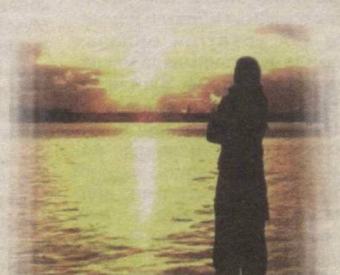


УЗОҚ УМР КҮРИШ СИРЛАРИ



Муқаддас ХОЛИҚОВА:
ТЕАТР ХИЁНАТНИ
КЕЧИРМАЙДИ



ҚАЛБ ХАСТАЛИГИ

ЮКСАК ЭҲТИРОМ РАМЗИ

Пойтахтимиздаги сўлим ва гўзал Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий боғида Президентимизнинг 2011 йил 27 майда имзоланган "Ўзбекистон Қаҳрамони, Ўзбекистон халқ ёзувчиси Саид Аҳмад ва таниқли шоира Саида Зуннунова хотирасига Тошкент шаҳрида ҳайкал ўрнатиш тўғрисида"ги қарорига биноан барпо этилган ёдгорликнинг очилишига бағишланган тантанали маросим бўлиб ўтди.

Унда сўзга чиққан Ўзбекистон Республикаси Президентининг Давлат маслаҳатчиси Х. Султонов, Ўзбекистон Ёзувчилари уюшмаси раиси М. Аҳмедов, Ўзбекистон Қаҳрамони, Ўзбекистон халқ шоири А. Орипов, Ўзбекистон халқ шоири О. Ҳожиёва ва бошқалар мустақиллик йилларида мамлакатимизда Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида адабиёт ва санъатга, маънавиятга, миллий ўзлиқни англашга юксак эътибор қаратилаётгани, бу эса ўз навбатида ёш ва баркамол авлодни она юртимизга муҳаббат, оиллага, ота-онага эҳтиром ва садоқат, илм олишга рағбат, китобга ҳурмат руҳида тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга бўлаётганини алоҳида таъкидладилар.

Президентимиз Ислом Каримов ташаббуси билан яратилган Саид Аҳмад ва Саида Зуннунова ҳайкали тимсолида собиқ мустабид тузум давридаги қийинчилик ва машаққатлар, хижрон ва айрилиқ азобларини бошидан кечирган, захматларга сабр-бардош билан чидаган, энг оғир дамларда ҳам бир-бирига талпиниб яшаган икки ижодкорнинг вафо ва садоқати, халқимизга хос инсоний фазилатлари, сабр-бардош ва меҳр-оқибатини кўрамиз. Бу гўзал фазилатлар ўсиб келаётган ёш авлодга ибрат намунаси бўла олади.

Шу маънода Президентимизнинг "Адабиётга эътибор — маънавиятга, келажаққа эътибор" рисоласида "Менинг фикримча, ёзувчилик — бу оддий касб эмас, худо берган истеъдоддир. Бу — қисмат, пешонага ёзилган тақдир.



Бу касбга ҳеч қаерда ўқитиб, ўргатиб бўлмайди. Ёзувчиликнинг мактаби ҳам, дорулфунуни ҳам битта. У ҳам бўлса, бир умр ҳаётнинг ичида бўлиш, ўз халқи билан ҳамдарду ҳамнафас бўлиб яшаш, ҳақиқат ва адолатга садоқат билан хизмат қилишдир", деган фикрларни айтиб ўтганди. Ушбу ажойиб таъриф Саид Аҳмад ва Саида Зуннунова асарларига ҳам бирдек тааллуқли, десак муболаға бўлмайди. Зеро, юртимизда бу икки забардаст ижодкорнинг ёзган романлари, қисса ва ҳикоялари, шеър устаси кириб бормаган бирорта хонадонни учратиш мушкул.

Аёнки, истиқлол йилларида адабиётга, маънавиятга берилган юксак эътибор Саид Аҳмад ижодига ҳам ўзгача руҳ бахш этди. Бу кўтаринкилик ёзувчининг уч жиллик "Сайланма"си, "Йўқотганларим ва топганларим", "Қорақўз мажнун", "Киприкдаги тонг" каби тўпламларидаги қисса ва ҳикояларида ўз аксини топган.

Эл суйган ёзувчининг ижоди давлатимиз томонидан муносиб баҳоланди. У "Буюк хизматлари учун" ва "Дўстлик" орденлари билан тақдирланди. Президентимиз Фармонида биноан Саид Аҳмад "Ўзбекистон Қаҳрамони" деган юксак унвонга сазовор бўлди.

Ўз ижодида аёллар ва оналар қалбининг энг гўзал кечинмаларини ифодалаган, бетакрор ва гўзал

насрий асарлар муаллифи Саида Зуннунованинг "Гўдак ҳиди", "Гуллабаҳор" каби ҳикоялар тўпламлари ҳам китобхонларнинг севимли асарларига айланган. "Гуллар водийси", "Қизларжон", "Янги шеърлар", "Бир йил ўйлари" каби тўпламларидан жой олган шеърларидаги нафис ва жозибадор сатрлар ҳалигача тиллардан тилларга кўчиб юриши ҳам бежиз эмас.

Яратган қаҳрамонлари орқали халқимизга хос бағрикенглик, саноатийлик, меҳр-оқибатчилик, саноатийлик каби фазилатларини тўла акс эттириб бера олган ва Она Ватанга садоқат, бахт ва муҳаббат туйғуларини қуйлаган ҳар икки ижодкорнинг асарлари ҳақли равишда адабиётимиз хазинасидан жой олган.

Ҳайкалнинг очилиш маросимида Саид Аҳмад ва Саида Зуннунованинг фарзанди Нодида Хусанхўжаева сўзга чиқиб, юксак эҳтиром учун Президентимиз Ислом Каримовга миннатдорлик изҳор этди.

Кенг жамоатчилик вакиллари, адабиёт мухлислари, талаба-ёшлар ҳайкал пойига гуллар қуйишди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари А. Икромов, Тошкент шаҳар ҳокими Р. Усмонов иштирок этди.

Назира БОЙМУРОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

БЕБАҲО МЕРОС

10-11 июнь кунлари Тошкентдаги Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонасида "Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг жаҳон маданияти тарихида тугган ўрни" мавзусида халқаро анжуман бўлиб ўтди. Нуфузли тадбирда давлат арбоби, мумтоз шоир, қомусий олим, назарий адиб, адабиётшунос, фақих, этнограф алломанинг жаҳон маданияти тарихида тугган беқиёс ўрни хусусида атрофлича сўз юритилди.

— Мазкур халқаро анжуман жаҳон маданияти ривожига улкан ҳисса қўшган буюк ватандошимизнинг илмий-адабий меросини нафақат юртимизда, балки дунё миқёсида ҳам янада кенгроқ тарғиб қилиш ва тўлақонли ўрганишда ўзига хос аҳамиятга эга, — деди Бобур халқаро жамоат фонди раиси Зокиржон Машрабов.

Эътиборли жиҳати, анжуманда Бобур ва бобурийларга оид қўлёзма ҳамда тошбосма китобларнинг каталогини, шунингдек, ҳозиргача топилган ҳужжатларнинг илмий тафсифини тузиш ва "Бобур энциклопедияси"ни тайёрлаш билан боғлиқ долзарб масалалар хусусида ҳам илмий маърузалар тингланди.

Ушбу маърифий тадбирда давлат ва жамоат арбоблари, адабиётшунос олимлар ҳамда хорижлик мутахассислар қатнашди.

Латофат АБДУРАУФОВА

Заҳириддин Муҳаммад БОБУР:

Не ерда бўлсанг,
эй гул, андадур чун
жони Бобурнинг,
Ғарибинга тараҳхум
айлагилким,
андижонийдур.

Оддий кишлоқ шароитида иссиқхона қуриб, ундан яхшигина даромад топаётган хотин-қиз тадбиркорларга дуч келганмисиз? Ана шундай аёллардан бири Қизилтепа туманининг Тошработ кўрғони ҳудудида яшайди. «Қалъаи Азизон» маҳалла фуқаролар йиғинида бўлиб, томорқачилик соҳасида ибратли ишларга қўл ураётган оилалар ҳақида сўраганимизда маслаҳатчи Мукаррам Файзиёва бизни бир хонадонга бошлади. Дарвоза рўпарасидаги ихчамгина иссиқхонадан помидор ниҳолларини асосий томорқага кўчираётган аёллардан бири бизга пешвоз чиқди. Кўклам куёшининг теозобтафти нуридан ранги анча-мунча бўғриққан бу жувон юзма-юз келгандаёқ содда ва самимий чехрасида ишсеварлик, фидокорлик мавжланиб турганини ҳис қиласан киши.

Тиниб-тинчимас Шоиста Раҳимованинг ишлари билан секин таниша бошладик. Иссиқхонада петиуниядан бошлаб чиннигул, сариқ гул, кўнгирок гул ва бошқа номдаги ўнлаб гул ниҳоллари, шунингдек, помидор, қарам, баклажон, булғор қалампери каби सबзавот экинларининг жами 5000 туп кўчати етиштирилибди. Аини кунларда буюртмачилар ниҳолларни олиб кетишяётган экан.

— Ҳамма гап — ичкарида,

ТАДБИРКОР “ДЕҲҚОНБИБИ”

ҳовлига кирайлик, — дейди Мукаррамхон олдинга тушиб. Дарҳақиқат, дарвозадан ичкарига қадам қўяганимиз, 5 сотихли томорқанинг нақд 2,5 сотихини ишғол этган бир томони очик ҳавога туташ иссиқхонага дуч келдик. Жуда чиройли парваришлаб, юқрига осиб қўйилган помидор буталарида мунчоқдай тизилган шигил ҳосил кўнгилга қувончу ҳайрат бағишлайди.

Ўзбек деҳқонлари азалдан бағрикенг, танти бўлишган. Дала, полиз бошига бордингми, махсулотидан илинади. Шоистахон ҳам ана шундай деҳқонбилар хилидан эканми, салом-алик ҳам қилиб улгурмай, икки-уч дона помидорни кесиб, ликопчага солиб ола келди. Қўли қайтмасин, деб ундан тузқўрар қилган бўлди. Ҳайратланарлиси, бу неъмат бозорлардаги иссиқхона махсулоти бўлган помидорлардан фарқли ўлароқ, далада — очик осмон остида етиштирилаётган помидорлар билан таъмдош, хушхўр эди.

— Биз иссиқхонамизни



ўтин-қўмир ёқиб иситамиз. Шунинг учун авжи чилла қишда эмас, махсулотимиз шу кунларда тайёр бўла бошлайди ва махсулот олишимиз ёзда ҳам давом этади. Қишда кичик жойда ниҳолларимизни кўкартириб оламиз, холос. Ҳаволар иликлашиб, иссиқликка эҳтиёж камаё бошлаганда уларни бу иссиқхонага кўчирамиз. Энг асосийси, Бухоро вилоятининг Ромитан

туманидан олиб келинган “Абелла” навли помидор ёзнинг ярмигача ҳам ҳосил бераверади. Яна қуёш нуридан ҳам омихта тарзда фойдаланилгани учун таъми ҳам ширин бўлади, — дейди Шоистахон.

Ўтган йили “Агробанк”нинг Навоий шаҳар филиалидан 10 миллион сўм кредит олиб иш бошлаган бу оила соҳиблари ўтган йилни

5 миллион сўмлик соф фойда билан якунлашган экан. Шоистахоннинг коллежу мактабда ўқийдиган уч нафар қизу ўғли ҳамда қариндошуруғлар ва қўни-қўшнилари беминнат қўмакчиларидир. Ишсеварлик бош фазилати бўлган бу аёл то мазкур ишни ташкил қилгунча “Юлдуз” мактабгача таълим муассасасига кўрпа-тўшаклар тикиб бериш билан шуғулланиб, мол-ҳол боқиб, оила даромадини оширишга ҳисса қўшиб келди. 2011 йилдан “рўзғорга харна ёрдам”, деб бошлаган ушқоқна иссиқхонаси эса бугунги тадбиркорлиги учун кенг имкониятлар эшикларини очибди.

