма-ганди. Афсуски, шу манбадан бошқа аниқ маълумот топи-мади. Олим бу ҳудудда ўсти-рилган ўсимликлар хусусида ёзган бўлса керак, дея XIV-XV асрларда бошқа жойларда ҳам зайтун ўстирилган деган хуло-сага келдим...

2003 йилда Дилором Ёр-матова Туркиядан тўрт дона зай-тун кўчатини олиб келди. Ўсимлики Сурхондарё вило-ятининг Олтинсой туманига экиб, парваришлай бошлади.

— Ривоят қилинишича, бу-тун дунёни сув босганда Гре-цияда омон қолган аҳолига қапугарлар тумшугида зайтун новдаларини келтириб бериш-ган экан. Одамлар бу новда-ларни экиб, мевасидан мой ва овқат тайёрлашган. Шунинг учун ҳам зайтунга "энг бирин-чи даракх" дея таъриф берил-ган. Кейинчалик зайтун ер ша-

бугунги кунда Қорақалпоғис-тон Республикаси ва Хоразм вилоятидан ташқари юртимиз-нинг барча ҳудудларида зайтун ўстирилмоқда.

— Кўп йиллик тажрибалар-дан маълум бўлдики, зайтун ўсимлиги тупроқ ва жой тан-ламас экан. Ҳатто уни лалми майдонларда ҳам бемалол ўстириш мумкин. Дастлабки 5-6 йил ичида илдизи тупроққа тўлиқ ўрнашиб олган, ердаги энг кам намликни ҳам ўзлаш-тириб, сўнг ўсиш ва ривожла-нишда давом этаверади, — дея изоҳ беради Дилором опа. — Ўсимлики қаламчасидан, уру-ғидан, бачқиларидан ва пар-хиш йўли билан кўпайтириш мумкин. Уруғидан кўпайтирил-ганда 11 йилда, қаламчасидан эса 4-5 йилда ҳосилга қиради. Кўпайтириш вақти февраль ёки сентябрь ойларида амалга оширилади.

Энг қизиғи, зайтун дарахти 500 йилдан 4000 йилгача яша-ши ҳақида айрим манбаларда

ёзилган. Сурия, Исроил ва Корсикада 2000 ёшли зайтун дарахтларини учратиш мумкин. Унинг бўйи 10-12 метргача бўлади. Меваси октябрь ойи (тўқ қора тусга кирган) да пи-шиб етилади. Ҳосил яхши пиш-ганда мой миқдори ошади, шунинг учун меваларини те-ришга шойилмаслик керак. Аммо маринадлашда бироз хомроқ мевалар ишлатилади.

Зайтун мойи бошқа ўсим-лик мойларига қараганда ин-сон организм учун жуда фой-дали. Шунингдек, экологик тоза махсулот ҳисобланади. Ўрта ер денгизи бўйларида яшовчи аҳоли асосан зайтун мойи истеъмол қилганликлари учун уларда юрак-қон томир касалликлари деярли учрамай-ди. Зайтун мойи таркибида юздан ортиқ саломатликини сақлайдиган элементлар ма-вжуд. Шу боис буюк ҳаким Ибн Сино кўплаб хасталиклари да-волашда бу ноёб ўсимлик мойидан фойдаланган.

Иккинчиси — пиллани чуватиб ипак ҳосил қилиш.

Дастлаб хитойликлар ипакни пиллани чуватиб эмас, балки капалак қуртидан ипак массасини сиқиб чиқариш йўли билан олишган. Қачонки, император Си Линг-Чига тасодифан пиллани чуватиш усули-ни кашф этганидан сўнг, бу технология бирмунча енгиллашган. Айтишларича, бир куни император богда ўтирса, тут дарах-тидан унинг чойига пилла тушади. Импе-ратор пиллани олиб ташламоқчи бўлиб, ундан чиқиб турган бир қатм ипакни тор-ганида, ипак чувалиб қўзила бошлайди. Шундан сўнг ипакни чувалаб олиш жорий этилди.

Нихоят охириги сир — ипакни бўяш. Сўғдликлар дастлабки икки технологияни ўзлаштириб ипак тайёрлашган, лекин унинг ранги хитой матоларига қараганда тез айниган.

Византия (Туркия) манбаларида келти-рилишича, император Юстиниан ҳузури-

га икки монах келиб, хасса дастагининг ички қавагига яширинган ипак қуртини кўрсатади ҳамда таклиф билдиришади. Чунки улар сайёҳатлари давомида ипак қурти боқиб, пилла олиш усулларини яхши ўрганиб олишган эди. Баҳорда монахлар тухумдан чиққан капалак қуртини тут да-рахтига қўйиб юборишади. Маълум вақт ўтганидан сўнг капалак қуртлари пилла ўраган. Шойи олишнинг сири ҳам шу тарз-да ошкор бўлади.

Айрим тадқиқотчилар ипакчилик сир-лари дастлаб Сўғда кириб келган, Ривоят қилишларича, Бухоро ҳукмдорига турмуш-га чиқаётган Хитой маликаси қаллигига тўй тухфаси сифатида баланд соч турмаги ичида ипак қурти тухуми ва тут дарахти уруғини яшириб олиб келади.

Балки шу сабаб милодий IV асрга ке-либ шойи анча арзон бўлиб қолади. Нати-жада оддий одамлар ҳам шойи кийим кия бошлаган.

Биласизми?

УЧ СИРНИНГ ОЧИЛИШИ

Тарихчиларнинг маълумотларига кўра, бундан 5 минг йил аввал Хитойнинг Шан-дун вилоятида пилла қурти етиштирилиб, ундан ипак олина бошланган. Аммо бу фактларнинг сири узоқ йиллар давомида оролдан ташқарига чиқарилмаган. Милод-дан аввалги XII асрга келибгина ипакчи-лик бутун Хитой бўйлаб тарқалди. Конфу-ций даври (милоддан аввалги VI-V асрлар)да шойи ҳамма ерга тарқалди. Солиқ ва ўлпонлар асосан шойи билан тўланадиган бўлди. Ҳатто савдо-сотикда пул ўрнида ҳам ишлатила бошланди.

Хитой шойи тайёрлаш усулини қаттиқ сир сақладди. Мамлакатдан ипак қуртини олиб чиқишга уринган ёки пилладан ипак олиш технологиясини ошкор этган киши қатл этиларди. Шу сабабли шойи мато узоқ йиллар Хитойга катта фойда келтирди.

Бироқ маҳаллий усталар шойининг учта сирини қаттиқ сақлаган.

