

1 (1153)-сон 8 январь 2014 йил  
Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

### ЮРТ РАВНАҚИ ЙЎЛИДА



3

ҚИЗИНГИЗ  
ВОЯГА ЕТДИ...

5



### Хатлар - тақдирлар

6

МУРҒАК ҚАЛБ  
МУЎЖИЗАЛАРИ

8



## 2014 ЙИЛ — «СОҒЛОМ БОЛА ЙИЛИ»



Машраб НУРИНБОЕВ  
сурат-лавҳаси.

## Беғубор лаҳзалар



### "ОБУНЯ - 2014"

### "Оила ва жамият"

газетасини ўз оиласининг яна бир ҳақиқий аъзоси сифатида қадрлаб, биз билан ҳамфикр, ҳаммаслак бўлиб келаётган муҳтарам муштарийлар! Унутманг, сеvimли газетангизга обуна давом этмоқда.



Индекс — 176

### ҲИКМАТ

Инсон қаерда бўлмасин, ҳамиша ўз эҳтиёжининг ёнидадир.

Жалолиддин РУМИЙ

Бугунги кунда билим ва истеъдоди, шижоати билан кичик бизнес, тadbиркорликни янада ривожлантиришга баҳоли қудрат улуш қўшиб келаётган хотин-қизлар мамлакатимизнинг ҳар бир ҳудудда кўпбала топиллади.

Кармана туманидаги Арғун маҳалласида жойлашган "Осиё-юдро" хусусий фирмаси, беш йилдирки, аҳолига сифатли маиший ва сервис хизмати кўрсатиб келмоқда. Фирма таркибидеги "Зара" гўзаллик саломи, аёлларни соғломлаштириш учун фитнес клуб хотин-қизлар хизматида.

— Тасаввур қилинг, бундан йигирма йил олдин биров сизга чекка қишлоқларда ҳам бир-биридан гўзал ва шинам, замонавий намунали уй-жойлар, маиший-хизмат шохобчалари курилади, деса ишонармидингиз, — дея савол билан юзланади суҳбатдошимиз — Кармандаги "Осиё-юдро" хусусий фирмаси раҳбари Гулчехра БЕРДИЕВА. — Кейинги йилларда Президентимиз раҳнамолигида қишлоқларда, туман марказларида бунёдкорлик, ободонлаштириш ишларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Оддий мисол, қишлоқларда яшаётган қизларни ёшлагиданоқ спортга жалб этиш, айниқса, оила, рўзгор юмушлари билан банд бўлган аёлларни ҳам соғломлаштириш жиддий аҳамиятга эга эканлигини бугун кенг жамоатчилик тўғри англаб етди. Ҳозирги кунда

# САҲИЙ ҚАЛБ СОҲИБАСИ

фаолият юритаётган гўзаллик салонларидан ташқари яна иккита шундай салонни ишга тушириш, шунингдек, аёлларни соғломлаштириш клубини ҳам кенгайтиришни режалаштирдик. Айни пайтда фирмамизда 17 нафар ходим турли касбларда хизмат қилишмоқда.

Гулчехра опани яқиндан таниган-билганлар бу аёл ҳақида сўз очилса, "Тиниб-тинчимас, фидойи, ташаббускор" деган таърифни айтиши бежиз эмас. У вилоят хотин-қизлар кўмитаси фаолларидан бири, "Тadbиркор аёл" уюшмаси Навоий вилоят бўлими раҳбари муовини сифатида ҳам кўпгина хайрли ишларга бош-қош бўлаётди.

Оиласида тинчи бўлган ота ҳам, она ҳам жамиятда фаоллик кўрсатиб

ишлашини Гулчехра опа амалда ишлатмоқда, десак янглишмаймиз. Шу маънода Навоий шахридаги Гулистон маҳалласи ахли ҳам бу ибратли хонадонга ҳавас қилади.

— Ҳозир шундай тезкор замонда яшаймизки, бир кунгина ахборотдан ёки янгликлардан беҳабар қолсангиз, ютқизасиз. Айниқса, йил сайин обод ва гўзал бўлиб бораётган Ватанимиз тараққиётига дахлдор ўзгаришлар, амалга оширилаётган ислохотлар хусусида ўз оиламиз даврасида ҳам суҳбатлашамиз. Турмуш ўртоғим Хайрулла Арнақулов йил курилиши соҳасида ишлайди. Уч нафар фарзандимизнинг барчаси олий маълумотли, уйли-жойли. Худога



курилиши соҳасида ишлайди. Уч нафар фарзандимизнинг барчаси олий маълумотли, уйли-жойли. Худога

## Замондошларимиз

шуқр, беш нафар неварам бор. "Данагидан мағзи ширин" деганларидек, уларнинг ҳар бири айтган ширин сўзи, босаётган қутлуг қадамлари кўнглимизга хузур бағишлайди.