Қаҳрамонимизнинг келажақда самарали фойдаланиш учун имконияти етмайдиган қўшнилари ерларини ҳам ижарага олиш ва тадбиркорликни давом эттириб, иссиқхона ишини кенгайтириш, ҳудудда янги иш ўринлари яратиш, банд бўлмаган қиз-жувонларни ишли қилиш нияти ҳам бор. Бу ҳокисор ва фидокор аёлнинг юзу кўзларида бозиллаб турган заҳматқашлиги ишбилгичлик фазилатларига ишонган ҳолда, шунини айтишимиз мумкинки, яқин келажақда унинг бундай хайрли ниятлари ўз ижобатини албатта топади.

Салима УМАРОВА,
Навоий вилояти.

Иқтисодий ислохот

ҲИСОБОТЛАР ҚИСҚАРМОҚДА, СОЛИҚ СОДДАЛАШМОҚДА

Мамлакатимизда солиқ тизимида ҳам узлуксиз ва изчил равишда солиқ тўловлари миқдори камайтирилиб, бу борада ислохотлар тақомиллаштирилиб боришмоқда. Айниқса, сўнгги 2-3 йилда тадбиркорлик фаолиятига имкон қадар қулайликлар яратиш, янги иш ўринларини очиш, аҳоли даромадлари ва харид қobiliятини ошириш мақсадига, тизимда қатор ўзгариш ва янгиланган амалга оширилган.

Президентимизнинг 2012 йил 25 декабрдаги «Ўзбекистон Республикасининг 2013 йилги асосий макроиқтисодий кўрсаткичлари прогноз ва Давлат бюджет параметрлари тўғрисида»ги қарорига асосан жорий йилнинг 1 январидан бошлаб жисмоний шахслардан олинган даромад солиғининг қўйи шкаласи бўйича солиқ ставкаси 9 фоиздан 8 фоизга туширилди.

Унга биноан, солиқ ставкаси энг кам иш ҳақининг йил бошидаги миқдоридан келиб чиқиб қўлланилишини ва бу миқдор йил давомида ўзгармаслигини назарда тутиб янги норма киритилган. Шунингдек, тадбиркорлик фаолиятининг айрим турлари бўйича, яъни қартибдаги тадбиркорлар учун қатъий белгиланган солиқ ставкаси энг кам иш ҳақининг йил бошидаги миқдоридан, яъни (йил давомида энг кам иш ҳақи миқдорининг ўзгаришидан қатъи назар) 79590 сўмдан келиб чиққан ҳолда ҳисоблаш тартиби ҳам белгилаб қўйилди. Айрим солиқ ставкалари, чунончи, ер солиғи ва жисмоний шахсларнинг мол-мулкига солинадиган солиқ ҳамда сув ресурсларидан фойдаланганлик учун солиқ ставкалари индексация қилинди.

Ўзбекистон Республикасининг 2012 йил 25 декабрдаги «Солиқ ва бюджет сиёсатининг 2013 йилга мўлжалланган асосий йўналишлари қабул қилинганлиги, шунингдек, солиқ ҳисоботи тақдим этиш даврийлигини қисқартирилиши муносабати билан Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига ўзгариш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги ҳамда 2012 йил 29 декабрдаги «Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига ўзгариш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги қонунлари билан Солиқ кодексига ҳам бир қатор ўзгариш ва қўшимчалар киритилди. Жумладан, солиқлар ва бошқа мажбурий тўловлар бўйича ҳисобкитобларни тақдим этиш даврийлигини қисқартириш ва соддалаштириш муносабати билан 29 та моддага ўзгариш ва қўшимчалар белгиланди.

Чунончи, Солиқ кодексининг 266-267-моддаларига киритилган ўзгаришлар юридик шахслар учун мол-мулк солиғини ҳисоблашда солиқ солиш объекти ва базасидан номоддий активларни чиқарилишини назарда тутди. 65-моддасига киритилган ўзгариш эса солиқ қарзини

ундириш учун суд ижрочилари томонидан инкасса топшириқномалари қўйилаётганда давлат солиқ хизмати органлари томонидан солиқ қарзининг шунга ўхшаш суммасига қўйилган инкасса топшириқномаларининг ижроси бекор қилинишини белгилайди.

Бундан ташқари, кодекснинг 91-моддасига киритилган ўзгаришга биноан, давлат солиқ хизмати органи режали солиқ текшируви ўтказишининг бошланиши ҳақида камида 30 календарь кун олдин тадбиркорлик субъектини текширувдан ўтказиш муддатлари ва предметини қўрсатган ҳолда, ёзма шаклда хабардор қилиши шарт. Шунингдек, тадбиркорлик субъекти томонидан белгиланган тартибда тақдим этилган молия ва солиқ ҳисоботини, тадбиркорлик субъектининг фаолияти тўғрисида давлат солиқ хизмати органида мавжуд бўлган бошқа ҳужжатларни ўрганиш ҳамда таҳлил этиш асосида ўтказиладиган камерал назорат натижалари бўйича қоидабузарликлар аниқланган ҳоллардагина солиқ органлари тадбиркорлик субъектларининг молия-ҳўжалик фаолиятини текшириш ташаббуси билан чиқиши мумкинлиги назарда тутилди.

Солиқ сиёсатини енгиллаштириш ва либераллаштириш аҳоли турмуш тарзининг янада фаровонлашуви ва мамлакатимиз иқтисодиётини бунданда юксалтиришга хизмат қилади.

Қувондик ТОШМАТОВ,
Тошкент молия институти
магистранти.

Хайрия

САВОБ ОЛГАН ЕТАР МУРОДГА

Шаҳрисабз шаҳридаги “Тоғ маҳал” қомонасида “Меҳр-шафқат ва саломатлик” жамоат фонди тасарруфидаги “Ягона меҳр-мурувват мўъжизаси” шўъба қорхонаси ташаббуси билан “Бола дунёни тебратар” деб номланган хайрия тадбири бўлиб ўтди.



Унда воҳанинг Қариши, Косон, Нишон, Шаҳрисабз туманларидан кам таъминланган, боқувчисини йўқотган, ногирон юз нафардан ортиқ болаларнинг суннат ва икки нафар келин-куёвларнинг никоҳ тўйлари ўтказилди. Китоб ва Қариши шаҳарларидаги Меҳрибонлик уйлари тарбияланувчилари, Яқкабоғ туманидаги Саҳоват уйи кексалари, “Паландара” болалар санаториясидан, Қариши ва Шаҳрисабз шаҳарларидан 50 нафар кўзи ожизлар, шунингдек, кам таъминланган ва ёрдамга муҳтож оила фарзандлари ҳам ушбу хайрия тўй тадбирига тақлиф этилди.

Жамшид СУЛТОНОВ,
Қашқадарё вилояти.

Оқ халатли нажоткорлар кўригига йўл олган ҳар бир бемор аввало дардига шифо топишни истайди. Ҳам тажрибали, ҳам ширинсўз шифокорга йўлиқса-ку омади чопди даяверинг. Аммо даво истаб бориб, дард орттириб олса-чи?! Унда муаммони ким ҳал қилади?

“ШИФОКОРГА БОРИШДАН ЧЎЧИЙМАН”

**Дилдора опа
(Тошкент шахри):**

— Яқинда тишимни даволатиш учун шифокорга бордим. Навбатим етган, хонага кириб, курсига ўтирдим. Тишларимни текшириб кўрган шифокор муолажани бошлаб юборди. Шу пайт хонага бир аёл қўлида пул билан кириб келди-да, саломлашган, мендан узр сўраб, пулни шифокорга узатди. Миждо қарзини олиб келганини айтганча, врач уни эринмай санаб, сейфига жойлади ва яна ўз ишини давом эттиришга чоғланди. Ўша лахзада, ишонасизми, “Ие, қўлини ювади-ку”, деган фикр кўнглимдан ўтди. Лекин андиша қилиб, бу гапни унга айтолмадим. Тишимга укол юборганча, ташкарига чиқиб сигарета тутатиб, келди. Сўнг яна кўлларини юймай, ўз ишини давом эттираверди. Ўша пайтда тишимда оғриқ зўриқиб тургани учун бу нарсаларга кўп эътибор бермадим. Аммо бир неча кунгача бирор касаллик юктириб олмадиммикан, деган хавотирда юрдим. Ҳозир иккинчи озиқ тишим ҳам тинмай оғриб азоб бераёпти. Аммо стоматологга боришдан чўчиб, уйда ўзимча дори-дармон ичиб юрибман...

ҚОШ ҚЎЯМАН ДЕБ...

Шоҳида (Қўқон шахри):

— Эрталаб ишга кетаётиб, йўлакда ён қўшним Саломат опани учратиб қолдим. Даструймолча билан оғзини ёпиб олган, ранги бир ахволда. Салом-алиқдан сўнг ҳол сўрасам, дардини тўкиб солди. “Э, нимасини айтасиз қўшни. Қош қўяман деб кўз чиқариб олдим. Икки ойдан бери тиш дўхтирига қатнайвериб, чарчадим. Мана кўринг, ўнг томондаги жағ тишим шишиб кетган. Шифокорга боргандим рентген қилиб, сўнг олиб ташлади. Дарддан халос бўлдим деб су-

УЗОҚ УМР КЎРИШ СИРЛАРИ

юнгандим. Афсус, ўша кеча туни билан оғриқ азобида чидолмай, амаллаб тонг оттирдиму, яна шифокорга югурдим. Бу одатий ҳол, уч-тўрт кун оғриб туради, кейин ўтиб кетади, деб оғриқ қолдирувчи дори ёзиб берди. Ўн беш кун тиш оғриғи билан курашдим. Оғриқ пасайиш ўрнига кучайиб, бутун вужудимни қоплаб олганча, бошқа шифокорга учрашдим. Текширувдан ўтказганча, тиш қолдири қолганини, уни олиб ташлаш учун кичик операция ўтказишини айтганча, кўзимга жонимдан бошқа нарсаси кўринмай рози бўлдим. Ҳар қалай буни-си анча тажрибали, билимли шифокор экан. Оғриқ пасайиб, тунда бемалол ухлайдиган бўлдим. Аммо шу тишимни деб икки ой ишга боролмадим. Рўзгордаги бор пул ҳам даволанишга кетди. Пул-ку майли топи-лар, аммо асаблар-чи?

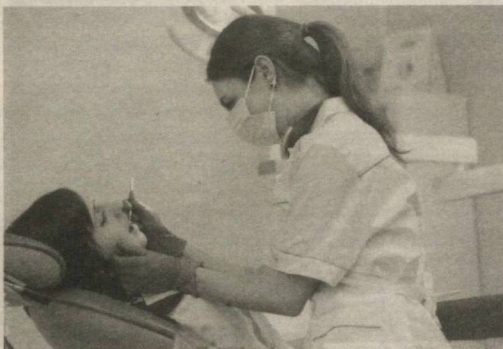
БИР УМРЛИК НАДОМАТ

— Юқумли касалликлар шифохонасига жиянимни кўргани боргандим. У билан ёнма-ён каравотда ётган ёшгина бир келинчакнинг тақдирини эшитиб хафа бўлиб кетдим,— дейди бир танишим. — Жиянимнинг айтишича, келинчак биринчи фарзандига ҳомилдор бўлган пайтда тўсатдан тиши оғриб қолган. Зудлик билан стоматолог кўригига олиб келишган. Ўша пайтда шифокорлар ўрин алмашаётган экан, ҳамшира асбобларни янгилашга улгурмагани сабаб, шошилишда эскилар билан даволаб юборган. Орадан ўн беш кун ўтиб, келинчакнинг кўнгли айниб, ўзини ёмон ҳис қила бошлаган. Текшириш натижасида гепатит юктирилгани аниқланган. Ўз ишига масъулиятсизлик билан қараган шифокор билан ҳамшира ишдан озод этилди. Бу воқеа кўпчиликка сабоқ бўлиб хушёр тортирди. Аммо ёшгина бир аёлнинг организмининг бир

умрга касалликдан халос этиб бўлармикан?