Биринчиси — ипак қурти етиштириш ва пилла олиш.

МАКТАБ БИЛИМ БОҒИ БЎЛСА...

УСТОЗ УНИНГ БОҒБОНИДИР

— дейди Оҳангарон туманидаги 56-мактаб
директори Майрам Казакбоева

— Бугунги кунда фарзандларимизга Президентимиз раҳнамолигида ҳукуматимиз томонидан яратиб берилаётган имконият ва замонавий шарт-шароитларни кўриб, ўзимиз ҳам улардан баҳраманд бўлган ҳолда ёш авлод таълим-тарбияси йўлида баҳоли қудрат хизмат қилаётган мураббий сифатида истиклолимизга ҳар қанча шукроналар айтсак арзийди, — дея сўз бошлайди суҳбатдошимиз. — Оддий мисол, ўзимнинг ўқувчилик йилларимни кўп эслайман: кўз олдимга ғарибгина синф хонаси, синай-синай деб турган парталарда турнақатор бўлиб ўтирган синфдошларим ва... бир умр педагогик қилиб, қосаи оқармаган устозларимиз келаверади. Ҳозир бизларни ўқитган муаллимлар билан учрашиб қолсак, хаваслари келиб: "Қанийди, энди бизлар ҳам сининг ёшингизда бўлсак, яйраб ишлардик-да", деб армон қилишади.

Мактаб илму маърифат боғи бўлса, биз устоз ва мураббийлар ана шу бетакрор боғнинг устозлари эканлигимизни бир лаҳза ҳам эсдан чиқармаслигимиз керак. Ана шундангина заҳматли меҳнатимиз роҳатини татиб кўриш натижаси бўлади.

Дарҳақиқат, тумандаги намунали мактаблардан бири сифатида эътироф этилувчи мазкур таълим масканида айни пайтда 50 нафар ўқитувчи 822 нафар ўқувчиларга таълим бериб келаётди. Изчил равишда фаолият олиб бораётган "Моҳир кўллар", "Зулфияхоним



Суратда Майрам Казакбоева (ўнгда) ҳамкасблари билан мулоқотда.

қизлари" тўғарақлари қизларда билимга ва меҳнатга иштиёқни ошираётган бўлса, стол тенниси, баскетбол, волейбол, бадий гимнастика каби спорт тўғарақлари уларда спортга бўлган муҳаббатни янада кучайтирмоқда. Энг қувончлиси, фан тўғарақлари кўнгилдагидек йўлга қўйилганлиги туфайли мактабнинг аълочи ўқувчилари туман, вилоят ва республика фан олимпиадаларида ҳам фахрли ўринларни эгаллаб келишмоқда.

Биология фанидан Саломат Султонбоева, физика фанидан Моҳира Холиқова, рус тилидан Мукаррам Хунарованинг билим ва тажрибалари ёш ўқитувчиларга ўрнак бўлаётди. Яна бир эътиборли жиҳати, ўтган йили ўтказилган "Йил аёли" кўрик-танловда шу мактаб ўқитувчиси Моҳира

Таълим

Абдурахмонова вилоят босқичида совринли ўринни эгаллагани кўпчиликини қувонтирди. Яна шуни қувонч билан таъкидлаш кераки, шу ерда тахсил олган ўндан ортиқ ўқувчилар ўтган йили республикамизнинг нуфузли олий ўқув юртига ўқишга киришга муваффақ бўлди.

Майрам опа суҳбат орасида мактабга беғараз кўмак бериб келаётган тадбиркор Шавкат Комиловнинг номини фахрланиб тилга олди. Саховатпеша инсон келажақ эгалари таълим олаётган даргоҳни ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш учун мингдан ортиқ мева ва манзарали дарахтлар, гул кўчатларини ҳада этибди.

Дарвоқе, Майрам опа Казакбоева қиш кунларида ҳам уйда тинч ўтиролмайди. Негаки, мактабда қанча қилинади-ган ишлар, режалар қутиб турибди. Қолаверса, мактаб ўқитувчиларига ўзларининг таътил кунларини ўтказиётган ўқувчилари ҳолидан ҳам хабар олишларини тайинлашни унутмайди...

Нигора ЎРОЛОВА,
"Оила ва жамият"
муҳбири.

МЕРОС ТЕНГ БЎЛИНАДИ

Мерос тақсимлаш қай тартибда амалга оширилади?

К.ШОИМОВ,
Самарқанд вилояти.

— Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексининг 1118-моддасига биноан, қуйидаги шахслар меросхўр бўлиши мумкин:

- 1) мерос очилган пайтда ҳаёт бўлган қариндошлар;
- 2) мерос қолдирувчининг ҳаётлик пайтида ҳомили ҳолида бўлган, мерос очилганидан кейин тирик туғилган болалар;
- 3) мерос қолдирувчининг авлодлари, фар-

зандликка олинганлар, қон-қариндошлик даражаси чекланмаган ҳолда амал қилади.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексининг 1150-моддаси талабларига биноан, мерос тақсимланиши қуйидаги тартибда амалга оширилади. Меросни тақсимлаш меросхўрларнинг қелишувига қўра, ўзларига тегишли улушларига мувофиқ қелишувга эришилган тақдирда суд тартибиде амалга оширилади.

Саволга Каттақўрғон тумани
2-сон ДНИ нотариуси
Раҳимжон САПАРОВ жавоб берди.

Савол-жавоб

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шиши, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой, 4 ой ўқиш, 2 ой амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.
Торт олий курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макياج — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.

Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Гўзаллик салонига тайёрлаш — 1 ой.
Каштакчилик — 3 ой (машинада чиқиш).
Тўқувчилик — 2-3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, Рус тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул, сарпо қути ва саватлар ясаш — 2 ой, Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёти билан. Ётоқхона мавжуд.
Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзё 1-уй 31-хона.
МЎЛЖАЛ: Юнусобод дехон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йули қучаси 4-уй 40-хона. МЎЛЖАЛ: Қўйлик кийим бозори рўпарасида. Тел: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

Витаминлар ҳақида гап кетганда, кўпинча кўкатлар, мева ва сабзавотлар кўз олдимизга келади. Кейинги пайтда дорихоналарда турли-туман дармондорилар сотувга чиқарилмоқда. Телевизорда тинимсиз реклама қилинмоқда. Уларни сотиб олиб, истеъмол қилаётганлар сони кундан-кунга ортмоқда. Аслида витаминлар ҳаётимизда қандай аҳамиятга эга? У кимларга ва қанча микдорда тавсия этилади?