— Гулчехра опа ишбилармон, меҳнатсевар ва саҳийқалб эгаси, ҳар доим одамларнинг ўй-ташвиши билан елиб-югуриб яшайдиган аёлларимиздан бири. Бундай, ўз манфаатидан кўра бошқалар манфаатини устун қўядиган фаол хотин-қизлар туманимизда жуда кўп, — дейди Кармана туман ҳокимининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Насиба Содиқова. — Яна бир жиҳати, саҳаватли, моддий ва маънавий кўмакка муҳтож кишилардан ўзининг беминнат мурувватини аямайди. Оддий мисол, яқинда кам таъминланган оила фарзандлари Умиджон ва Зухраойларнинг никоҳ тўйига ҳам қўлидан келгунича ҳомийлик ёрдами кўрсатди.

Чиндан ҳам, инсон ўз ҳаётида одамларга яхшилик қилиб яшаганда, шунга яраша ҳурмат-эътибор топдим, дея олса, шунинг ўзи катта бахтир. Тилагимиз, юртдошларимиз орасида ана шундай жонқуяр, меҳр-мурувватли инсонлар сафи кўпаяверсин.

**Ҳошим ОРЗИҚУЛОВ,**  
"Оила ва жамият" муҳбири.  
Навоий вилояти.

## НОН ТАФТИ

Қишлоқ оқшомида кўкда сон-саноксиз чақнаган юлдузлар худди бошингда қараб тургандек бир ам яқин туюлади. Кўкғумбаз қишлоғи четидеги ариқнинг зиллол сувлари эса орзу-тилакларингга Ҳамоҳангдек шилдирайди. Замирахон болалигидан шу ариқлар билан сирлашиб ўсди. У хали мактабда ўқиб юрган кезлариданоқ бирор бир фойдали юмуш баҳариб ота-онанинги дуосини олгиси келар, чақон ҳаракатлари билан уларни ҳайратда ҳам қолдирарди. Самарқанд шаҳридаги Савдо техникумини битиргач, узок йиллар Галлаорол туманига қарашли "Лалмикор" ҳиссадорлик жамиятида меҳнат қилди. Жамоатчилик орасида ўз ўрнини топишга, катта-кичи билан юракдан диллашиб муомала қилишга ўрганди.

— Қизим, тadbиркорга йўл очилган замонга етдик, — деди бундан олти йиллар муқаддас отаси Усмон ота Эрназаров. — Мустақилликнинг бундай имкониятини қадрлаш лозим. Қанидди, белимда қувватим, билагимда кучим бўлса... Қишлоқда янги ёпилган иссиқ нон танқисроқ бўлади. Хамманинг уйда тандир бўлгани билан қишлоқ аёлининг ҳам ўзига яраша юмуши кўп, қолаверса, тўй-маъракаларда бу неъматга эҳтиёж ортади. Битта новвойхона очсанг, савобга қоладдинг-да. Бу сенинг қўлингдан келади, болам. Негаки тиришқоқлигинг ўзимга тортган. Шу маслаҳат билан Замира Худойкулова илк бор

тadbиркорликка қўл урди. Умр йўлдоши Анвар билан маслаҳатлашиб "Хотам Худойбердиев хусусий корхонаси"ни ташкил этишди. Корхона қошида новвойхона очилиб, кунига икки-икки ярим минг донга оби нон ишлаб чиқариладиган бўлди. Энг муҳими, қишлоқдаги ўн нафар киши иш билан таъминланди. Шунингдек, хўжалик моллари га мўлжалланган савдо дўкончаси фаолиятини ҳам йўлга қўйишди. Ўғли Элдор ишларни бемалол юритадиган бўлиб қолди. Айни пайтда Икромжон, Жаҳонгир, Шухрат, Меҳринисо, Дилшоа, Мафтуна исми новвойчилар тайёрлаган оби нонлар харидорларга манзур бўлмоқда.

— Ота-онани бор одам ҳеч қачон қаримайди, деганларича бор, — дейди Замирахон табассум билан — Ота саксон уч ёшни қаршиладилар, онажоним эса етмиш олти ёшдалар. Ун нафар фарзанднинг ҳаммасини эл корига ярайдиган меҳнатсевар, ўқимшли ва камтарин инсонлар қилиб камолга етказган сунъч тоғларимиз ҳали узок йиллар орзу-ҳавасларимизни кўришин, деймиз. Ҳар биримиз ана шу тарбия ва касб-хунаримиз орқасидан ҳурмат топдик. Биздан андаза олган фарзандлар, неваралар ҳам шундай фазиладларни ўзига сингдириб ўсишмоқда.