**Давлат санитария-эпидемиология назорат маркази
врач эпидемиолог
Малика МУХИДДИНОВА
шарҳи:**

— Бугунги кунда юқумли касалликларга қарши курашиш ҳар биримиз



учун долзарб муаммага айланиб бормоқда. Чунки инсон қачон ва қай ҳолатда организмга касаллиқни юктириб олишини билмайди. Аҳоли, айниқса, тиш шифокорларига энг кўп мурожаат қилади. Айнан стоматологиядан қон орқали ОИВ/ОИТС, вирус-ли гепатит В, гепатит С ҳамда йирингли касалликлар юктириш хавфи кучли. Биз аҳолини касалликлардан ҳимоя қилиш мақсадида туман даволаш профилактика муассасалари ходимлари билан доимий ҳамкорликда иш олиб борамиз. Йил давомида стоматология поликлиникаларида тўрт мартаба назорат текширув ўтказишни йўлга қўйганимиз. Фуқаролар томонидан шикоят аризалари тушса ёки касаллик аниқланса, эпидемиологик таҳлил қилиш учун режадан ташқари назорат ўтказамиз. Текширувлар вақтида касаллик аниқланса, ўз ишига нисбатан масъулиятсизлик билан қараган шифокорга маъмурий жазо қўлланилади. Ҳақиқатан стоматологнинг ўз вазифасига совуққонлик билан қараганлиги сабабли бирор касаллик юктирилгани аниқланса, биз ҳужжатларни тегишли ҳуқуқ органла-

рига топширамыз. Уларга қонун доирасида чора кўрилади. Аввало стоматолог шифокор вазифасида олий ўқув юртини тугатган, махсус тоифага эга бўлган, беш йилда икки мартаба малака ошириш институтида ўқиб келган, билимли ва тажрибали шахслар ишлаши белгилаб қўйилган.

Юқумли касалликларга қарши курашиш учун кўпчилик бир ёқадан бош чиқариб ҳаракат қилиши зарур деб биламан. Шу сабаб фуқаролар ўртасида ҳам тушунтириш ишларини олиб боришни йўлга қўйганимиз. Туман му- тахассислари томонидан вакиллар ажратилиб, маҳаллаларда санитар тарғибот ишларини олиб боришади.

Ўзим шифокор сифатида ҳар бир инсон, энг аввало, тиббий ҳақ- ҳуқуқларини билиши шарт деб ўйлайман. Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 200-сонли буйруғи ҳамда 2012 йил апрель ойида чиққан санитар қоида ва меъёрий ҳужжатлари асосида барча тиббиёт анжомлари беморнинг кўзи олдида очилиши керак. Беморлар анжомларни шифокорнинг қўн- та- гидан ёки шкафидан олиб ишлатишига йўл қўймасликлари керак. Шифокор биринчи миждози даволаб бўлган- дан сўнг, кўлларини совунлаб юв- ганча, иккинчи бемор билан мулоқот қилиши зарур. Агар миждозлар шу қоидаларни шифокордан талаб қилишганида у қўполлик қилса ёки ўз ишига бефарқлик билан қарашда давом этаверса, раҳбариятга, вазир- ликка мурожаат этиши зарур.

Энг улуғ бойлик бўлмиш саломат- ликни асраб-авайлаш ҳар биримиз- нинг ўз қўлимизда. Касални давола- гандан кўра унинг олдини олган ях- широқ. Шунинг учун биз фарзандла- римизни ёшлигидан тишларини озо- да сақлашга, санитария-гигиена қоидаларига амал қилишга ўргатиб боришимиз керак. Тиш чўтқасдан тўғри фойдаланиш ҳам яхши самара беради. Ундан ташқари йилгига икки марта стоматолог кўригидан ўтиб туриш ҳам фойдалидир.

Бугунги кунда мамлакатимизда, Президентимиз раҳнаомлигида со- глиқни сақлаш тизимида кўпалаб чора- тадбирлар амалга оширилмоқда ва саломатлигимизни тиклашимиз учун қўлайликлар яратилмоқда. Бунга жа- вобан ҳар биримиз бу борада хушёр- лик ва фаолликни оширишимиз шарт.

**Нигора РАҲМОНОВА,
“Оила ва жамият” мухбири.**

ОИЛАПАРВАРЛИК — БОҚИЙ МЕРОС

Оила қуриш, ўзидан ворис қолдиришга қадам қўйиш ин- сон ҳаётидаги энг масъулият- ли вазифалардан биридир. Мамлакатимизда оила инсти- тутини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, айниқса, ёш оилаларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий манфаатла- рини ҳимоя қилиш борасидаги кенг қўламли ишлар ўзи- нинг амалий самарасини бер- моқда. Давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, оила ҳаёт абадийлиги, авлодлар даво- мийлигини таъминлайдиган, халқимизнинг муқаддас урф- одатлари сайқал топадиган, келажак авлод камолотида бе- восита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғидир. Бош қому- симиз Ўзбекистон Республи- каси Конституциясининг 63- моддасида “Оила жамият- нинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат му- хофазасида бўлиш ҳуқуқига эга.

Никоҳ томонларнинг их-

тиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилигига асослана- ди”, дея белгилаб қўйилган. Мазкур тамойил асосида мам- лакатимизда оилани ҳар то- монлама қўллаб-қувватлаш, унга моддий ва маънавий кўмак бериш чоралари кўри- лмоқда.

Мутахассисларнинг фикри- ча, йигит-қизларнинг турмуш қуриш ёши оила мустаҳкамли- гига таъсир кўрсатувчи асосий омиллардан бири экан. Афсус- ки, айрим ота-оналар фарзанд- дининг келажак тақдирини, бахт- саодати ҳақида ўйламай, ҳали балогат ёшига етмаган қизи- ни узатиш ёки қариндошининг қизи бегона бўлмасин, деб ўғил уйлантириш тараф- дига тушади. Бунинг оқибати- да қизларни 16, ҳатто ундан кичик ёшда ҳам турмушга уза- тиб юбориш ҳоллари учраб ту- рибди. Аммо бу кўп ҳолларда бўлгуси онанинг саломатлиги ва руҳиятига, қолаверса, ёш оиланинг мустаҳкамлиги, туғи-

Бахт остонаси



лажак фарзанднинг саломат- лигига салбий таъсир кўрса- тади. Аслида, оилапарварлик халқимизнинг қон-қонига син- гиб кетган фазилатлардан би- ридир. Фарзандларимизни миллий руҳда, маънавиятда, маърифатли қилиб вояга ет- казиш биз учун доимо муҳим аҳамият касб этиб келган. Ёшларни турмушга тайёрлаш билан бирга ота-оналар ўрта- сида ҳам кенг қўлама тушу- нириш ишлари олиб бормоқ- дамиз. Туманимиз маҳаллала- рида кўпни кўрган онахонлар, мутахассис ва шифокорлар иштирокида ёшлар билан таш- қиллаштираётган бундай тад- бирларимиз эса ўзининг ижо- бий самарасини бермоқда.

**Азиза МУСТАФОЕВА,
Тошкент шаҳар
Олмазор тумани ФХД
бўлими инспектори.**

ШАҲАРЧАМИЗ ОБОД БЎЛДИ

Самарқанд шаҳридан 10-12 чақирим узоқликда жой- лашган Сўлим шаҳарчасида сизларга мактаб йўллая- пмиз. Бу мўъжазгина гўшамизда Чилқудуқ, “Ёшлик” ва “Наврўз” маҳаллалари жойлашган бўлиб, турли миллат вакилларида иборат 12 мингга яқин аҳоли аҳил ва иноқ яшайди. Қишлоқ ҳўжалик коллежи, 36-умумий ўрта таъ- лим мактаби, 45-сон мактабгача таълим муассасаси ва 2- сонли поликлиника аҳолига беминнат хизмат қилиб кел- моқда. Авваллари йўлларимиз ёзда чанг, қишда лой бўлар, асфальт қўчиб кетгани боис ўнқир-чўнқирларда авто улов- лар, тиббий тез ёрдам машина- лари қийналиб ўтиб-қайтишар.

Мамлакатимизда аҳолининг турмуш тарзини янада ях- шилаш, фаровонлигини ошириш борасида кўплаб хайрли ишлар қилинмоқда. “Обод турмуш йили” Давлат дастури бўйича Сўлим шаҳарчасида ҳам бир қанча ободончилик ишлари амалга оширилди. Айниқса, бизни қийнаб кела- ётган носоз кўчалар чиройли ва раvon бўлди. Жамоатчи- лик орасида аҳиллик, ҳамжихатлиқни таъминлашда маҳал- ла фуқаролар йиғини раиси Т.Жумаеванинг хизмати катта бўлаётганини алоҳида таъкидлаб ўтишни истардик. Худуд- даги учта маҳалла раиси, саховатли тадбиркорлар ва фа- оллар, участка нозирларига чин дилдан миннатдорчилик билдирамыз.

Шароф МАРУПОВ.

Мақтаб

Муқаддас ХОЛИҚОВА:

ТЕАТР ХИЁНАТНИ КЕЧИРМАЙДИ

ОФИР СИНОВ ОРТДА ҚОЛДИ

— Ижода шу қадар қаттиқ берилиб кетган эканманки, бетоб бўлиш ҳаёлимга ҳам келмабди. “Кўнгил” спектаклининг намоишларидан бири арафасида тобим қочиб қолди. Спектакль қолдирилди. Шифокорлар кўриқдан ўтказиб, юрагимда жиддий ўзгариш борлигини айтишди ва зудлик билан даволанишим кераклигини тайинлашди. Яқинларинг, дўсту биродарларинг шодмон кунларингда эмас, бошингга озгина ташвиш тушганида кўпроқ сезилар экан. Айниқса, менинг сеvimли уйим бўлмиш театрдаги ҳамкасбларим мени ҳам моддий, ҳам руҳан қўллаб-қувватлаб туришди.

Бетоблигимни эшитган мухлисларим уйимга қайта-қайта қўнғироқ қилиб, “Илтимос, бир марта бўлсаям овозларини эшитайин”, дейишгани яна оёққа туришимга куч берди. Уларнинг меҳри саҳнага чиқишимга ёрдам берди, деб муболагасиз айта оламан. Тўрт ой дегадана, яқинда биринчи марта “Кўнгил” спектаклидаги ролимни ижро этдим. Шифокорлар дам-бадам қон босимимни назорат қилиб туришди. Ишонасизми, саҳнани шу қадар соғинган эканманки, ўзим яйраб ўйнадим. Лекин саҳна ортида ҳамкасбларим, қизларим хавотирланиб туришган экан. Дўхтирлар бўлса, энди олдингидек шаддод, чўрткесар ролларни вақтинчалик ўйнамай туришимни тайинлашди. Бу ҳам менга берилган бир имконият бўлиши мумкин.