Соғлиқинг — бойлиқинг

мондорилар 55 ёшдан катталарга, ота-онасида ёмон сифатли ўсмалар бўлганлар ва ўсмага айланиш хавфи бор касаллик билан оғриганларга қатъиян ман қилинади.

Аёллар кўпинча "Қон таҳлилини ўтказдим, гемоглобин фоизи меъёр экан. Тез-тез витаминлар ичиб тураман, лекин юзим рангпар, сочим тўқилиб, тирноқларим синапти", дея нолийдилар. Бунинг сабаби

ВИТАМИНЛАР НЕГА КЕРАК?

Ноппа
ХУДОБЕРГАНОВА.
Тошкент тиббиёт
академияси умумий
шифокорларни тайёрлаш
ва эндокринология
кафедраси ассистенти.

— Витаминлар танамиздаги модда алмашинувида иштирок этувчи фаол органик бирикмалардир. Одамлар жуда оз микдорда, аммо доимий равишда унга эҳтиёж сезади.



Кўпчилик витаминлар оқсиллар билан бирикиб ферментлар ҳосил қилади. Шу боис уларни ферментлар деб ҳам аташади. Бу моддалар инсон учун жуда муҳим. Кўзимизнинг қоронғиликда ҳам кўриши жараёнида фаол иштирок этувчи А витамини бўлмаса, одамларда «товуқ кўрлиги» деб аталувчи шапқурлик ҳолати вужудга келарди. Суякларда кальций йиғилишида ва уларнинг тўғри шаклланишида Д витаминининг алоҳида ўрни бор. Болаларда кўп учрайдиган рахит касаллигига мана шу дармондорининг етишмовчилиги сабаб бўлади ва суяклар мўрлашиб кетади. Бу ўз вақтида даволанмаса, болаларда мия қутиси суякларига энсада яссилашади, кўкрак қафаси шакли ўзгаради, лиқилдоқлар ўз вақтида ёпилмайди.

Ҳар қуни камида икки маҳал мева-сабзавотлар, ҳафтада икки марта балиқ ва денгиз маҳсулотлари истеъмол қилинса, тананинг витаминларга бўлган эҳтиёжи тўла қондирилади. Аммо юқоридагидек оқатланиш тартибига эга бўлмаганлар шифокор билан маслаҳатлашиб, йилига икки-уч марта витаминотерапия курсини ўташи мақсадга мувофиқ. Ўзи учун белгиланган витаминлар комплексини дорихонадан олиб, камида бир ой давомида ичиб юриши ва бунинг бир йилда 3 мартагача такрорлаши зарур.

Витаминлар ҳаммага ҳам бирдек тавсия этилмайди. Масалан, F витамини ёки фолий кислотаси бор дар-

қуйидагича: витаминлар инсон танасидаги модда алмашинувида фаол иштирок этиб, имунитетни ушлаб туради. Касалликлардан ҳимоялайди, терининг ёрқин ва тиник, соч ва тирноқнинг мустаҳкам бўлишига замин яратади. Агар саломатлик борасида юқоридаги каби муаммолар юзага келса, шифокор кўригига бориб, ке-

ракли таҳлиллар ўтказиш ва қон таркибидаги минерал моддалар ҳамда поливитаминлар микдорини аниқлаш зарур. Таҳлил жавобидан келиб чиқиб, тана учун айнан қайси модда етишмаса, ўшанинг ўрнини тўлдиришга ҳаракат қилиш керак. Уни ўзбилармонлик билан тартибсиз равишда ичишининг фойдаси йўқ.

Витаминларга ружу қўйиш ҳам соғлиқка путур етказиши. Масалан, C витамини микдорининг ошиб кетиши бўйрақда тош пайдо бўлишига, аллергия тошмаларга ва ошқозон фаолиятининг сустлашишига олиб келади. B6 ва магнийнинг қонга сўрилишини пасайтиради. A, D, E, F витаминларининг нормадан ошishi жигарга ноҳужа таъсир ўтказиши.

Витаминларнинг ҳомилидор ва эмизикли аёллар, ўсмирлар, гўдақлар, болалар, эркаклар учун мўлжалланган турлари мавжуд бўлиб, ҳар бирини дозаси ва таркибига қараб, кўрсатма асосида ўз вақтида истеъмол қилиш шарт. Катта ёшлиларга мўлжалланган витаминлар ёш болаларга тавсия этилмайди.

Белгиланган муддатгача қатъий тартиб билан даво ишлари олиб борилса, натижаси ҳам қониқарли бўлади.

«Оила ва жамият»
муҳбири
Шаҳноза РОФИЕВА
ёзиб олди.

ЖАМШИДНИНГ
ХИКОЯСИ:

— Бувимнинг айтишларича, ота-онам севишиб турмуш куришган экан. Аммо бу мухаббатнинг "умри" атиги тўрт йилга чўзилибди, холос. Мен икки яшарлигимда олим ва дадам ажрашиб кетишган экан. Орадан бир ярим йил ўтиб, дадам ҳам, олим ҳам бошқа турмуш куришган. Демак, уч ярим яшарлигимдан буён тирик етимман.

Минг бора ташаккур, бувим мени ҳеч кимдан кам қилмай улғайтирдилар, тарбияладилар. Болалигимда қилган орзу-ниятларимга етишимда менга мададкор бўлдилар. Аммо ҳамма нарсам тўқис бўлса-да, қалбимнинг бир чети кемтиклигига қолаверди — ота-она меҳрини кўмсардим...

Болалигимда онамнинг келишини интизор кутардим. Бунинг сизган бувим мени чалғитишга уринарди. Тез-тез қариндошларникига меҳмонга олиб борарди. Аммо йўл пойлаб онамни кутишдан чарчамасдим. Онам эса шоша-пиша келарди-да, бувимга рўзғоридаги ташвишларини гапириб, тезроқ кетишга уринарди. Келганида, мени шунчаки бағрига босиб, юзимдан ўпиб кўярди, холос. Меҳрини истаб пинжига суқилсам, «Нари тур, бир пиёла чойни бемалол ичиб олай», дер ва негадир ёнига йўлатгиси келмасди. Шунда ҳам мен ўксимасдим. Агар аразласам, онам бошқа келмай кўяди деб кўрардим. Унга яхши кўринишга ҳаракат қилардим. Ҳали ўнга тўлмаган бола бўлсам ҳам, туфлиларини ялтиратиб артиб кўярдим, кошчи менга меҳри йиғиб, ўзи билан олиб кетса деб орзу қилардим. Аммо баъзан олим мен билан хайрлашмасдан ҳам кетиб қоларди.