— Чиндан ҳам ота-она дуоси ҳамиша фарзандга

қанот бағишлайди. Оиласига, топган-тутганига барака ёғилиб туради. Замирахон билан Анвар Худойбердиевларнинг ахил ва иноқ оиласига ҳамқишлоқларининг ҳаваси келади. Тўнгич фарзанди Элдор олий маълумотли иқтисодчи, хусусий корхонанинг иш юритувчиси, келини Ферузахон муаллима. Хўқуқшунос қизи Азизанинг кўеви Аскаржон ҳам тadbиркор. Яна бир қизи Маҳфуза эса тиббиёт ҳамшираси, кўеви Фарҳод техника устаси.

— Ўғил-қизларимизга яратиб берилган шарт-шароитлар ҳар бир ота-онани қувонтиради, — дейди Замирахон юзи ёришиб. — Илм олиб, хўнар эгаси бўлишса, ўзлари ҳам, биз ҳам шод ва бахтиёримиз. Негаки, эртанги кунимизнинг эгалари шулар-да.

Жиззах вилоятининг Галлаорол туманида ўз ҳалол меҳнати, ибратли турмуш тарзи, интилувчанлиги билан эл назарига тушган тadbиркор аёл ҳар бир кундан мудом мамнун. Ойлар энанинг ойдек қизи Замирахон "Йил аёли" кўрик-танловидеги илк бор иштирок этганидан беҳад хурсандлигини айтади. У эзгу, савоб ишларга деярли ҳар кун қўл уради. Ўғли билан "Нексия"да қишлоқнинг кекса отахону онахонларидан, етимлар бор хонадондан ҳол-аҳвол сўраб туришни одат қилган.

Бу нурли хонадонда ҳалол меҳнат билан эришяётган ютуқлар оилавий тadbиркорлик-обод турмуш асоси эканини яққол ифода-лаб турибди.

**Норинисо ҚОСИМОВА,**  
"Оила ва жамият"  
муҳбири.  
Жиззах вилояти.

**Ишлаб чиқариш цехининг кенг ва ёруғ хонасида ўнта тикув машинаси ва кийим бичиш столи жойлаштирилган. Чет-роқда тайёр маҳсулот — кўрпа ва ёстиқ жилдлари тахлами. Цехдаги 20 нафар тикувчининг бари иш билан банд.**

Бюджет ташкилотлар билан тузилган шартномалар эса айни пайтгача 110 тадан орти. Албатта, мана шу жараёнлар жимитдеккина қизнинг зиммасида эканлигига ишониб қийин.

Дилафрўз Умрзоқова Фарғона педагогика билим юртини битирган. Ундаги чеварчилик ва дизайн соҳасига қизиқиш эса мактабда ўқиб юрган пайтларидаёқ уйғонган, устозларига эргашиб, бу хўнарнинг сир-асрорларини астойдил ўрганган эди. Эпи қизнинг қизиқишлари шугина эмас, у пиширик пишириш, соч турмаклаш каби хўнарларни ҳам пухта эгаллаган. Мутахассис сифатида камол топгач, шаҳардаги «Элегант» ўқув марказида ёшларга сабоқ берди.

Катта орзу-умидлар билан 2011 йил «Дилферуз» хусусий корхонасини ташкил этган Дилафрўзни дарров ютуқлар қарши олгани иккилантирмади. Хамма нарса бор, фақат миҳозлар етишмас эди, шу боис бизнеснинг биринчи йили корхона анча зарар ҳам кўрди.

## ИШОНЧ — ПОЙДЕВОР БЎЛСА...

Дилафрўз қатъият билан иш тутди, янги гайрат билан ишбилармонликни давом эттирди. Эндиги фаолиятини доимий эҳтиёж-боп маҳсулот — чақалоклар кийими ишлаб чиқаришдан бошлади. Талаб ва таклиф уйғунлашди, тadbиркор қизнинг ишлари юришиб кетди. Маҳсулотга харидор ташкилотлар сони кун-кундан кўпайиб борди. Ниҳоят, икки йил ичида цехда товарлар ассортименти яратилди: маҳсулотнинг 60 фоизи кўрпа ва ёстиқ жилдлари, 20 фоизи кийим-кечак, 20 фоизи эса матраца ва ёстиқлардан иборат. Боғчалар, касалхоналар, ўқув муассасаларидан узлуксиз буюртмалар тушиб турибди. Ҳозирда «Дилферуз» қошида ателье ва ишлаб чиқариш цехидан ташқари келинлар либосларини ижарага бериш хизмати ҳам йўлга қўйилган. Ишчиларнинг қўли-қўлига тегмайди, тadbиркорнинг икки укаси ҳам ёнида елкадош бўлиб, бирга меҳнат қилмоқда. Дилафрўз эса бир қарасангиз, Наманганда, бир қарасангиз, Тошкентда — талабнинг қамрови ҳам тобора кенгаймоқда. Ёш тadbиркорнинг янги режалари шунга яраша:

— Янги усқуналар олиб, ишчилар сонини кўпайтириш ҳаракатидаимиз, чунки буюртмалар сони кундан-кунга ортиб борапти. Жойимиз ҳозирча етарли, лекин кейинчалик корхонага янги бино тиклаш ниятим бор. Пишириклар цехи очиш учун ҳам ҳамма нарса тайёр, яқинда униям ишга туширамиз, — дейди у.