ИЛ РОЛЛАР ВА ҲАЯЖОНЛАР

Роль ўйнашга бўлган иштиёқ болалигимдаёқ уйғонган. 5-синфда ўқиётганимда мактабимиздаги театр тўғрисида “Кизил шайтончалар” спектаклидаги партизан аёл ролини ўйнаганман. Биринчи ва кейинги пардалар, ролга мослашиш ҳақидаги тушунчаларим ўша пайтлар шаклланган.

Институтга киргач, диплом химоямизда Лорканинг

МАЪЛУМОТ ЎРНИДА:

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Муқаддас Холиқова Тошкент шаҳрида туғилган. 1981 йили театр ва рассомчилик (ҳозирги Тошкент давлат санъат ва маданияти) институтининг “театр ва кино” актёрлиги факультетини битириб, Ўзбек миллий академик драма театрига актриса сифатида ишга қабул қилинган. “Бой ила хизматчи”, “Тўхмат”, “Бахтли гадолар”, “Олтин девор”, “Келинлар кўзголи”, “Чимилдиқ”, “Киёмат қари”, “Увайсий”, “Шайтон ва фариса”, “Ўрилтош” каби спектакльларда турли образларни яратган. “Алишер Навоий”, “Бобур”, “Кеча ва кундуз”, “Лайли ва Мажнун”, “Кўнгил кўчалари” каби бир қатор видеофильмлардаги роллари ҳам мухлислар эътиборини қозонди. “Тақдир чархналагани”, “Виждон”, “Тўйдаги таъзия”, “Севинатор” каби фильмларда ажойиб характердаги ролларни ижро этди. Уч нафар фарзанднинг меҳрибон отаси, икки неваранинг суюқли бувижониси.



“Қонли тўй” фожеасидаги она образини яратдим.

Ўзбек миллий академик драма театрига ишга кириш учун актёрлар синовдан ўтишарди. Ўша пайтларда театрда “Бой ила хизматчи” спектаклида Жамила ролига актриса излашгаётганидан хабардор эдик. Кўпчилик Жамиланинг монологларини тайёрлаб келишганди. Мен эса Пошшойимга тайёрландим. Мендан Жамила чиқмаслигини яхши билардим. Ижроим устозларга маъқул келиб, театрга қабул қилинганман. Мана шу ролим менга илк бор ёқимли ҳаяжон бағишлаган десам муболага бўлмайди.

САҲНА — ТАРБИЯ ЎЧОҒИ

Авваллари телевидение орқали намоиш этилган “Оталар сўзи”, “Денгиздан бир томчи” деб номланган кўрсатувларда бир қатор мулоҳазага қорловчи саҳналарда роль ўйнаганимизда мухлислардан жуда кўп раҳматлар эшитганмиз. Демак, саҳна муқаддас меҳроб бўлганидан кейин, ўз навбатида тарбия ўчоғи ҳам саналади-да. “Қирқ тоғоранинг қирқ ного-

раси” видеофильмида “гап”-даги дугоналардан бири Турсуной ролини ўйнаганимдан кейин ҳам томошабинлардан ҳар хил фикр-мулоҳазаларни эшитганман. Чунки фильмда ҳаётимизнинг энг оғриқли нуқталаридан бири тўйларимиздаги дабдабозлик, исрофгарчилик муаммолари кўтарилган эди. Ёки айрим аёлларимиз ирим-сиримларга ишониб, ёшларнинг бахтини боғлаётгани кўрсатиб берилган. Бу фильм, менинг назаримда кўпчиликни хушёрликка, огоҳликка қорлашга хизмат қилади.

ҲАЁТДА ҚАТТИҚ- ҚЎЛ ОНАМАН

Оналар қизларини турмушга тайёрлашга масъулиятли бўлишларини истардим. “Келин бўлганимда эринг билан театр, киноларга тушасан. Чет элларда дам олиб келасан”, деб эмас, турмушнинг “мушт”ларига ҳам тайёрлаб бориш керак. Чунки ҳаёт доим бир текис кечмайди. Рўзгорнинг ҳам ўнқир-чўнқирлари бор. Шу боис шахсан мен қизлар тарбиясида қаттиққўл онаман. Асалнинг ҳам ози яхши, дейиша-

Учрашув



ди-ку. Меҳрибонлик ҳаддан ташқари бўлса бола эркаланиб кетади, келгуси ҳаётида қийналади. Қиз бола турмушга чиққач, қайнонасини онасидек кўрса, муаммолар ўз ўзидан ҳал бўлади. Дейлик, онамиз “Чанглари яхши артамабсан, қани бошқадан ҳаммаёқни тозалаб чиқ-чи”, деб уришса хафа бўлмаймиз. Агар шу ҳолатда қайнона, “Бироз чанглари қолиб кетибди. Яхшилаб артиб қўйсангиз бўларкан”, деб юмшоқлик билан айтса ҳам дилимизга губор қўнади. Нега? Чунки бу каби майда-чуйда муаммолар, келишмовчиликларнинг бари қайнонани тарбиячи, она деб қабул қилмасликдан келиб чиқади.

ДАНАГИДАН МАҒЗИ ШИРИН

Нимасини айтасиз, неваря бошқача бўларкан. Комрон уч ёшда. Уни тезроқ бағримга босиш учун, ишонасизми, ҳар кун театрда уйга шошиб келаман. Уни кўришим биланоқ ишдаги чарчоқларимни дарров унутаман. Ажойиб қилиқлари билан ҳаммамизни хайратга солади. Бир кун атир сепаяётганимда катта неварамга ҳам озгина сепиб қўйдим. “Буви, бу атир ўғил болаларникими?” деб сўради. “Ха” деб қўя қолдим. Яна икки марта қайта сўради. Ўғил болаларники дедим-ку, десам унда нега сиз ўғил болаларнинг атрини сепаяпсиз, деса бўладими. Жавоб тополмай қолдим.

КАСБИМ — ҚАДРИМ МЕНИНГ

Ҳар бир касб эгаси сидикидан ўз вазифасини бажарса, ҳурмат, қадр топади. Биласизми, театр ҳеч қачон хиёнатни кечирмайди. Хиёнат нима ўзи? Хиёнат — саҳнада рол ижро этаётиб, бошқа ҳаёлга берилиш. Кўнгилни бериб астойдил ишламаслик. Ҳамкасбларига нисбатан кўпол муносабатда бўлиш. Агар ишчи ҳодим доим меҳнат билан банд бўлса, у жойда фиску-фасод бўлмайди. Чунки унинг бундай ишларга вақти йўқ. Иш билан банд бўлмаган одам билан суҳбатлашсангиз, мавзунини гийбат билан бошлаб, гийбат билан тугатади. Мен озми-кўпми, ўзимнинг қадрдон жамоамда обрў топган бўлсам, фақат меҳнатим эвазига бўлди деб айта оламан.

Нилуфар САПАЕВА
ёзиб олди.



КИЙИК — тилимизда қувиш шохли сўтәмизувчилар оиласининг оху, буғу каби катта бир ғуруҳининг умумий номи “кийик” деб аталади. “Кийик” сўзи асли “ёввойи” деган маънони англатган. Шунинг учун ҳам, қадимда ёввойи от — “кийик от”, ёввойи буғдой — “кийик буғдой”, ёввойи эчки — “кийик эчки” деб аталганлиги маълум.

Тоғ чўққисида ўтлаб юрган кийик шарпани эшитиб бош иргатгандай бўлди.

Мирзақалон
Исмоилий

ДАККИ — ноҳўя иш, ҳатти-ҳаракат учун айтилган танбех тилимизда “дакки” сўзи билан ифодаланади. “Дакки” сўзи асли хинд тилидан бизнинг тилимизга кириб келган бўлиб, унинг асл шакли “дҳакка” бўлган ва у “зарб”, “туртки”, “изтироб” деган маъноларни англатган.

Чакки юрсанг, дакки ейсан.

Мақол

КАКЛИК — товуксимонлар оиласига мансуб, сайроқи тоғ қуши номини ифодалайдиган “каклик” сўзи асли товушга тақлиддан ҳосил бўлиб, унинг туб илдизи “какилламоқ” деган феълга бориб тақалади. Эҳтимол, “каклик” “какиллаб” бўлгандир. Изоҳли луғатда “какилламоқ” ва “какирламоқ” сўзлари бир хил асосга эга деб кўрсатилган. Халқ орасида “каклик какирлайди”, деган ибора бор.

Какликлар ҳам уйғонди — ўткир “какир-какир” деган товушлар тоғ харсанглирига урилиб, яйловга тара-ла бошлади.

Ёкубжон Шукуров

Эшқобил ШУКУР
тайёрлади.

Кеч куз. Ярим тунда хонамга тушган чироқ шуъласидан уйғониб кетдим. Ташқаридан келаётган шовқинни эшитиб, деразадан пастга қарашга мажбур бўлдим. У ерда бир такси турар, кўшини аёлнинг бири 18, иккинчиси 16 ёшлардаги қизлари норозиланиб бир нималарни гапиришар, машинани гир айланишарди. Бироз вақт ўтгач, кўшинининг эри уйдан чиқиб, кира ҳақини тўлаб, машинадан хотинини судрагудек бўлиб туширди. Аёл оёқда туролмас даражада маст эди. Уни бир амаллаб уч киши ичкарига олиб киришди. Бу воқеадан икки кун ўтгач эса оқшом пайти кейинги подъездда истикомат қилувчи дугонанинг олдида иш билан чиқдим. Не кўз билан кўрайки,

кўрсатишдики, барча йўловчилар беихтиёр ёқа ушлаб қолди. Улар гоҳ автобусдаги қизнинг қулоғига бир нималарни пичирлаб кетишар, хоҳлаб кулишар, қўлларини баланд кўтариб силкиб, (гўёки шу ишлари уларга ярашаётгандек) сакрашарди. Уларга қараб туриб бир донишманднинг "Одам ўзини қанчалик ёқимтой кўрсатмоқчи бўлса, у шунчалик ёқимсиз кўринади", деган гапларини эсладим. Маймундек бачкана қилиқлар қилаётган бу қизларга нафақат уловдагилар, балки бекатдагилар ҳам ажабланиб қараб туришарди. Тўғриси, мен бу қизларга тушунмадим. Бу ўзини кўрсатишми ёки атрофдагиларни менсимасликими? Ё дугонасини меҳр билан кузатиб қўйишми?... Ме-

Мулоҳаза учун мавзу

га олиб келмаяптими?!

Бир оилани билардим. Унда онасининг шарофати билан бир эркатой қиз вояга етди. У лгайган сари хоҳишлари кўпая борди. Ҳали коллежда ўқийдиган, тирноғи юбқасидан узун бу қизнинг вақти базм, туғилган кун, кино ва хибонлардаги сайрлардан ортмасди. Шомга яқин кириб келган қизнинг ярим яланғоч кийиниши, бу ҳам етмаганидек кўрс муомаласидан ҳуноби ошган ота унга бир-икки оғиз танбех бермоқчи бўлиб оғиз жуфтлаганида ўртага она тушди: "Ҳой, нима дейсиз унга?! Сиз замондан ортда қолгансиз адаси. Ҳозир ҳамма қизлар шунақа бўлиб юришади. Ҳадемай бирор жойга узатсак, бечора ўтиради қайнонасининг юзига термули-и-иб. Ундан кўра ўзига қўйиб беринг қизимизни, уйнаб-кулсин..."