Улғайганим сайин юрагимдаги кемтиклик ҳам каттариб бораверди. Мен бувимдан ҳар кеч оналар ҳақида эрталар айтиб беришини сўрардим. У кишининг тўқиган эрталарини эшитиб ухлаб қолардим ва тушларимда онамни кўриб, дунёга сиғмай кетардим.

Мақтабнинг юқори синфига ўтган кезларим отам ҳақида ҳам ўйлай бошладим. Мен уларни умуман эслай олмасдим. Қаерда яшаси ҳақида ҳам билмасдим. Бувим ҳам бу ҳақидаги саволларимга аниқ жавоб бермасди.

Мен баъзан туман марказига чиқиб, катта бекатда ўтирганча одамларни кузатардим. Гўё дадам шу ердан ўтиб қолди-ю, мени таниб қоладигандай. Қанча-қанча кўёшли жазирама кунларда, ёмғир-қорли изгиринларда мўъжиза содир бўлишини кутдим, аммо дадамдан дарақ бўлмади...

Катта бўлганим сайин кутишларим бефойда эканини англай бошладим. Бу вақтга келиб онам ҳам камнамо бўлиб қолганди. Уч-тўрт ойда бир келса ҳам у ёқдаги болалари, қизлари ташвишини кўтариб келарди. Мен олимга ёрдам бе-

ришни истардим, лекин...

— Ойижон, мени ҳам уйингизга бир мартагина олиб келинг, укаларим билан бир кунгина бирга яшай, — дея ялиндим.

Улар менга ажабланиб қаради, кейин бувимга:

— Ойи, бу гапни сиз ўргатдингизми болага? — деди заҳархандалик билан ва мени жеркиб берди:

— Ўзимнинг ғам-ташвишим етарли, бошимни баттар ғалвага тикмагин!

Илк бор юракдан ҳис қилдимки, мен онамга керак эмасман!

Мана шу ёмон туйғуни сезганим сари назаримда, гавдам ҳам пастлаб бораётгандай

ни истамаётган эдим-да.

Ўқиш бошланишига бир ҳафта қолганида, бувим менинг нарсаларимни тайёрлашга киришиб кетди. Ҳали анча бор-ку десам ҳам, ҳамма нарсани тахт қилиб қўйгиси келарверди. Кейин билсам...

Ўшанда шаҳарга кетишимга уч кун қолувди. Оқшом бувим билан тўйиб-тўйиб гаплашиб ётдик, аммо тонгда бувим ўрнидан турмади...

Маҳалла-қўй, қариндошлар ёнимда тиргак бўлишди. Маърақасини ўтказган кунимиз кўшимиз Соли бобо мени ёнларига ўтказиб насиҳат қилдилар. Кўнглимни кўтариб, бувимнинг васиятларини айтдилар. Айнан шу айтган сўзлари

тига тушиб қолди. Онамни бир неча марта чақиртиришса-да, лекин келмади.

Хуллас, бобом танлаган қизга уйландим. Зухра ҳам одобли, сариштали бўлгани учун бир пасда хувилаб ётган уйимиз ҳам, кўнглим ҳам тўлгандай бўлди.

Биринчи фарзандим туғилгач, мени аввал вилоятга, кейин эса Тошкентга нуфузлироқ жойга ишга чақирдишди. Бувимнинг ҳовлисига маҳаллада уйга эҳтиёжи бор оилани ижарага қўйиб, кетдик.

Омадим чопиб, ҳамма ишларим юришиб кетди. Шу орада Зухра ҳам қараб ўтирмади, тадбиркорлик билан шуғуллана бошлади ва ўз номида хусусий қорхона очди. Фарзандимиз тўрттага етди. Энди менинг ҳам каттагина оилам бор эди. Кўнглимдаги армонларим ўрнини болаларимнинг беғубор қилиқлари ва аёлимнинг меҳри тўлдириб борарди. Аммо барибир, вақти-вақти билан онамни соғинар, ҳали ўзим танимайдиган отамни кўргим келарди. Қўлимда пулим етарли, танишларим, қадрдонларим, дўстларим жуда кўп, қўлимни

яшасангиз бўлмайдим? — дедим дастурхон устида. Бошларини секин қимирлатиб:

— Йўқ, болам, буларни ташлаб кетолмайман, — деди зўрға.

Кўксимда «Бир пайтлар мени ташлаб кетгандек ташлаб кетолмайсизми?» деган иддао пайдо бўлди. Гуноҳдан кўриб, тилимга чиқармадим.

Кўнглимда тушуниксиз ўйлар билан уйга қайтдим. Зухра ҳарчанд кўнглимни олишга уринмасин, юрагим ёришмасди. Волида дийдори, меҳрига тўймаслик пешонамга битилган қисмат экан, дея тақдирга тан бердим...

Ҳар замонда олимни эслашдан таскин топиб яшаётган маҳалим бир кун уйлари мени излаб келганларини эшитиб севишиб кетдим. Қандай яхши-я, мени ҳам онам соғинибди, деб қувониб ўтирсам, келиш сабабини айтиб қолди.

— Укангни уйлантирмоқчи эдик, шунга...

Ёнида тоғни урса талкон қилгудек келбатли ўғли — ўғай укам безайганча турарди.

Ишонасизми, қўлларига айтган микдордаги пулдан ҳам икки баравар кўпини тутқаздим. Ўғиллик вазифамни бажарганимдан хотиржам тортидим.

Аммо орадан икки ой ўтиб-ўтмай, у киши яна меникига келди. Бу сафар ўғай отам ҳамроҳ эди.

— Учта келин бир ҳовлига сиғмай қолди, бирорта уй сотиб олишимизга ёрдам қилмасанг, менга кун беришмаппти, — деди олим кўзида ёш билан.

Яна чидаб туролмадим, Зухрага йиғиб қўйган пулимиздан бериб юборишини айтиб, «тез-тез келиб туриг, невараларингиз сўрайвериб ҳол-жонимизга қўймайди», дедим.

— Хўп, келаман, болам, — дедию яна шоша-пиша кетишга чоғланди. Энг дахшатлиси, мен шу лаҳзада онамнинг сохта оҳангда янграётган «болам» деган сўзини меҳрининг эмас, пулнинг кучи билан айтаётганини ҳис этиб турардим.