Демак, ёш тadbиркор эрта-индин яна янги иш ўринларини яратади, аҳолига хизмат турлари янада кенгайди. Тadbиркорликка кенг йўл очилган, айниқса, аёл тadbиркорларга юксак эътибор қаратилаётган юрда қатъият ва сабот билан олға интилаётган Дилафрўз Умрзоқованинги эзгу ниятлари бир дунё.

**Гулчехра АСРОНОВА,**  
журналист,  
Фарғона вилояти.

## Қадрият

Биров дунёни гўзаллик кутқаради, деса, биров муҳаббат кутқаради, дейди. Биз уларга эътироз қилмаган ҳолда дунёни меҳр-оқибат кутқаради, деган фикримизда қолаверамиз. Зотан, ёнгинамизда бу қарашимизга исбот бўлғулик ҳаётини мисоллар бисёр-бехисоб.

Ушбу лавҳамиз қахрамони ҳам ана шундай гўзал ва кайноқ меҳр-оқибатнинг "жонбахш суви"дан озик олиб, бугун гурқираб яшнаб-яшаётган "нихол" дир.

...Малика билан илк бора учраганимизда 1-гурӯх ногирони бўла туриб, олис сафарга кетаётганини эшитиб, руҳимиз бир қалқиб тушгани рост. Бугун кўнгли хукми ила ана шу аёлни излаб топиб, суҳбатлашарканмиз, меҳр-оқибатнинг гўзал бир қўшигини тинглагандай бўлдик, дилимиз ёруғ рангларга тўлди.

Маликаҳон Хатирчи туманининг олис Учқора қишлоғидан. Бу ҳудуднинг сой ва қирларга бар тугган кичкина текислигида қурилган оддийгина хонадонда қишлоқ ҳўжалиги соҳасида комил мутахассис бўлган Жўракул Таниев билан бахтли-саодатли умргузаронлик қилиб келаётганди. У тўртинчи ўғилга хомилдор бўлдию аксарият шифокору табиблар тушунолмаган бир огир дард исканжасида қолиб кетди. Бола дунёга келгандан кейин эса аҳволи янада огирлашди.

— Хатирчида, Самарқандда мен ётиб даволанманган

МЕХР ҚОЛУР,  
ОҚИБАТ ҚОЛУР

шифоҳона, мен кўринмаган шифокор деярли қолмади, — дейди Маликаҳон суҳбатимиз асносида. — Салкам ўн йил ана шу дард азоби билан тўшақда термулиб ётдим. Кун сайин озиб-тўзиб, суякларим мўртлашиб-синиб, танамнинг учдан икки қисми гипс ичиде, ётоқли ҳолатга келиб қолгандим. Ҳали гўдақкина болаларим муздату маъюдил бўлиб қолишган. Уларга раҳматли қайнонам Сапура она (бу аёл Жўракул Таниевни туққан онаси вафот этгач, ўрнига тушган ва уни тарбиялаган экан) қарар эдилар. Ҳўжайиним бўлса "тишида тишлаб" мени у ёқдан-бу ёққа, у шаҳардан бу кентга, яхши шифокор ёки табиб деган номни эшитса, ўшанга олиб бораверарди. Шу асно, турмуш ўртоғим қай бир табибман, деганларнинг не-не найрангларига ҳам дуч келган, неча мартабам, мен учун мушкул ҳолатларга қолгани рост гап.

Шифоҳонада раҳматли онагинам (Машгулот момо) мени гўё ёш гўдақдек парвартиш қилиш учун куйиб-пишардилар. Ҳатто душманам-гаям бу кунларни, бу азобларни сира раво кўрмайман. Лекин Самарқанд шаҳридаги травматология-ортопедия шифоҳонаси врач Зокиржон Холмуродовнинг менга қилган бетаъма меҳрибончиликларини айтсам, биров ишон-

майди. Шу кўли гул шифокорнинг кўнглимни кўтариш учун, шифо йўлида ўзимда куч топишимни истаб айтган сўзлари бугун ҳам қулогим остида жаранглаб турибди...

Нихоят, мазкур шифоҳонанинг бўлим бошлиғи Галина Фёдоровна беморнинг касали сабабини аниқлайди-ю, Жўракул Таниев энди аёлини олиб Тошкентга келади...