Бир кун она дугоналари билан "гап"га кетди. Ота эса тўйга. Ярим тунда кириб келган эр-хотин "Дугонанинг туғилган кунига бора-ман", деб чиқиб кетган қизларнинг ҳалигача уйга қайтмаганини пайқаб қолди. Аксига олиб қизнинг қўл телефони ўчирилган эди. Дугоналарига кўнғироқ қилиб, ҳеч қандай туғилган кун бўлмаганини аниқлашди. "Онасининг қизи" эса эртаси пешинга яқин кўзлари бежо кириб келди. Унинг аҳволини кўрган она сочларини биттабди юлмоқчи, хуморидан чиққунча калтакламоқчи бўлди... Аммо, энди кеч эди...

Одоб, ахлоқ, озодалик, орасталик, хушмуомалалик, мулойимлик, фаҳм-фаросат, ор-номус, ўзини тутта олиш каби фазилатлар қизларнинг бир хуснини ўн қарра оширади. Кўпни кўрган буювчиларимиз қиз болани тарбиялаш оғир дейишади. Учта қизни оқила ва хушодоб қилиб тарбиялаган ота-онага жаннатнинг ваъда қилиниши ҳам бежиз эмас. Бир замонлар қизи бор ота-она: "Кўчага чиқмаяпти, уйимда, бағримда, назоратида ўтирибди", дея хотиржам бўлишган. Бугун эса қўл телефонлари, интернет "дарча"лари бу чегарани бузиб, аллақачон уй ичига ҳам кириб боргани ҳеч кимга сир эмас. Устига-устак айрим оналарнинг қизига яхши ибрат, намуна кўрсатмаётгани оқибатида бу гўзал тарбияга дарз етмоқда. Аниқ мақсад сари интилмай, енгил-елпи ҳаётга ҳавас қўйиши натижасида эса **"иснод"** деган тавқи лаънат туфайли айрим қизларимизнинг боши эгик, юзи шувит бўлиб қолаётгани ҳам бор гап.

Биз тарбия борасида гўзал қадриятлари ва бетакор аъёнларини асраб яшаётган халқнинг фарзандларимиз. Юртимизнинг эртанги равнақи йўлида ҳар биримиз ўз бурчимизни теран англашимиз, зиммамизда катта масъулият борлигини унутмаслигимиз керак. Зеро, қиз боланинг шаънига тушган доғ нафақат унинг, балки келгуси авлодларнинг-да ҳаётига соя солади.

Гулноза БОБОЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

Маслаҳат

НОНУШТАНИ ҲЕЧ КИМГА БЕРМАНГ!

Халқимизда «Нонуштани ўзинг е, тушликни дўстинг билан баҳам кўр, кечки овқатни эса душманингга бер», деган матални ким эшитмаган дейсиз. Бу нотўғри матал бўлса керак, деб ўйлаган пайтларим ҳам бўлган. Чунки эрталабчи нонуштани ёқтирмасдим, қорним тушликка яқин очарди, кейин кечки овқатни кўп ердим. Аммо соғлом ҳаёт тарзига амал қилган сари, бу иборада ҳам ҳақиқат борлигига амин бўляпман. Сиз-чи? Бу борада нима деб ўйлайсиз?

Бугунги фикр-мулоҳазаларимиз айнан шу ҳақда.

Олий тоифали шифокор
Сайёра УМАРОВА шарҳи:

— Эрталаб уйғонгандан кейин кўпчиликнинг нонуштага қарагиси ҳам келмайди. Катталарнинг одадий нонуштаи пүф-пүфлаб ичилган чойи бўлса, болаларники эса ўзингизга аён...

Статистик маълумотларга кўра, америкалик бир гуруҳ олимлар ўн йил давомида нонуштанинг ҳар хил турлари кўрсатадиган таъсирини тадқиқ этиб, уларни турли ёшдаги нонушта қилмайдиган кишиларнинг ҳолати билан таққослашади. Натижалар яхши нонушта катталарга ҳам, кичикларга ҳам кам жаддорлик, ғайратлироқ ва ишчанроқ бўлишга ёрдам беришини кўрсатди.

Биласизми, кунига бир суткалик калориянинг камида учдан бир қисмини таъминлайдиган омил нонушта экан. Агар сиз нонуштани бўтқа (тозаланмаган донлардан бўлгани маъкул), бугдой ундан тайёрланган нон ва олма ёки бошқа мевалардан бошласангиз, куннинг биринчи ярмида ўзингизни анча тетик ҳис қиласиз.

Нонуштада
бутерброд (нон
орасига солинган
колбаса бўлаги)
тановул қилинса...

Бундай нонуштада бириктирувчи тўқималар жуда кам, шу боис у қонга тезда шимилиб кетади. Натижада қондаги қанд миқдори кўпаяди, кейин яна пасаяди. Бундай нонушта соат 10-11 ларда қувватингиз тушиб кетишига сабабчидир.

Куннинг биринчи ярмига қадар ҳеч нарса егингиз келмаса...

Кўпгина одамлар телевизор олдида ўтириб, кеч-қурун кўп овқат еб қўйишганини сезмай ҳам қолишади. Улар ухлашга ётишганида эса ошқозони овқатни ҳазм қилиш билан банд бўлади. Шу боис куннинг биринчи ярмига қадар ошқозон ҳамон ҳордиққа эҳтиёж сезади ва нонуштани қабул қилишга мойил бўлмайди. Шунинг учун кечки овқатни уйкуга ётишдан камида

да тўрт соат олдин истеъмол қилиш зарур. Кечки овқатдан кейин ҳеч нарса еманг. Аммо сув ичиш ёки мева тановул қилса бўлади. Мана шу иккита оддий қоида нонуштагача иштаҳангиз

очишига ёрдам беради.

Нонуштадан воз кечиш вазни камайтиришга ёрдам берадими?

Йўқ. Бундай ҳолат вазни камайтиришга эмас, балки оширишга олиб келади. Бу фақат менинг хулосам эмас.

Америкалик бир нечта олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотлар нонуштадан воз кечиш вазни камайтиришга ҳеч қандай таъсир қилмаслигини кўрсатди. Яъни эрталаб овқатлангандан воз кечганлар кучли очликни ҳис этадилар ва қорин тўқлаш билан куннинг қолган қисмида уни тўлдириш учун овозра бўлар экан. Бундан ташқари, бундай тоифадаги кишиларда соат 10-11 ларга бориб ишлаш унумдорлиги сезиларли даражада пасайиши кузатишган.

Қамола АҲМЕДОВА ёзиб олди.

ҚИЗ ШАЪНИГА ДОҒ ТУШСА...



йўлакда кунни кеча маст-аласт ҳолда уйга келган ўша аёлни катта қизи бир йигит билан қўл ушлашиб, пичирлашиб турарди. Энг ачинарлиси, йигит икки нафар норасиданинг отаси, хокисоргина аёлни эри эди...

Энди ўзингиз ўйлаб кўринг. Ярим тунда она бўйи етиб қолган қизлари олдида ширақайф ҳолда кириб келса, калта-култа кийимларда тантаная "гап"лардан ортмай юрса, унинг ўз ҳолига ташлаб қўйилган қизларига ким тарбия беради?! Ахир, қиз бола онасидан андоза олмайди-ми?!

Тўғри, ҳар ким ўзи хоҳлаганидек кийиниш, яшашга ҳақли. Аммо фарзанд тарбиясига бефарво бўлган, унга ёмон тарафдан ибрат кўрсатган онани сира ҳам оқлаб бўлмайди. Ахир, ўғил-қизга тўғри тарбия бериш фақат бир хонадоннинг фойдаси учун эмас, балки жамият учун ҳам муҳим омил ҳисобланади-ку!

...Ишдан чиқиб, уйга етиб олиш учун 64-автобусга ўтирдим. Чорсу бозори бекатида етганимизда йўллар тирбандлиги боис бироз ушланиб қолишимизга тўғри келди. Бир маҳал сал нарироқдан бизга қараб келаётган тўрт нафар ажнабийча кийиниб олган қизлар (чамамада коллеж ўқувчилари эди) эътиборимни тортиди. Улар йўл-йўлакай бир-бирларини итаришиб кулишар, баланд овозда сўқиниш аралаш гапиришар эди. Улардан бири бизнинг автобусга чиқди. Токи автобус юриб кетгунга қадар унинг шериқлари шунақа "хунар"лар

нимча энг яқин инсонимизни олис сафарга кузатаётганимизда ҳам бу қадар бачканалик қилмасак керак (агар эс-хушимиз жойида бўлса).

Бундан чамаси икки йил аввал газетамда ўқигандим. Америка штатларидан бирида ўсмир қизлар ўртасида низо чиққан. Лара исмли қизнинг мактабдаги муваффақиятлари уч нафар дугонасининг ғашини келтиради. Натижада ҳасад ўтида ёнган бу қизлар ўқишдан қайтаётди. Ларани ўлгудек дўппослашади ва унинг устидаги кийимларини ечиб олиб, шу ҳолатда кўчага ташлаб кетишади. Бу қизлар қилган жиноятлари учун қонун олдида жавоб берган, албатта. Бугунги кунда бир-бирини калтаклаётган, куракда турмас сўзлар билан ҳақорат қилиб, кийимларини йиртишаётган, жанжаллашаётган айрим беҳаё ўзимизнинг қизларни тасвири туширилган видео лавҳалар ва суратлар ҳам интернет саҳифаларида, уяли телефонларда пайдо бўлаётгани ачинарли ва оғриқли муаммо эмасми?! Бу қизларни кўриб, нахотки шулар Зебунисо, Ҳалимаҳоним, Зулфияхоним каби ақли, одоби, истеъдоди билан эл олқишига сазовор бўлган мўътабар аёллар қавмидан бўлса, дея ёқа ушламаслиқнинг иложи йўқ.

Айрим оилаларда отага нисбатан онанинг тили ўткир, қўли баланд экани натижасида, эркаклар ўз қизи ва ўғлига ўринли танбех беришга ҳам журъат етолмаётгани ҳақида кўп гапирилмоқда. Бу ҳам оиладаги мутаносибликнинг бузилишига, қизларнинг келажақда эридан устун бўлишга ҳаракат қилиши-

НИМАДИР БЎЛДИ...

Никоҳ базми давом этарди.

Даврадагилар ўйин-кулги билан овора пайти куёв пиёлага шампан ичимлигидан қуйиб келинга узатди.

— Йўқ, ичмайман, — деб пичирлади келин қизариб.

— Биринчи кунданоқ гапимни қайтараясанми, олсанг-чи, — деди куёв.

Келин пиёлани қўлига олди. Сўнг янгасига кўзи тушди, у ичманг деб имо қилди. Келин пиёлани қайтариб жойига қўйди.

Бироз вақт ўтиб, куёвжўрлардан бири уларнинг ёнига келди ва келинга шампан қуйилган пиёлани узатди. Ичишга ундади.

Келин карасак, куёвжўра ширакайф, агар ичмаса тижирлик қилиб бошқаларнинг эътиборини тортди тайин. У пиёлани олиб секин ҳўплаган бўлди. Буни кўрган куёв тутатди кетди:

— Сен ҳали менинг гапимни ерда қолдириб, бировларнинг қўлидан шампан ичадиган бўлдингми?!

Куёв дўқ ургач, келин ҳам нимадир деди.

Шунда куёв қаттиқ қизишиб келинчақни туртди. Келин қичқириб юборди. Столдагилар ўрнидан туриб кетишди.

— Қанақа бола ўстирган-сизлар, биринчи кунданоқ кизимизни ҳамманинг олдида шарманда қилди, — деди кизининг онаси йиғламсираб.

— Халитдан қўлига эрк берадиган бунақа йигитга кизимни қандоқ ишониб топшираман? Бўлди, ҳозироқ тўйни тўхтатиб...

— Ҳай, оғирроқ бўлинг, қудажон, ўғлимизни кечиринг, кизикқон феъли бор, — деди йигитнинг отаси. — Ўртоқлари билан сал ичган экан...