Ойим шу кетганича саккиз ой кўринмади. Бир кун уйга синглимни эргаштириб келиб қолди. Эрталаб ишга кетаётсам, онам шу қиз учун Тошкентдан келинлик сарпо қилгани келишганини айтиб, вақтим бўлса бирга бозорга боришимни илтимос қилди. Ҳалиги эркатой қизнинг рўйхатидаги ҳамма кийим-кечаларини олиб бердим. Бундан ташқари тўй харажатлари учун онамнинг қўлига яна тўёна ҳам тутқаздим. Лекин, минг афсуски, хатто ўз онам ҳам кўнглим учун бўлса-да, бир оғиз «Сенам тўйга боргин, ўғлим», демади...

Шу кун дахшатли бир ҳақиқатни англаб етдим, мен олим ва ўғай ука-синглиларимга ўғил ва ака эмас, қайнар хумчаннинг ўзгинаси эканман, уларга талпиниб етган оқибатим шу бўлди, холос. Қачон пулга зорикиб қолишса, келишади. Аммо бирор марта олимнинг «Ўғлим, сени ва набираларимни соғиниб келдим», деганларини эшитмадим...

Жамшиднинг хикоясини
Шахло ТОШБЕКОВА
оққа кўчирди.

ОТА-ОНАМ ТИРИК,
ЛЕКИН...
ЕТИММАН



ИЖАРАГА МУШУК

Сигир, қўй, эчки, товуқ, курка ва ҳоказо уй ҳайвонлари сафида мушук-вой ҳам ўзига хос вазифаларни бажаришини яхши биласиз. У нафақат сичқон овлайди, балки ўзининг ёқимтойлиги билан одамнинг руҳий ҳолатига хотиржамлик ҳам беради. Уйда мушук сақловчилар юрак хасталикларига бошқаларга қараганда камроқ чалинишар экан.

Олимлар юрак хасталиклар билан яшаётган одамларнинг оилавий шароитларини кузатишди. Бу тарзда ўтказилган тадқиқотлар шунни тасдиқладики, юрак хасталиги даражаси деярли бир хил бўлган тўрт минг нафар бемордан икки ярим минггаси ўзларини яхши ҳис қилганлар. Аниқланишча, бу беморларнинг уйларида мушуклар сақланар экан. Афсуски, бу жонивор парвариши билан шуғулланмаган бошқа беморларнинг аксарияти ҳаёт билан видолашган.



Дайди жониворларга кўмаклашувчи жамоатчилик ташкилоти аъзоси Алёна Темерова Красноярск шаҳрида мушукларни ижарага бериш хизмати-ни йўлга қўйди.

Барча ёшдаги одамлар орасида жониворлар парвариши билан шуғулланувчилар кўпчиликини ташкил қилади. Бу машғулот ҳам қизик, ҳам фойдали эканлиги аниқланган, бироқ ҳамма ҳам уйда жониворларни доимий сақлаш ва парвариш қилиш имконига эга эмас. Айнан мана шу сабаб, мушукни ижарага бериш гоёси пайдо бўлган. Табиийки, мушукчани бир кунга ижарага олиш у қадар самара бермайди. Чунки, у билан дўстлашиш, бир-бирига кўникиш учун вақт керак. Жониворлар парвариши билан шуғулланган кексалар альцгеймер, парижонхотирлик, инжиклик каби қарилик-



ка хос бўлган баъзи хасталиклардан ҳимояланишмоқда. Яна бир гап: тадқиқотчилар аввало мушукни сақлайдиган одамларнинг ўзлари хотиржам, фезли кенг, меҳрибон эканлиги ва бу фазилатларнинг ўзи ҳам уларга инфаркт деган балони яқинлаштирмаслигини таъкидлаб ўтдилар.

Ижарага берувчининг эса ишлари юршишга, яъни яхшигина даромад кўрмоқда.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

“БАХТЛИ КЕЛИН” РОЛИНИ ЎЙНАГАНМАН

— Турмуш ўртоғимни айбласам, балки нотўғри бўлар. Чунки оиламизнинг бузилиб кетишига асосий сабаб зўрма-зўраки ўтказилган тўй эди, — дея афсусланганча ўз ҳикоясини бошлади тахририятимизга келган Сабоҳат исмли жувон. — Аввалги эрим менга уйланишидан олдин бир қизга кўнгил қўйиб юрган экан. Аммо ота-онасининг истаги туфайли менга мажбуран уйланишга келин бўлдим. Отамнинг сўзини қайтаролмай, Жамшидга турмушга чиқишга мажбур бўлдим. Икки тарафдагилар ҳам тўйдан кейин бир-бирига меҳр уйғонади, дейишди. Афсуски, акси бўлди. Менку, бор дардимни ичимга ютиб, тақдирга тан бердим. Аммо эрим очикчасига мени умуман севмаслигини, тўйимиз номига, ота-оналарнинг раъйига кўра ўтганлигини айтди. Ҳатто, хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг, менинг олдимда ўша қиз билан соатлаб гаплашиб ўтирар, унинг суратини кўрсатиб, мактагани мактаган эди. Билмаганлар бизларни бахтли яшашяпти, деб ўйларди.

Орадан уч ойча вақт ўтди. Ҳеч нарса ўзгармади, муносабатимиз кун сайин ёмонлашаверди. Бир кун сабр-тоқатим тугаб, ошқора тарзда “Илтимос, мен бу хонадонда сохта бахтли келин ролини ўйнаб бўлдим, энди ортик чиқолмайман, жавобимни беринг, уйга кетаман!” дедим. Эрим эса пинагини ҳам бузмай, “Бўпти, тўрт томонинг ҳам очик” дедида, ўртоқлари билан чойхонага кетди.

Шу кун уйимизга бориб, ота-онамга ҳамма гапни ётиги билан тушунтирдим. Дадам “Кечир қизим, ҳаммасига мен айбдорман” деди ва эртаси кунни судга ариза ташлаб келдик. Бир ой ичиде қонуний ажрашдик. Орадан ҳеч қанча вақт ўтмасдан эрим ўша севган қизига уйланди. Аммо қиз боланинг иши қийин экан. Худди ота-онамнинг юзини маҳалла-кўй олдида шувут қилиб қўйгандек, мен ҳақимда ҳар хил гап-сўзлар чиқди. Шу орада совчилар ҳам келишди. Лекин кимлар сўраб келганларни эшитиб роса йиғладим. Бирининг аёли ўлган бўлса, бошқасининг ёши отам билан тенг эди. Нима қилишни ҳам билмай қолдим. Ажрашганимга ҳам мана кам эмас, ўн йилча бўлиб қолди.