Тошкентдаги эндокринология ва биохимия илмий текшириш институтининг малякали ва синчков шифокорлари томонидан жароҳлик йўли билан фаолияти бузилган эндокрин беши олиб ташлангач, олти ой деганда Маликаҳон оёққа туради. Лекин касалликдан асорат сифатида оёқ қайтмаслиғи ва қўлтиқтаёқ «мерос» бўлиб қолади унга. Такдирни қарангки, шунча огир синовлардан кейин ҳам Маликаҳон ва Жўракул Таниевлар яна икки ўғилнинг ота-онаси бўлишибди. Қувонарлиси, бугун қахрамонимизнинг юзидан нур ёғилади, чеҳрасида сўлимлик маъжнанади.

— Мен ҳар доим хизматларидан беҳисоб рози бўлиб, номларини тилга олганим шифокорлар, онагинам, қайнонам, энг асосийси, фидокорим ва вафодорим — турмуш ўртоғим ўша кунларда мен учун жон куйдирмаганларида, бетимсол меҳр-оқибат кўр-

сатмаганларида, балки тузалиб кетмас, бугунгидай, келинлар кўриб, фарзандлариму жигарларим ардоғида юрмасдим, — дейди у шукроналикка йўғрилган кўз ёшларни секингина артиб.

Энг асосийси, умри давомида ўзаро аҳиллик ва меҳри дарёлик ҳаёт тарзи бўлиб яшаган, бугун ҳам яшаётган инсонларнинг ибрати-аъмолини кўриб улгайган кейинги авлод ҳам бир-бирига ана шундай меҳрибонлик, оқибатлилик билан умргузаронлик қилаётир. Фарзандлари — Зоёйржон, Шухратжон, Жавлонбек, Давронбек, Холмуҳаммад, Мухаммадалилар ота касбини давом эттириб, бири фермер, бири оилавий тоқзорига масъул, яна бошқиси эса тадбиркор тоғаларига эргашиб, савдо-сотик билан банд, ҳаммаси ҳам эл-юртининг қорига яраб, рўзгорларининг файзу барокати учун меҳнат қилиш-эзгуликка эш бўлган бу хонадон аҳлига ҳар қанча тасаннолар айтсак арзийди.

Меҳр-оқибат, ҳалоллик, эзгуликка эш бўлган бу хонадон аҳлига ҳар қанча тасаннолар айтсак арзийди.

**Салима УМАРОВА,**  
журналист.  
Навоий вилояти.

## ЮРТ РАВНАҚИ ЙЎЛИДА

Куйи Чирчқ туманида жойлашган "Ўзбекистон" қишлоқ фуқаролар йиғинида қиш бўлишига қарамай, деҳқонлар фаслга мос қай бир юмуш билан бандлигини кўрасиз. Бу ерда кузги шудгорлаш ишлари якунига етказилиб, баҳорги мавсумий ишларнинг тадориги ҳам кўриб кўйилмоқда.

— Қишлоқда ҳар бир фаслнинг ўзига ҳес гашти ва юмушлари бор, — дейди "Пахтазор" маҳалласининг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Нургул Ҳасанова. — Кимдир қўй-сигирига қараса, яна кимдир парранда боқиб, рўзгорига кўмаклашади. Маҳалламизда 737 та оила истиқомат қилаётган бўлса, деярли барчаси бирор бир тадбиркорлик, ишбилармонлик билан машғул.

Болаларнинг бўш вақтларининг фойдали ўтказишлари учун ота-оналар ҳам бизга турли тақлифлар билан муурожаат этишади. Ўқувчиларга биринчи синфданок 12 йиллик мажбурий таълимнинг мазмун-моҳиятини сингдириб боришга интиламиз. Ўқувчилар ўртасида "Тенгдош тенгдошга", "Ораста қизлар", "Китоб — бизнинг дўстимиз" каби бир қатор мавзуларда учрашув ва суҳбатлар уюштирилаяпти.

— Маҳалламнинг уйимдир, — дейди "Бирлик" маҳалла маслаҳатчиси Махбуба Болтабоева. — Қарийб етти йилдан буён шу маҳаллада маслаҳатчи бўлиб ишлаб келаяпман. Худудимизда яшаётган ҳар бир фуқаро менинг кўмак-

чим, ҳамкорим ҳисобланади. Ҳозирги кунда бешта сектор бўйича ишчи гуруҳ билан ҳамжиҳатликда иш олиб борилмоқда. Маслаҳатчиларимиз, хотин-қизлар кўмитасининг бошланғич ташкилоти, Камолот ЁИХ ва "Нуроний" фондининг бўлимлари билан биргаликда ишчи гуруҳи ташкил этилиб, тадбирлар режаларини туздик. Шу асосда тарғибот ишлари изчил йўлга қўйилган. Яқинда республика "Саломатлик" маркази ташаб-



буси билан акушер-гинекололар ва маҳалла фаоллари иштирокида соғлом турмуш тарзи мавзусида суҳбат ўтказилди.