Киз томон сукут қилди.

Тўй давом этди.

Келиннинг юрагига мунг чўқди. Шу лаҳзада юрагининг тўрида асраб юрган соф туйғулар завол топганди.

ВИЖДОН “ТОВУШ”И

Танишим анча йиллар илгари бошдан ўтказган бир воқеани гапириб берди:

— Бир бола билан арзимаган нарса устида тортишиб қолдик. У битта гапдан қолишимни истарди. Мен эса ён беришни ҳаёлимга келтирмасдим. Ахир оилада ёлғиз ўғилман, эрқароқ ўсгандим. Таслим бўлавермаганимдан сўнг ҳалиги бола юзимга бир шапалоқ туширди. Бурним қонади. Шу вақтгача ҳеч кимдан калтак емагандим. Рўмол-

йилардим баъзан. Гоҳида “Поездда учратиб қолсам, эшигидан улоқтираман!”, деган фикр мени тинч қўймасди.

Дунё тор деганлари рост экан. Орадан тўрт-беш йил ўтиб, ҳалиги болани худди ўзим тасаввур қилгандек метр-рода кўриб қолдим. У поезд келадиган йўлга қараб турарди.

“Айни вақти келди!” дедим ва у томон юрдим. Шунчалар яқинлашдимки, ҳатто унинг нафас олишиям эшитилиб турарди.

— Кейин нима бўлди? — ташвишланиб сўрадим мен.

— Энди-гина қўлимни рақибим томон чўзмокчи бўлганимда ич-ичимдан бир овоз: “Тўхта, нима қилмокчисан? Ак-лингни йиғ!” дегандек бўлди. Сўнг миямда мутлақо бошқача ўй-хаёллар чарх ура бошлади.

Ҳўш, жанжал пайтида кизитиб кетган одамдан бир шапалоқ еган бўлсам нима қилиб-

ди? Ахир муштлашганлар, бир-бирини уриб, хушидан кетказганлар озми? Улар кейинчалик бир-бирини кечириб, яна дўстлашиб кетавердилар-ку. Мен эса биргина тарсақини деб битта йигитнинг ҳаётига нукта қўймокчи бўлаяпман. Наҳотки шунчалар тубан кетсам?!

Хуллас, шунча йиллар ичимда тузган режаларим бир зумда чипакка чиқди. Кўнглимдаги қаҳр ўрнини меҳр эгаллади. Қилиб юбордим негадир.

У товушимни эшитиб мен томон ўгирилди. Таниганини сездириб қўлимсиралди, салом дегандек бош силкидим, қўлини чўзди.

Худди шу пайт поезд келди. У вагон ичига киргач, хайр дегандек қўл силкиди, нигоҳида нимадир ялт этди. Меҳрми, соғинчми, изтиробми... Буларнинг ҳаммаси бир неча дақиқа ичида бўлиб ўтди.

Ҳалигача ҳайрон бўламан, менинг хушимни дарров жойига келтирган нарса нима эди? Менимча, у — ичимиздаги овоз, виждонимизнинг товуши, шундай эмасми?!

Мен танишимнинг гапини маъқуллаб бош силкидим.

ХАТО

Катта давраларда кўпчиликнинг эътиборини қозонган, ҳатто ҳеч кимга сўзини бермай юрган бу одам эрта тонгдан кўримсизгина бир ҳовлига бош эгиб келди.

Одмигина чопонини елкага ташлаган уй эгаси унга пешвоз чиқди-ю, меҳмонга кўзи тушгач, ранги оқариб, каловланди. Сўнг:

— Бу ерга қайси юз билан келдингиз? — деди.

— Дўхтирлар билан гаплашдим. Яхшилаб даволашмокчи. Сиз ҳеч қаерга даъво қилмасангиз мен... мен сизга кўп пул бераман. Ҳўп денг, жуда кўп пул бераман!

Уй эгаси шаштидан тушди. Бошини қашиб ерга қаради. У ночор эди. Кўзига сурган ёлғизгина ўғлини манави одам кеча тунда машинаси билан уриб юборган. Жигаргўшаси тонггача касалхонада жон талашди. Кўп қон йўқотди. Онаси-ку, боласининг рангу рўйини кўриб адои тамом бўлди. Нимаям қиларди, хотинини овутди, уни ўғлининг ёнида қолдириб ўзи уйга қайтди. Энди эса манави одам келиб...

Меҳмон чўнтагидан бир даста пул чиқарди. Уй эгаси унга қайрилиб ҳам қарамади. Шу тонда хўрлиги келиб бўғзига нимадир тиқилгандек бўлди. Юзи бўздек оқарган ўғли, хушини йўқотаёзган

Буни ҳаёт дейдилар

аёли унинг кўз олдида кетмас, юрагида мана бу одамга нисбатан нафрат галаён қилаётганди.

— Тезроқ кетинг бу ердан! — Ҳўп-хўп. Мана кетаяпман. Яна келаман. Пулни... манави ерда қолдирипман.

Бу одам аслида касалхона бош врачининг эски қадрдони эди. Кеча иккиси холи гаплашишганда бош врач боланинг ахволи оғирлигини айтди ва дўстига шивирлаб: “Болани яхшилаб даволай-миз, лекин у ногирон бўлиб қолишиям мумкин”, деди. Ай-тишича, унинг суякларига шикаст етган экан!

Хуллас, танишининг гап-сўзларини эшитгандан кейин уйга қайтгач, уйқуси қочди, алламаҳалгача ўйлашиб ўтирди, жавобгарликдан қутулиш йўлларини ахтарди.

“Ҳаммасини пул билан тўғриласа бўлади!” деган қарорга келди у.

Тонгга яқин ўша уй томон йўл олди.

Кечаги зиёфатда кўп ароқ ичгани, маст ҳолда рулга ўтиргани, йўлда велосипедли болани қаттиқ уриб юборгани, сўнг шоша-пиша уни таниши ишлайдиган касалхонага элтгани, боланинг ахволи оғир эканини ўйлаб ташвишга тушгани... Энди у булар ҳақда кўпма кўпмаётганди.

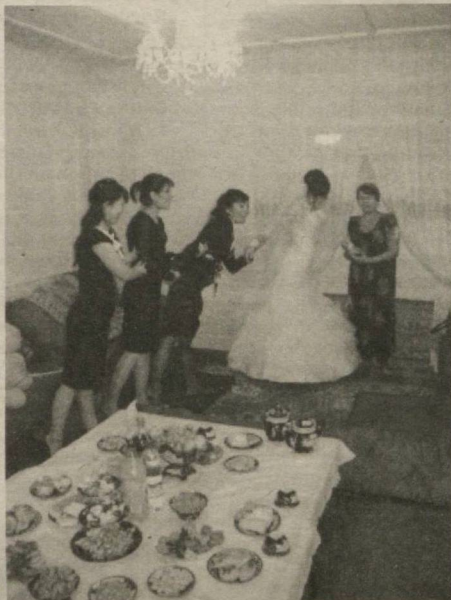
“Сўроғу терговлар”дан қутулгани унинг учун нақ омаднинг ўзи бўлди. Бахтига кечаги воқеа жойида бирорта гувоҳ йўқ эди...

Бу одам биргина нарсани унутганди. Ўзини жавобгарликдан қутқарди. Бироқ... йиллар ўтиб, ўзи уриб юборган ўша ногирон йигитни қаердадир учратиб қолса қай ахволга тушаркан? Гўлдек йигитни шу ахволга солгани учун ўзини айбдор санармикан? Еки ҳеч нарса бўлмагандек кетаверадими?

Қилган хатоси қачондир уни қийноққа солармикан?

Буни ким айтиб бера олади?..

Гулчехра ЖАМИЛОВА.



чам билан бурнимдан оқаётган қонни артарканман, ҳаётимдаги биринчи шапалоқ учун рақибимни асло кечиролмаётгандим.

“Ҳали қараб тур, барибир сени бир ёқли қиламан!” деб пичирладим, қўлларим мушт бўлиб тугилди.

Ишонасизми, бир қанча йиллар мен ўша боладан қасос олишга тайёрландим, ўзимча турли режалар туздим. “Кўчада кетаётганда ортидан секин бораман-у томоғидан гиппа бўгаман”, деб

ди? Ахир муштлашганлар, бир-бирини уриб, хушидан кетказганлар озми? Улар кейинчалик бир-бирини кечириб, яна дўстлашиб кетавердилар-ку. Мен эса биргина тарсақини деб битта йигитнинг ҳаётига нукта қўймокчи бўлаяпман. Наҳотки шунчалар тубан кетсам?!

Хуллас, шунча йиллар ичимда тузган режаларим бир зумда чипакка чиқди. Кўнглимдаги қаҳр ўрнини меҳр эгаллади. Қилиб юбордим негадир.

ЎЛМАГАН УМИД

Ярим тунда Дилбарнинг уйқуси қочди. Ташқарида ёмғир ёғарди. Болаларининг устига қўлпани тортаркан, бундан беш йил аввал “Кўп пул ишлаб келаман”, дея хорижга кетган эри ҳақида ўйлаб бошлади. Ўша пайтлари эри заводда ишлар, озми-кўпми маоши рўзгорга етиб турарди. Кетма-кет тўрт нафар қиз кўришди. Эри ўғли йўқлигидан ўқинар, гоҳида маст бўлиб келиб, Дилбарни ўғил тугмагани учун айблар, баъзан аёвсиз калтакларди.

Бир куни заводда бирга ишлаган Зафар деган дўсти келди. Хорижга ишга кетаётганини, фалон доллар ойлик олиши мумкинлигини айтиб, эрини ҳам қизиқтирди. “Биз ҳам борамиз”, деди эри. Эр-хотин бирга сафарга отланишди. Хужжат тўғрилаб, билет олишди. Қариндош-уруғлар хайрлашиш учун йиғилишди. “Дилбар рангинг бошқача бўлиб турибди, мабодо ҳомилдор эмасмисан?”, деди онаси. Бу гап ўғил кўриш орузида бўлган эрига ёқди. Дилбарнинг билетини қайтаришди, эри дўсти билан жўнаб кетди.

Аввалига телефон қилиб, пул жўнаиб турди. Беш ойдан сўнг негадир жим бўлиб қолди. Айни кўзи ёрийдиган пайти Зафарнинг хотинидан телефон рақамини олиб, унга телефон қилди. У “Мен бошқа жойга ўтиб кетганман”, дея сувдан куруқ чиқди. Кўп ўтмай, кишлоқда эрининг бошқа бир аёлга ўйлашиб олганлиги ҳақида узунқулоқ гаплар тарқалди.

Бу орада Дилбарни кўзи ёриди. Бахт билан бахтсизлик ёнма-ён юриши рост экан, у 15 йил кутган орузи-ни ниҳоят эришди — Оллоҳ унга қўчқордай ўғил ато этди. “Бу хушбарни эшитган эрим уйга қушдек учиб келса керак”, деган умид-ишонч бор эди юрагида. Лекин...

“Дадажон, қачон келасиз, мен сизни соғиниб кетдим”, ўғлининг уйқусираб айтган маҳзун сўзларини эшитиб, Дилбарнинг кўзларига ёш келди...

Сайёра ТУРДИМУРОВА,
ЎЗМУ филология
факультети талабаси.

ДЕВОРНИНГ КЎЗИ

Пулнинг юзи иссиқ экан, юзини буриб кетолмади. Ундан уни юлди, бундан буни даврони келганида. Бергани-ку бетиға қарамади, бермаганга ҳам қарамади нафси қонмагунча.

Даврони келганида ўзлигидан айрилди, ўзига келганида давронидан.