Ёшим 38 да. Маълумотим ўрта мах-

сус. Боғчада тарбиячи бўлиб ишлайман. Болалар жон дилим. Ўз фарзандларимга алла айтиб, меҳр бериб тарбияласам дейман. Турли тайёрлов курслари-га қатнаганман. Миллий ва европа таомларини тайёрлашга қизиқаман. Ёши 45 лар атрофида бўлган иймонли, ин-



софли, меҳрибон, оилапарвар инсонга турмушга чиқмоқчиман.

САБОҲАТ,
Жиззах вилояти.

КУНДОШЛИ ЎЙ — КЎЗ ЁШЛИ БЎЛАРКАН

Тахририятимизга келган сирдарёлик аёл ўзини таништиргач, бошидан кечган воқеаларни шундай ҳикоя қила бошлади:

— Исмиим Навбахор, газетангизни ҳар ҳафта қолдирмай кузатиб бораман. Савобли ишга қўл ураётганликларингиз мениям бу ёққа етаклаб келди. Икки марта турмуш қурганман. Биринчи турмуш ўртоғим ҳалокатга учраб, қазо қилган эди. У кишидан битта фарзандим бор. Эримнинг қариндош-уруғлари билан ҳозир ҳам борди-келдимиз узилмаган. Хабарлашиб турамиз.

Ота-онам аёл кишининг ёлғиз яшаши қийин, ҳали ёшсан, деб қайта турмушга узатишди. Иккинчи турмуш ўрто-

ғим Бобур ақининг бошқа аёли ҳам бор экан. Лекин оғир касалликка чалингани туфайли хотинининг ўзи эрининг уйланишига рози бўлган экан. Мени шаръий никоҳига олиб уйланди. Биз беш йилча бирга яшадик. Шу орада қизчалик бўлдим. Аввалига кундошим Дилдора опа ҳам менга жуда сазимий муносабатда эди, бирга рўзғор қилиб юрдик. Аммо қизим туғилганидан кейин у ўзгариб қолди. Ўғлимни турткилайдиган, салга аразлаб, жаҳл қиладиган одат чиқарди. Бу ҳам етмагандай, рашк аламига чидолмасдан маҳаллага чиқиб, “Бу аёл эримни менга қайрапти, уйимда ҳар кун жанажал, ёрдам беринглар”, деб шикоят қиладиган одат чиқарди. Охири эрим бечора ҳам икки ўт орасида қолгач, менинг жавобимни берди. Бекорга одамлар кундошли уй кўз ёшли, демас экан-да. Буни кеч тушунганимдан афсусланаман.

Ёшим 43 да. Олий тоифали шифокорман. Фарзандларимга уй-жойим етарли. Ёши 45-50 ларда бўлган, илҳи бўлса зиёли, бирон вилоятдан кўчиб келиб, Тошкентда яшаётган, инсофли-диёнати инсон бўлса турмушга чиқмоқчиман.

НАФОСАТ,
Сирдарё вилояти.

ЁЛҒИЗЛИКДАН ҚУТУЛДИМ

— Алло, ассалому алайкум, Кибрай-дан мухлисингиз Эркин акаман, эсладингизми? Янги йилларингиз билан табриклайман!

— Раҳмат, албатта сизни танидик, яхши юрибсизми? Айтганча, Мунира опа билан қўришдингизми?

— Ҳа, шунга кўнгиноқ қилаётман-да, раҳмат сизларга. Мунирахоҳ, бу ёғини сўрасангиз, менга ҳамкасб экан. Кўп йиллар ўқитувчи бўлиб ишлаб, пенсияга чиққан. У кишиям ёлғиз экан. Хуллас, ўтган йилнинг 8 декабрида никоҳдан ўтдик. Ҳозир аҳил яшаймиз, болаларим ҳам хурсанд. Янги йилда бахтини излаётган ҳамма инсонларга бизларга ўхшаб ўз жуфтларини топишларини тилайман!

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рукнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаш жойидан (маҳалла кўмитасидан) маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашганлар бўлса, суд қарорининг нусхасини топиришлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

ҚОВОҚ

Қовоқ қадим замонлардан бери доривор ўсимлик сифатида қадрланиб келинади. Таркиби 90 фоиз сув, 14 фоиз шакар, калий, кальций, магний, фосфор, темир, С витамини, В¹, В², РР, каротин, никотин кислотаси, фитин каби микроэлементлардан иборат. Уруғида 50 фоиз ёғ, 35 фоиз ўсимлик оқсилли, шакар, аминокислоталар, лецитин, тирозин, фитин, салицил ва олма кислотаси, фитостерин кукурбитол, елимловчи моддалар мавжуд.

Абу Али ибн Сино қовоқдан тайёрланган қайнатмани кўкрак қафаси огриганда, қуруқ йўталда қўллаган. Мевасининг гўшти қисмини сувда пишириб истеъмол қилинса, гепатит, буйрак, сувчечак касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида ёрдам беради. Қовоқ иситмани тушириш, безгакни бартараф қилиш хусусиятига ҳам эга. Шарбатини сиқиб, ўсимлик ёғига қўшиб, қулоқ огриганда томизилса, огриқни бирпасда йўқотади. Бош миёдаги шамоллаш ва шишнинг, томоқ огригини ҳам бир зумда даф этади. Таркибидаги пектин моддаси кўплиги туфайли организмдаги холестериннинг чиқиб кетишига

ёрдам беради. Ухлашдан олдин қовоқ шарбатидан бир қадах ичилса, асаб тўқималари тинчланиб, уйку осойишта кечади. Бундан ташқари ўт-қопи фаолиятини яхшилайди.

• 300 гр. қовоқ уруғи қўқимтир пардаси сақланган ҳолда пўстлогидан ажратилиб, ҳавончада янчилади. Янчиш жараёнида 10-15 томчидан сув қўшиб турилиши керак. Сув миқдори 50 гр.дан ошмаслиги лозим. Унга бироз шира бериш учун 1 ош қошиқ асал ёки мураббо ҳам қўйиш мумкин. Аралашма тайёр бўлгач, наҳорга бир чой қошиқ ейилади. Уч соатдан сўнг сурги дори ичилади. Сўнг ҳуқна қилиш тавсия этилади. Муолажа муддати 3-4 кун.

Ушбу дахлама гижжаларни туширишда самарали ёрдам беради.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

Табиат — дорихона



Фойдали маслаҳатлар

● Томат банкаси очилгандан сўнг могорлаб қолмаслиги учун унинг юзига озгина туз ва бир ош қошиқ ёғ солиб қўйинг.

● Агар ошхонангизда нохуш ҳид ўрнашиб қолган бўлса, бу ҳолатдан мандарин ёки апельсин пўстлогини қиздириш йўли билан қутулишингиз мумкин.