— Худудимизда иккита мактаб жойлашган бўлиб, ҳафтанинг пайшанба кунини "Ораста қизлар" тўғараги иш олиб боради, — дейди "Дўстлик" маҳалласи маслаҳатчиси Пулатхон Жалолова. — Шунингдек, маҳалламиз қошида "Ораста қизлар давраси" ҳам ташкил этилган. Ўтган йилнинг июнь ойида туман микё-

сида ташкил этилган "Ораста қизлар" кўрик-танлови маҳалламизда бўлиб ўтди. Тадбирда иштирок этганлар бизнинг маҳалла фаолиятига ҳавас қилишиб, тажриба алмашиганида хурсанд бўлдик.

— Бир-бирига беиминнат ёрдам бериш, кўмакка муҳтож инсонларни қўллаб-қувватлаш фуқаролар ўртасидаги аҳилликни янада мустаҳкамлайди. Шу маънода маҳалламизда фаолият юритаётган "Ўзбекистон" хусусий фирмаси Бандлик дастурини амалга ошириш борасида маҳалладошларимизга яқиндан кўмак бераётгани, кам таъминланган оилаларга моддий ёрдам кўрсатаётгани қувонарлидир, — дейди "Тинчлик" маҳалласи маслаҳатчиси Ойинса Расулова.

— 2005 йилда ташкил этилган корхонамиз фаолияти асосан аҳолини салқин ичимлик ва мазали музқаймоқлар билан таъминлашга йўналтирилган, — дейди мазкур хусусий фирма бош ҳисобчиси Дилфуза Ризаева. — Вардан Арутонов раҳбарлик қилаётган корхонамизда 16 нафар ишчи доимий, 20 нафари эса мавсумий иш билан банд. Фаолиятимизни янада кенгайтириш, иш самарасини ошириш мақсадида янги технологиялар келтирилиб, ҳозирда улар ўрнатилмоқда. Жамоамизда Азизбек Ғуломидинов, Ли Леонид, Ирина Аҳмедова каби фидоий, ўз касбининг усалари меҳнат қилишяпти.

**Нигора УРОЛОВА,**  
"Оила ва жамият" муҳбири.  
Тошкент вилояти.

## Жараён

УМИД  
ЧИРОҒИ

Оиланинг ҳар бир аъзоси, айниқса, хонадон қувончи бўлган фарзандлар, қолаверса, туғилажак чақалоқларнинг соғлиғи ҳақида олдиндан қайғуриш, унинг соғлом туғилишига салбий таъсир қилувчи омилларнинг олдини олишга юртимизда давлат даражасида эътибор қаратилаётганлиги бетиб эмас. Шу маънода, ФХДЭ бўлимимиз ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда туманимиз ҳудудида жойлашган ўқув юртлари, маҳаллаларда ўтказилаётган учрашув ва давра суҳбатларида эрта турмуш куриш ва қариндошлар ўртасидаги никоҳларнинг олдини олиш бўйича маслаҳат, тушунтириш ишлари олиб бормоқда. Ёшлар билан суҳбатларда, мабодо улар қариндош бўлсалар, оила куриш бу фақат уларнинггина эмас, балки дунёга келадиган фарзандларнинг ҳаёти, тақдирига, соғлиғига боғлиқ эканини тушунтирамиз. Бунга йўл қўйиб, кейин эса қаттиқ афсусланган, ўзини ҳам, болаларини ҳам бир умр изтиробга солган оилаларнинг ҳаётини мисол келтирамиз. Қувончлиси, аксарият ёшлар бундай мисоллардан хулоса чиқаришяпти. Фақат айрим ота-оналар — бўлғуси қуда-андаларда оз бўлса-да, қариндошлар ўртасидаги никоҳга мойиллик кўзга ташланиб қолади. Бироқ, ёшларимизнинг ўз тақдирига лоқайд эмаслиги бундай ҳолатларнинг олдини олишда ҳаётини аҳамият касб этаяпти.

Ҳар бир хонадоннинг умид чироғи бўлган ўғил-қизларнинг соғлом туғилиши уларнинг кейинчалик соғлом ҳаёт кечиришининг асосий заминидир. Сўзимиз бошида қайд этилганидек, барча қатори қуда-андаларнинг ҳар бири ҳам бир-бири билан ҳол-аҳвол сўрашганида бирор хижолатсиз, ёруғ юз билан "бола-чақалар тинчми, соғсаломати?", дея олсинлар.