Иккисини бирдай тутиб туролмади, нафсини тил-ёлмади. Қанчалик сиполик қилмасин, башарасини кўрсатиб турди қилган амали.

Ахир деворнинг қулоғига эмас, кўзи ҳам бор-да.

ОДИЛ

У қанчалик одил бўлишга уринмасин, барибир манфаат томон кетиб қолади. Манфаат келса қарга ҳам кўзига мусича бўлиб кўринад, силаб, сийпалайди.

Тили қисқининг қўли ҳам қисқа бўлади. Юлиб ташлолмайди экиннинг ичидаги бегона ўтти.

ЎЗИНИНГ АМАЛИ

Уни йўқламай қўйишди, на ҳамкасблари ва на шогирдлари. Ахир

у шу корхонада чорак аср ишлади, курсида ўтирди, гапи гап, сўзи сўз бўлди. Йўғини йўндирди, борини тўлдирди, бирини икки қилди.

Интизоми темирдай эди, атрофдагиларни тиндирмади, на дам олишга қўйди, на байрам қилишга. Иш, иш ва яна иш бўлди шиори. Бировдан хол сўрмади, йўқламади, йўқлаб келганини ёқтирмади. Меҳнат қилганини-ку сийлади, ёнидаги йигитларга иш ўргатиб, одам қилди.

Ҳаммаси пенсияга чиққанидан кейин бошланди. Юраги сиқилиб, ўзини қўйишга жой тополмади, одамларини кўмсади, боргиси келди-ю оёғи тортмади. Негаки, ўзи ишдан ташқари кишини ёқтирмаганди, сиртини бермаганди, кўриб кўрмасликка олганди. Бошқаларни ҳам шунга даъват этган, ишда ишдан ташқари нарсани йиғиштиринг, деган шарт қўйган эди.

Аслида у эўр ишлади: олқиш ҳам олди, ҳурмат-иззат ҳам. Медал ҳам олди, орден ҳам. Факат... Факат қўнгилни олмаган экан... Бировни йўқламаган, йўқлатмаган экан...

Ўзининг амали ўзига қайтди, уни ҳам йўқламай қўйишди...

Лола ЎРОҚОВА



ПИШИРИҚДАН ЯСАЛГАН УЙ

2001 йилнинг декабрь ойида америкалик Рожер Пельчер исмли шахс Мемфисдаги Уолфчейз галереясида



пишириқлардан ясалган 904 кв/метрлик "уйча" сини кўргазмага қўйганди. "Уйча"нинг баландлиги 17,5 метр. Ҳар бир деворининг узунлиги эса тўққиз метр эди. Рожернинг бу ширин "уйча"си ҳақли равишда Гиннесснинг рекордлар китобидан ўрин эгаллади.

САҚИЧ ПУФАГИ

Аксарият қизалоқлар, болакайлар, ҳатто эс-хушли ўсмирлар ҳам сақич чайнаган экан, гоҳ-гоҳ сақичларини пуфак қилиб шишириб қўйишади. Эринмаган одамлар шу қилиқ билан ҳам машхур бўлиб кетганига нима дейсиз?!

1994 йил июль ойида Нью-Йоркда ўтказилган сақич шишириш мусобақасида Сьюзан Монтгомери Уильямс галаба қозонган. У шиширган сақич пуфакнинг айланаси 58,4 сантиметрни ташкил қилган.

АЖАБ УСУЛ

Яна бир америкалик жаноб Роб Уильямс эса ўзининг егуликни антиқа усулда тайёрлаши билан кўпчилиكنи ҳайратга солган.

2000 йилнинг ноябрида у қўлларини ишлатмай туриб, яъни фақат оёқлари билан қовурилган сосиска, пишлок, кўкатлар, тўғралган помидор, хантал ва майонез каби масаллиқларни



қўшиб, бир дақиқаю 57 сония ичида сэндвич тайёрлашга муваффақ бўлган. Агар бу усулни таллаблар ўзлаштириб олишса борми, тушликда ҳам бемалол қўлларида ёзув-чизув ишларини бажариб, оёқларида таом тайёрлаб, тановул қилишлари мумкин экан. Аммо, бу усул бизнинг шарқона маданиятимизга ёт эканлигини инобатга олсак, яхшиси, оммалашмагани маъқул...

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

ЁЛҒИЗЛИКДАН ЧАРЧАДИМ

— Исми Каримжон, газетанинг 15-сонидagi "Бахтли бўлинг" рукнида тошкентлик Ҳаётхон аянинг ёзган сўзларини ўқидиму бу ҳақда дўстим Нусратжонга гапириб бердим. Чунки унинг аёли оламдан ўтганига етти йил бўлди. Икки кизи турмушга чиқиб, бахтли яшашапти. У эса ҳозир ҳам ёлғиз. Агар имкони бўлса ўша аёл билан таништириб қўйсак, савобга қолармидик.

— Тақлифингиз бизга маъқул, лекин қоидага биноан тахририятга Нусрат аканинг ўзлари ҳам келишлари шарт.

— Унинг ўзиям шу ерда, истиҳола қилиб кирмовди. Ҳозир чақириб келаман.

Карим амаки чақонлик билан ўрнидан туриб, дўстини хонага бошлаб кирди. Хол-аҳвол сўрашгач, Нусрат амакини саволга тутдик:

— Бу ерга келишингиздан фарзандларингизнинг хабарлари борми? Яъни улар уйланишингизга қарши эмасми?

— Аслида мени уйлантириш фикри катта қизим Саидадан чиқди. Қизларимнинг иккиси ҳам ишлайди. Оиласи, фарзандларидан ортиб, менга гамхўрлик қилишга вақтлари йўқ. Невараларим тез-тез келиб туришади. Лекин барибир иссиқ жон дегандек, ҳар хил ҳолат бўлиши табиий. Баъзан бир ўзим хайҳотдек ҳовлида қоламан. Каримжон бўлса уч кундан бери холи-жонимга қўймайди, юр, газетага бориб, Ҳаётхон деган аёлни сўраймиз, деб.

— Э, сизлар сўраб келган аёл ўз тенгини топиб кетди-ку!

— Ие, шунақаи? Майли, бахтли бўлсин.

— Ноумид бўлманг. Сизга бошқа бир аёлни телефон рақамини беришимиз мумкин. У ҳам Тошкент шаҳрида яшайди, ёши 54 да. Исми Салима опа, учрашиб кўринг. Икки қиз, бир ўғли бор. Бир қизи ва ўғлини уйлajoйли қилган. Ҳозир келини билан яшар экан.

— Раҳмат, барака топинглар. Биз-

га ўхшаб кексайганида бир муштипар аёлни меҳрига зор бўлган инсонларнинг кўнглини обод қилишдаги ҳаракатларингиз зое кетмасин.

УЧ ТИЛНИ БИЛГАН БИЛАН...

— Касбим ўқитувчи. Уч нафар фарзандим бор. Иккиси бахтини топиб кетган. Энди кенжа қизим Дилшодани ҳам келинлик либосида кўрсам дегандим. Ақлли, одобли, хушчақчақ қиз. Олий



Бахтли бўлинг

маълумотли, учта тилда бемалол гаплаша олади. Афсуски, тил билган билан ҳаётнинг ўз йўл-йўриги ва ёзилмаган қоидалари бор экан. Хуллас, йигитлар билан тил топишишда бироз қийналадим, дейман-да. Ёшлигидан китоб ўқишга меҳр қўйди. Касб-хунар коллежини тугатиб, институтда ўқиди. Яхши жойлардан келган совчиларни ўқишини бахона қилиб қайтарди. Айни пайтда нуфузли бир корхонада ҳуқуқшунос бўлиб ишлайди. Вақтингиз тез ўтишини қарангки, ёши 29 га етганини ҳам сезмай қолибмиз. Мана энди у ҳам тенгдошлари қатори, оила қуриб, фарзанд кўришни ният қилаяпти. Қизим ўз касбининг моҳир устаси. Моддий таъминоти ҳам яхши. Имонли, эътиқодли,

мустақил фикрли 35 ёшгача бўлган олий маълумотли йигит билан танишиб, оила курса, деган ниятдамиз.

ХОЛИДА,
Тошкент шаҳри.

ҚАЙНОПАМНИ ЎЙЛАЙМАН

Тахририятга мактуб ёзишимга қайнопамнинг тақдири сабаб бўлди. Унинг ёши 35 да. Исми Гуландом. Бу хонадонга келин бўлиб тушганимга ўн икки йил бўлди. Тўнгич фарзандим Музаффар 11 ёшга тўлди. Кичигим Хуршид тўққиз ёшда. Мана шу болаларимни қайнопам кўтариб катта қилди. Ёшлигимдан буйрагимни қаттиқ шомоллатиб олганман. Оғир юмушларни бажаришга қийналаман. Келинлигимдан буён шу опам мени авайлаб юради. Илгари ўзи мактабда ўқитувчи бўлиб ишларди. Бундан уч йил олдин ишхонасида бир аёл турмушга чиқмаганлигини юзига солиб, кўпчиликининг ичида изза қилибди. Ўша кунёқ ариза ёзиб, ишдан бўшаб, уйда ўтириб қолди. Ҳозир чеварлик қилади. Шогирдлари бор. Қайнонам раҳматли касал ётганида ҳам Гуландом опам қаради. Бизга уларни ҳечам оғирлиги тушмайди. Бир умр биз билан бирга яшасалар ҳам хурсанд бўламиз. Лекин унинг бошқалардек ўз оиласи, фарзандлари бўлишини истаймиз. "Оила ва жамият"га ҳар йили обун бўламиз. "Бахтли бўлинг" рукнида бериб бориладиган эълонларни кузатиб бораман. Мана шу инсонлар қатори опамнинг ҳам ўз бахтини топишини чин дилдан истайман. 45 ёшгача бўлган, имонли-инсофли, ўз уй-жойига эга бўлган, бир нафар фарзанди бор бухоролик эркак билан танишиб оила курса деган умиддамиз.

НАСИБА,
Бухоро вилояти.

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 топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

МАЛИНА

Табиаат — дорихона

Малинани ким ҳам хуш кўрмайди, дейсиз. Меваларидан тайёрланган ичимликлар ва малина чойи эса ўзининг хушхўрлиги ва шифобахшлиги билан ажралиб туради. Унинг таркибида органик кислоталар, эфир мойи, В, Р, С витаминлари, каротин, қанд, калий тузлари, пектин, шиллик, бўёқлар, тўйинтирувчи моддалар мавжуд.

Ибн Сино шомоллаган, грипп билан касалланган беморларга иситма туширувчи восита сифатида малинанинг меваси, барглари ва гуллари-дан дахлама тайёрлаб ичишни тавсия этган.

Халқ табобатида малина иштаха очувчи, овқат хазм қилувчи, терлатувчи, ички ва ташқи қонни тўхтатувчи, ўпка шомоллаганда балғам кўчирувчи, иситма туширувчи омил сифатида қўлланилади.

Янги узилган малина мевасини музлатилган ҳолда ҳам сақласа бўлади. Ундан қиём, мураббо, желе, мармелад, шарбат тайёрлаб, исталган вақтда истеъмол қилиш мумкин. Баргларини чой ўрнида дахлаб ичиш танга роҳат бағишлайди.

● Ревматизм-бодда, полиартритда малина меваси дахламаси жуда фойдалидир. Унга тенг микдорда жамбил, тўятовон барглари керак бўлади. 2 ош қошиқ қоришмадан 1 стакан қайнатилган сувга солиб, 1 соат дахлаб қўйилади. Кейин уни сўзгичдан ўтказиб, 50 гр.дан кунига 4 маҳал овқатдан ярим соат олдин ичилади.