● Тухумни янада мазалироқ бўлишини хоҳласангиз, уни паст оловда пиширинг.

● Газ плитаси ҳар кун артиб турилса, узоқ вақт янгидаги кўринишда қолади.

● Ёстиқ ёки юмшоқ ўйинчоқларни қучоқлаб ётиш одамни стресс ҳолат, хавотир ва асабий зўриқишдан халос этади.

● Чой, сув ва бошқа ичимликлар чанқоқни босмаса, лимонли чой ёки лимонад тавсия этилади.

● Тухум сариги, сут, қаҳва, чой организмга темир моддасининг сингishiга ҳалақат беради. Шу сабаб бу маҳсулотларни темир моддаси мўл таомлар билан истеъмол қилмаган маъқул. Акс ҳолда, камқонлик юзгага келиши мумкин.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

БАТАН ТУПРОФИГА БОШИНГНИ ҚЎЙГИЛ

Тақдирда неки бор — ҳукми азалдир,
Орзулар кўкига тик учар кўнгил.
Агар-чи, юлдузлар сенга маҳталдир,
Ватан тупроғига бошингни қўйгил.

Ким айтар, мўъжиза эмас бу ҳаёт?!
Ҳар дамни ғойибдан муждага йўйгил.
Агар-чи шон-шухрат бўлганда қанот,
Ватан тупроғига бошингни қўйгил.

Ҳеч кетгинг келмайди соҳир оламдан,
Эзгулик саҳфига калима ўйгил.
Агар-чи устозсан бани одамга,
Ватан тупроғига бошингни қўйгил.

Бейрон гуласин умринг дарахти,
Сўнгги япроқнинг ҳам камолин кўргил.
Бир азиз умринг энг азиз бахти —
Ватан тупроғига бошингни қўйгил.

Муҳтарама УЛУФ

БОЛАЖОН

Сен-ей, жонда ширин жоним,
Умид мулкимга султоним,
“Онам”, деб тил чиқаргоним,
“Ватан”, деб айт,
“Ватан”, деб айт.

Қувончинг, ҳайратинг қутлуғ,
Тикилсам, кўзларинг ўтлуғ,
Кўнгал мулкингга айлаб туғ,
“Ватан”, деб айт,
“Ватан” деб айт.

Кезарсан мулки сўз ичра,
Ғаниму аҳли дўст ичра,
Чарақлаб бахти кўз ичра,
“Ватан”, деб айт,
“Ватан”, деб айт.

“Ҳаётим — давлатим битта,
Ки Турон — шавкатим битта,
Темурий миллатим битта —
“Ватан”, деб айт,
“Ватан”, деб айт.

Кўнгал мулки



ЭНДИ...

Энди кўнгимдм поумидликни
Ғолиб умид хоки пойига.
Ўзлгимдан туморлар тақдим
Юрагимнинг етти жойига.
Энди босган ҳар изим эркдир,
Поклигимга керакмас шоҳид.
Ё яшайман номусли бўлиб,
Номус учун ўламан ёхуд.
Энди покмас бағримга сочган
Оғриқларнинг умри — бир “оҳ”лик.
Бошқалардан илтифот эмас,
Тупроғимдан сўрайман шоҳлик.
Энди юзин ҳар айларман
“Авом” деганларнинг барини.
Тўқсон ёшда момом ёл ўқир
Шоҳ Маширабининг девонарини.
Энди бидим: Ҳақ бу дунёда
Кемтилмаган насибам, сўзим.
Мени сизлаб, сийламаганга
Йўқоир ширин лафзим, нон-тузим.

Таассуф

ра кетди:
— Сен билан ҳозиргина учтаси туш-
ди-ку, энди менинг ғалим, тушундинг-
ми?
— Ўзларидан сўра-чи, мен билан ту-
шшмоқчи. Тўғрими қизалоқ?
Соғдагина кизим бўлса, кўзлари
жавдирганча хўп дегандек бошини се-
кин қимирлатди.
Хуллас, униси бу деди, буниси у,
ўртада бизлар даҳанакан жанжални то-
моша қилдик. Охири ёши каттароқ киши
келиб, уларни ажратиб қўйди. Биз эса
бир амаллаб расмгайм тушдик. Қайта-
ётсак, янада кулгулироқ манзарага кўзи
тушган кизим мени туртиб нима дейди
дегн:
— Вей, ану Қорбобони қаранг, соқо-
лини остидан тутун чиқяптими?
Ўзимни кулгудан зўрга тийдим. Чун-
ки ҳалиги “Қорбобо” соқол-мўйловини
иягига тушириб, бурқситиб сигарет ту-
татарди.
Ажабланарлиси, ўша кундан бери
кизим Қорбоболар ҳақида умуман сав-
ол бермай қўйди...

Нилуфар САПАЕВА

ҚОРБОБОНИНГ ҚАДРИ БОРМИ?

Янги йил арафаси эди. Қизим бог-
часида тайёрлаган байрам саҳналари-
ни тезроқ Қорбобого намоиш
этиш, мақтовлар эшитиб,
совгалар олишни орзиқиб
кутарди.

«Қачон арча ясата-
миз?», «Қорбобо олис
ўрмондан йўлга чиққан-
микин?», «Совгалари
ҳамма болаларга ета-
димми?» каби саволлар
бериб чарчамасди.
Ҳатто Қорбобонинг
оиласи, қизиқшлари
ҳақида ҳам тинмай
сўради. Бир кун у совук
кўчадан уйга киргач, Қор-
бобо ҳар доим совукда
юради, шамоллаб, байрами-
мизга келолмай қолмасмикин, деди.

— Қорбобо-чи, кичкинтойларни жу-
даям яхши кўради, Янги йил арафасида
албатта қатнашади, — дея юпатдим.

Хуллас, байрам тадбирлари бошлан-
гач, кизимни шаҳримиздаги майдонлар-
дан бирига олиб бордим. Куза-
тиб турибман, унинг бутун
диққат-эътибори тўрт та-
рафимизни ўраб олган
Қорбоболарда эди. (Та-
содифни қарангки, улар
шу қадар кўп эдики,
ҳаммаси кичкинтой-
ларни ҳар хил бўлар-
бўлмас қилиқлар бил-
лан ёнларига чорла-
шарди).