**К. УСМАНОВА,**  
Кўшқўпир тумани  
ФХДЭ бўлими мудири  
вазифасини бажарувчи.

# МЕХНАТИДАН ШУҲРАТ ТОПГАН

**«Бухоро нефтни қайта ишлаш заводи» унитар корхонаси асосий ишлаб чиқариш цехи олтингургуртли нефтни ва газли конденсатни ҳайдаш қурилмаси кузатувчиси Баҳодир ҚОСИМОВ сийратига айрим чизгилар**

— Ер ости бойликлари мустақил мамлакатимиз иқтисодий салоҳиятини юксалтиришда бекиёс ўрин тутмоқда. Сиз каби шундай шарафли касбни улуглаган фидойи инсонларга, айниқса, ёшларимиз ҳар қанча ҳавас қилса арзийди. Айтинг-чи, инсон бундай шижоат, толмас гайратни нимадан олади?

— Аввало хур ва обод ўлкамиздаги тараққиёт ва ҳар бир фуқаронинг интилишларини эркин намоён қила олиши учун яратилган имкониятлар бугун ҳар биримиз эришаётган ютуқларнинг туб замини эканини айтмоқчиман.

Биз меҳнат қилаётган «Бухоро нефтни қайта ишлаш заводи»нинг очилиш маросимда Президентимизнинг «Бухоро нефтни қайта ишлаш заводининг ишга туширилиши Ўзбекистон тарихидагина эмас, ҳар биримизнинг таржимаи ҳолимиз ва тақдиримизда юз берган кутлуг воқеадир», деган сўзлари бизни мудом илҳомлантириб туради. Дарҳақиқат, 1997 йилда ишга туширилган заводимиз йилга 2,5 миллион тонна нефт ва газ конденсатини қайта ишлаш қувватига эга. 2008 йилдан бошлаб экологик жиҳатдан тоза ва совуқ ҳароратга чидамли дизел ёқилгиларини ишлаб чиқаришни йўлга қўйдик. Айни дамда ишлаб чиқариш цехларида 3300 нафар ишчи ходим фаолият олиб бормоқда.

Уларни ҳар бирининг яшаш тарзини, турмуш даражасини янада яхшилаш мақсадида қатор ишлар амалга оширилди. Хусусан, нефтчилар шахарчасида 720 ўрилли замонавий маданият саройи, спорт-соғломлаштириш мажмуи, умумий майдони 12 гектар бўлган сунъий қўл барпо қилинди.

Эндиликда кўксимни безаб турган «Меҳнат шуҳрати» ордени нафақат менинг, балки жамоамизнинг йиллар давомидаги ҳалол, машаққатли ва масъулиятли саъй-ҳаракатларининг самараси, ҳуқуқимизга билдирилаётган катта ишонч ифодаси, деб биламан.

— Болалигинизда кимга кўпроқ ўхшашни хоҳлагансиз. Ўзингиздаги инсоний фазилатлар шаклланишида нималарни энг муҳими, деб қарайсиз?

— Менинг болалигим Вобкентнинг Қаҳат қишлоғи далаларида ўтган. Отам — Қосим Шарипов уста деҳқон эди, кўёш чикор-чиқмас даласига шошиларди. Камгап ва жуда интизомли одам эди. Марям

*Сўхбатдошимиз 1957 йилда Бухорода туғилган. Ўн тиз уч йилдан буйи саноатнинг муҳим тармоғи — нефтни қайта ишлаш йўналишида ҳалол хизмат қилиб келмоқда.*

*Мамлакатимиз мустақиллигининг 22 йиллиги байрами арафасида бир гуруҳ фидойи юртдошларимиз қаторида Президентимиз Фармони билан Баҳодир Қосимов «Меҳнат шуҳрати» ордени билан тақдирланди.*



опам, Ҳошим акам ва менинг тарбиям билан асосан онамиз — Қосимова Зебиражаб машғул бўлганлар. Онамга уй ишларини бажаришда кўмаклашардик. Қишлоқ кўчаларида чопқилаб, саратон иссигида ариқда чўмилиб, қўй-сигир боқиб катта бўлдик. Кечкурунлари миттигина лампочка ёруғида дарс тайёрлардик.

Онам ҳар доим ҳалол меҳнат инсонни улуглашни таъкидларди. Отам каби тўғри сўз, камгап оила бошлиғи бўлишни, ҳалол луқма билан фарзанд тарбиялашни чин дилдан орзу қилганман. Ўзлари ёнимда бўлмаса-да, ота-онамнинг дуолари, ўғитлари ҳар қадамда ҳамроҳим.

— Бу касбни танлашингиз болалик орзуларингизми?