● Хуснбузар, қизамиқ, экзема ва турли тошмаларда, тери касалликларида малинадан ташқи ва ички муолажа қилиш лозим. 1 стакан қайнаган сувга 10 гр. майдаланган малина баргларида солиб, 0,5 соатга тиндириб қўйилади. Ушбу дахламани ичиш ёки пахтани шимдириб, касалланган жойга қўйиш мумкин.

● Малина баргларида тайёрланган чой витаминга бойдир. Ундан чой дахлаш учун тенг микдорда қорағат, брусника, наъматак баргларида аралаштириб, 1 стакан қайнаган сувга 2 ош қошиқ солиб, усти ёпилган идишда 10 дақиқа тиндирилади. Сўнг доқадан ўтказиб, таъбга кўра шарқ ёки қанд қўшиб, 100 граммдан кунига 2 маҳал ичиш тавсия этилади. Ушбу чой чарчоқни бартараф қилиб, танага қувват бахш этади.

● Бўгин ва буйрак касалликларида, шунингдек, аллергияси борларга малина мевасидан истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Ушбу муолажаларни қўллашдан аввал шифокор билан маслаҳатлашинг!

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Кўзларингиз янада порлаб туришини истасангиз ҳар тонг қайнатилган илиқ сувда чайишни қанда қилманг. Кўз машқлари ҳам нигоҳингизнинг теранлигини оширади.

Тоза атирлар ёруғлик ва иссиқликка чидамсиз бўлади. Шу сабаб уни қоронғу ҳамда салқин жойда сақлаганингиз маъқул.

Толиққан оёқларини дам олдириш учун хона температурасидаги сувга 10 дақиқа давомда солиб ўтиринг. Сўнг оёғингизни юқорига кўтариб ётинг.

Қовоқ шарбати ва қовоқ дахламасига асал аралаштириб ичилса, уйқусизликда яхши ёрдам беради.

Иситилган овқатларга хом пиёзни тўғраб қўшиб юрсангиз мазаси янада яхшиланади.

Сочларингизни ёнғоқ баргларида тайёрланган дахлама билан ювсангиз у тўқ жигар ранга қиради.

Сут қайнатишдан олдин идишни совуқ сувда чайсангиз тагига олмайди.

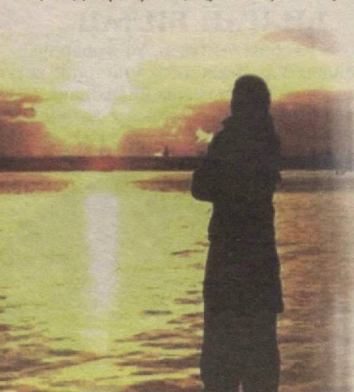
Гулноза БОБОЕВА
тайёрлади.

ҚАЛБ ХАСТАЛИГИ

Кибр қалб касалликларининг энг ёмонидир. Кибри, димоғдор кимса ўзини: "Мен атрофдагилардан устунман, бошқалардан кўра хурмат-эътиборга кўпроқ лойиқман", деб ҳисоблайди. У бунини очик-ойдин айтмаса-да, қилаётган ишлари ва айниқса ўзини тутишидан билиниб туради. Иззатталаблик, манмансираш, кеккайиш, бировларнинг ишини ерга уриш, кишиларни менсимаслик, одамларни таҳқирлаш, уларни оёқ учида кўрсатиш каби иллатлар мутакаббир кимсаларга хос бўлган асосий белгилардан саналади.

Бу иллат ҳаётда барча соҳа одамларида кузатилади. Баъзилар ўзининг илми билан мағрурланиб, ўзганинг маслаҳатини беэътибор қолдиради. Бошқа тоифалар бойлигига, мансабига бино қўядилар. Бундайлар мол-дунёси ортиб, бойигандан кейин: "Мен ҳеч кимга муҳтож эмасман", деб ўйлайди. Кимдир ўзининг чиройи, қадди-қома-

тини келишганлиги билан мағрурланади. Аслида илм, ақл, бойлик, мансаб, тадбиркорлик, хусн барча-бар-



часи Аллоҳ берган неъматлар ҳисобланади. Унутмаслик керакки, банда мазкур неъматларга ўзи хоҳлагани учун эришмайди, балки Аллоҳ уни ризқлантиради.

Шу ўринда бир муҳим нарсани эс-

латиб ўтиш жоиз. Инсонийлик нуқтаи назаридан қараганда, покиза ва чиройли кийимлар кийиб, хушбўй нарсалар суртиб юриш кибр саналмайди. Бунда банданинг қалбидagi ният муҳимдир. Ким кийими, бойлиги ёки куч-қуввати билан ўзини устун ва афзал деб билса, у мутакаббирдир. Аммо бу ишларни камтарлик билан поклик ниятида қилса, бундай инсон кибрдан саломат бўлади.

Мутакаббир кимсалар ўз-ўзидан турли маънавий касалликларга мубтало бўладилар. Жумладан, ичи қоралик, ҳасад, мактанчоқлик ва риё кибрли кимсаларга хос белгилардандир. Чунки ўзини катта тутадиган кимса бошқаларнинг ютуғини кўролмайди, одамлар ундан пастда бўлишларини, бирон муваффақиятга эришмасликларини хоҳлайди.

Мутакаббир одамнинг қалби каттиқ бўлиб, унинг ҳақиқатни тушуниши ва қабул қилиши қийин кечади. Бинобарин, у ҳақни топишда аксар ҳолларда янглишади.

Одилхон ИСМОИЛОВ,
Тошкент шахри.

Савол-жавоб

Эр-хотиндан суд тартибиди ундириладиган алимент миқдори ҳақида маълумот берсангиз. Алимент даромадга қараб белгиланадими?

Ф. Зокиров.

Эр-хотин ўртасида алимент тўлаш тўғрисида келишув мавжуд бўлмаган ҳолатларда эр ёки хотинга суд тартибиди ундириб бериладиган алимент миқдори суд томонидан эр ёки хотиннинг моддий ва оилавий томонларини ҳисобга олади. Тарафларнинг эътиборга лойиқ бошқа манфаатларини ҳам кўриб чиқади, ва ҳар ойда пул билан тўланадиган қатъий суммада белгиланади. Бу сумма қонун ҳужжатларида белгиланган энг кам иш ҳақининг учдан бир қисмидан кам бўлмаслиги лозим.

Хотиним билан ажрашганимиз. Шу чоққача икки фарзандимга алимент тўлаб келганим. Хорижга ишлагани кетаяпман. Собик турмуш ўртоғимга алиментни чет элдан келганимдан кейин бир йўла тўлайман, десам кўнмаяпти. Қандай келишув тузишим мумкин? Йўл-йўриқ берсангиз.

Ф. Аҳмедов.

Алимент тўлаш тўғрисидаги келишув алимент тўлаши шарт бўлган шахс билан алимент олувчи ўртасида тузилади. Бунда алимент миқдори, шартлари ва тўлаш шартлари белгилаб олинади. Агар собик турмуш ўртоғингиз муомалага лаёқатсиз бўлса, келишув унинг қонуний вакили билан тузилади. Алимент тўлаш ҳақидаги келишув ёзма шаклда тузилади, ва нотариал тасдиқланиши лозим. Али-

мент тўлаш тўғрисида келишувдан сўнг қонунда белгиланган шаклга риоя қилишингиз шарт.

Собик эрим институт талабаси. Суд алимент тўлаш ҳақида қарор чиқарган. Лекин "мен талабаман", деб қизига алимент тўлашдан бош тортаяпти. Талаба ҳам алимент тўлайдими?

Д. Зайниддинова.

Вояга етмаган болалар учун олиннадиган алимент Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 99-моддасига биноан белгиланган миқдорда талабанинг стипендиясидан ушлаб қилинади.

Саволларга Тошкент шахар 1-Никоҳ уйи муdiri Саида ИСМОИЛОВА жавоб берди.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қунидаги ўқув курсларига таклиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шмиди, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой, 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.
Олий торт безатиш курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 2 ой.
Жаҳон таомлари — 1 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 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).
Тирноқ, киприк устириш ва дигелация — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинкада вышивка).
Тўкувчилик — 2-3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корейс тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул, сарпо қути ва саватлар ясаш — 2 ой.
Бисердан гуллар, дарактлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёти билан. Ётоқхона мавжуд.

Ўқини тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзе 1-уй 31-хона.

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод деҳқон 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 кўчаси 4-уй 40-хона. МУЎЛЖАЛ: Қўлиқ кийим бозори рўпарасида. Тел: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (қундузи)

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

Тахририятга келган қўлёзмалар 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.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609



9 772010 760007

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Ҳамроҳон МУСУРМОНОВА

Саҳифаловчи — Илҳом ЖУМАНОВ

Мусахҳихлар — Саидғани САЙДАЛИМОВ, Гулноза БОБОЕВА

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

Ойна



СПОРТ...СПОРТ...СПОРТ...

ТУРНИР ЯКУНЛАНДИ

Тошкентда самбо бўйича Осиё чемпионати ва самбо юлдузлари иштирокидаги жаҳон чемпионати якунланди.

Самбо бўйича катталар ўртасида Шавкат Жўраев, Давлат Ҳамроев, Элмурод Абраев, Муҳаммад Ғуломов, Элдор Ғуломов, Ўктам Ражабов ва Олим Худойкулов Осиё чемпиони бўлди.

Ўсмирлар ўртасида полвонларимиздан Жаҳонгир Раҳимов, Бобур Оловуддинов, Амиржон Бойкулов, Шерзод Расулов, Нодир Мирхолиқов, Бехрўз Турдиев, Илбас Елеусинов шохсупанинг энг юқори поғонасига кўтарилди.

Ёшлар мусобақасида Лутфулла Саидматов, Ибодулло Отабоев, Жамолддин Аллаев, Фазлиддин Холмаматов, Элёр Ҳожимаматов, Расул Тошканбоев, Темур Ғуломов ва Ҳакимжон Исмоилов — олтин, Ислам Шукуров ва Тохир Асроров кумуш медални қўлга киритди.

Хотин-қизлар ўртасида Гулмира Исмаева, Мафтуна Эсонова, Дилёра Бердиева, Мафтуна Мадаминова, Матлуба Абдумуталова, Наргиза Арабова, Юлдуз Мустафоева, Мухлиса Ўзбекова, Викторина Оздаева, Дилноза Сафарова, Зулфия Жапакова, Шахзода Валиева, Нилуфар Раҳмонова, Шахзода Усмонова, Гулноза Зиёева, Висла Алибоева, Умида Саидова ва Феруза Юсупова биринчи ўринни эгаллади.

Самбо юлдузлари иштирокидаги жаҳон чемпионатида Нурбек Тўраев, Қахрамон Ибодуллаев, Алижон Абдуллаев, Сарбон Эрназаров, олтин, Сардор Шовриков, Нодир Ахтамов, Жаҳонгир Рауфов, Жасур Худойбердиев, Отабек Олимов ва Шухрат Муродов бронза медални қўлга киритди.

Интернет манбалари асосида И. ЖУМАНОВ тайёрлади.

ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Азиз фарзандларимиз Анастас ва Александр Кириачиди! Сизларни туғилган кунингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Узоқ умр, бахт-саодат тилаб оила аъзоларингиз.

ЭЪЛОН!

Тошкент шаҳар ҳокимлиги томонидан 2012 йил 11 июлда яқка тартибдаги тадбиркор Юлдашева Махмуда Мухтаровна номига берилган реестр тартиб рақами №10-09878 сонли гувоҳнома йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети томонидан 1993 йилда Қосимова Азиза Ильясовна номига берилган №016148 рақамли диплом йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган. Буюртма Г — 628. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ, Адади — 9804. 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

12 45