— Ойижон, бу ерда
Қорбоболар жуда кўп
экан-а? Улар мендан
шеър сўрашмайдими?
— Шейрингги богчангда
айтиб берасан, болам, ҳозир
эса Қорбобо билан суратга тушамиз!
Бир маҳал улардан бирининг ёнига
бориб энди суратга тушамиз, деб тур-
сак, бошқаси келди-да, шеригига ўшқи-



Пойтахтимиздаги миллий матбуот марказида “Мустаҳ-
кам оила йили” Давлат дастурига мувофиқ равишда Ўзбе-
кистон касаба уюшмалари федерацияси кенгаши томони-
дан амалга оширилган тадбирларга бағишланган давра суҳ-
бати бўлиб ўтди. Федерация вакилларининг таъкидлаши-
ча, ўтган йилда мазкур таъкилот ташаббуси билан ижтимо-
ий ҳимояга муҳтож оилалар вакилларидан қарийб 102,5
минг нафарига 6 млрд.760
млн. сўмликдан зиёд моддий
ёрдам кўрсатилди. Янги тур-
муш қурган 2519 та ёш оилага
мамлакатимизда ишлаб чиқа-
рилган, узок муддат фойдала-
ниладиган товарлар харид қилиш, шунингдек, уй-жой қури-
лиши учун 17 млрд. 67 млн. сўмликдан зиёд фоиизсиз ссуда-
лар берилди. Олий ўқув юртларида таҳсил олаётган 2736
нафар талаба учун 4 млрд. 734 млн. сўмликдан зиёд тўлов-
шартнома пуллари қопланди. Кам таъминланган, боқувчи-
сини йўқотган оилаларнинг 46 минг нафарга яқин фарзанд-
лари 3 млрд. 286 млн. сўмлик дарслиқлар, ўқув қўлланма-
лари билан таъминланди. Фарзандлари 2 ёшдан 3 ёшга
тўлгунга қадар таътилда бўлган 9 минг 831 нафар ёш она-
ларга қарийб 2 млрд. 205 млн. сўмлик моддий ёрдам кўрса-

КАСАБА УЮШМАЛАРИ ТАШАББУСИ БИЛАН...

тилди. Ёш оилалар учун 1,5 мингга яқин иш ўринлари яра-
тилиб, ушбу мақсадлар учун касаба уюшмалари томонидан
1,5 млрд. сўм маблағ йўналтирилди.

Тадбирда қайд этиб ўтилганидек, “Соғлом она — соғлом
бола” тамойили асосида касаба уюшмалари тизимидаги са-
наторийларда ёш оилаларнинг репро-
дуктив саломатлигини мустаҳкамлаш,
она ва болани биргаликда соғломлаш-
тириш, уларнинг ҳар томонлама са-
марали ва мазмунли дам олиб, сало-
матлигини тиклаши учун яратилаётган
шарт-шароитларни янада яхшилаш, тиббий хизмат сифа-
тини ошириш хусусида ҳам тақлиф-мулоҳазалар билдирил-
ди.

Матбуот анжуманида юқорида санаб ўтилган барча йўна-
лишлар бўйича амалга оширилаётган ишлар “Мустаҳкам
оила йили”нинг мантқий давоми бўлган “Обод турмуш йи-
ли”да ҳам изчил давом эттирилиши таъкидланди.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
“Оила ва жамият” мухбири.



ЎФФ — FAIR PLAY

СОВРИНИ ҒОЛИБИ!

ФИФА қароргоҳида бўлиб ўтган
катта гала-тадбирда Ўзбекистон Фут-
бол Федерацияси ФИФА Fair Play сов-
риндори деб эълон қилинди.

Якуний рўйхатдан Ўзбекистон фут-
бол Федерацияси, Гватемала футбол
Федерацияси ва Туркиянинг “Эскише-
хирспор” клублари ўрин олганди.

Улар орасида мамлакатимиз фут-
бол федерацияси ғолибликка эришди.

ЛЕОНЕЛЬ МЕССИ — ТҮРТ КАРРА «ОЛТИН ТҮП» СОВРИНДОРИ!

Швейцариянинг Цюрих шаҳрида
«Олтин түп» соврини ғолибининг но-
мини аниқлаш маросими нихоясига
етди. Мазкур нуфузли унвонга Андрес
Иньеста, Криштиану Роналду ва Лео-



нель Мессилар номзодлик қилишаёт-
ганди.

Якуний овоз бериш жараёнида
ғолиб деб аргентиналик иктидор эга-
си Леонель Месси топилди.

Бу кўрсаткичи билан «Барселона»
ҳужумчиси тўрт карра «Олтин түп» сов-
риндорига айланди. Бунгача ҳеч бир
футболчида тўртта шундай соврин
бўлмаган эди.

ДЕЛЬ БОСКЕ —

ЭНГ ЯХШИ МУРАББИЙ

Испания терма жамоаси бош му-
раббийи Висенте дель Боске ФИФА
тантанали йиғилишида 2012 йилнинг
энг яхши мураббийи деб эълон қилин-
ди.

Номзодлар орасида Гвардиола ва
Моуриньюлар ҳам бор эди.

ИСТОМИН ҒОЛИБЛИККА ДАЪВОГАР

Австралида теннис бўйича давом
этаётган “Brisbane International – 2013”
мусобақасида ҳамюртимиз Денис Исто-
мин бош совринга даъвогарлик қил-
моқда.

Теннисчимиз дастлабки босқичда
словакиялик Мартин Клижани 6:1,
6:2, австралиялик машҳур теннисчи
Ллейтон Хьюиттни эса нимчорак фи-
налда 7:5, 7:5 ҳисобида мағлубиятга
учратди.

Ярим финал йўлланмаси учун бўла-
диган кейинги баҳсда Истомин бирин-
чи рақамда сараланган буюк брита-
ниялик Энди Маррейга қарши қорға
чиқади.

Интернет манбалари асосида
Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

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

Тахририятга келган қўлғазмалар
муаллифларга қайтарилмайди.
Реклама материаллари мазмунини учун
тахририят жавобгар эмас.

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик
компанияси босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Босишга топшириш вақти — 15:00
Босишга топширилди — 15:00

ISSN 2010-7609



Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Ҳамроҳон
МУСУРОНОВА
Саҳифаловчи — Илҳом ЖУМАНОВ
Мусахҳхлар — Саидгани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент — 100000. Амир Темури кўчаси
1-тор кўча, 2-уй. Мўлжал: Олой бозори ёнида

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида
0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олин-
ган. Буюртма Г — 128. Формати А-3, ҳажми 2
табоқ. Адади — 9432. Баҳоси келишилган нархда.

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Қабулхона: (тел-факс) 233-28-20
Котибият: 234-76-08
Мухбирлар: 233-04-50
«Оила» бўлими: 234-25-46

Web-site: oilavajamiyat.uz

12345