— Қизикувчанлигим ва айниқса, болаликдан темир-терсақка меҳр қўйиб ўсганим бунга туртки бўлган. Армия хизматидан уйга қайтаётганимизда Касбий денгизи бўйларида нефт-газ қазиб олаётган ишчиларни, улардаги асбоб-ускуналарни кўриб, вужудимни бир интилиш, чексиз ҳайрат эгаллаганди. Менга нотаниш ва қийин бўлиб туюлган бу соҳага меҳрим тушди. Ниҳоят, 1979 йилдан «Ўзбекбурггаз» трести «Муборак бургулаш ишлари» бошқармасида бургуловчи вази фасида иш бошладим. Ўша йилларда ҳамкасбларимиз билан Шўртан, Алан, Омад каби қудуқлардан нефть қазиб олиш ишларида қатнашдик. 1981 йил июл ойида Зеварда конига янги ускуна — газни қури-

тиш ва тозалаш қурилмаси олиб келинди. Мени бу қурилмага чилангар-операторликка тайинлашди. Орадан бир йилгит умрича вақт ўтибди-ю, ҳар кун заводга отланаётим, худди биринчи иш кунимга бораётгандай ҳаяжонланаман. Она заминимиздаги ер ости бойликларини истеъмолга яроқли ҳолатга келтириб, ички ва жаҳон бозорларида сотилишда кичкинагина ҳиссамиз борлигини ўйлаб, касб танлашда адашмаганимга шукроналар қиламан.

— Касбингиз тақозоси билан уйдан узоқда ишлагансиз, рўзгор ишлари ва болалар тарбияси билан асосан умр йўлдошингиз машғул бўлган экан-да?

— Оилавий соддат қалитининг соҳиби сабр-бардошли аёл ва мард-матонатли эркакдир. Янги никоҳнинг юзага келишида кўп ҳолларда муҳаббат бирламчи бўлса, оиланинг мустаҳкам кўрғонга айланишида бир-бирини тушуниш ва қўллаш муҳимдир. Турмушнинг кам-қўсти бўлиб туриши табиий. Аёл ҳадеб камчиликлардан нолийверса, эркак кишининг ҳаловати бўлмайди. Икки одамнинг ҳаётигина эмас, буй чўзиб келаётган фарзандлар тақдирини, маънавий онгида тузатиб бўлмас ўзгаришлар юз беради.

Умр йўлдошим Муслимаҳон билан турфа кунларни кўрдик. Мен ишдалигимда ота-онамнинг иссиқ-совуғи, беш нафар фарзандимизнинг тарбияси ва рўзгор етишмовчиликларининг нозик жусса-

*Ифтихор*

сига баъзан оғирлик қилганини сезардим. Очқ чехра билан кутиб олиб, билингирмасликка ҳаракат қилса ҳам кўзларидаги ҳорғинлик ҳаммасини айтиб турарди. Етишмовчиликлар, қийинчиликлар ўртамиздаги ҳурмат ва муҳаббатга зиён етказолмади. Бу иш эркакники, мана бу юмуш аёлники демасдан бир-биримизга кўмаклашдик. Ҳар кўз очган тонгимизга, тўрт мучамиз соғлигига шукр қилдик.

— Ота-она дилбандлари камолида қайта яшай бошлайди. Муслимаҳон опа билан ўғил-қизларингиз тарбиясида энг кўп нимага аҳамият қаратдингизлар?

— Ахроржон, Дилфузахон, Азизбек, Сарвараҳон ва Ферузахонларнинг илк атак-чек пайтларини бугунгидай эслайман. Болаларимиз меҳнатсевар, зиёли, муҳими, яхши инсон бўлишлари учун китобга меҳр қўйишларига туртки бердик. Уй вазифаларини ўз вақтида бажаришларини назорат қилардик. Ҳар ўн беш кунда уйга келгач, энг биринчи ишим уларнинг кундаликларини текшираддим. Кундалик кўриш ким учундир шунчаки қилинадиган иш бўлиши мумкин, лекин ана шу текширишга кетган 10-15 дақиқада фарзандларимизни масъулиятга ва ўз хатти-ҳаракати учун жавоб беришга ўргатамиз. Хато қилишганида, жержиб танбех бермадик, онаси хатосини тушунтирарди. Шунгами, одатда ўзлари келиб айбини айтиб, кеҳирим сўрашарди.

Бугун ўғил-қизларимиз ўзлари танлаган соҳа сир-асрорларини ўрганиш, ўқиб, излаш баробарида эл хизматини қиляптилар. Тўғичимиз Ахроржон «Бухоро нефтни қайта ишлаш заводи»да ишлайди, ҳамкасбим. Азизбек талаба, қизларимиз ўқитувчи. Вилоятдаги мактаб ва коллежларда ўқувчиларга таълим-тарбия бераптилар. Мен фарзандларим камолида қайта яшаётган бўлсам, набираларим жамолида ёшардим. Фирдавс, Фарангиз, Амрхоннинг чиройли кунларини кўриш дил орзуим.

— Олдин шогирд эдингиз, бугун устоз мақомидасиз. Қай бири масъулиятлироқ?

— Устоз номига эришиш чин маънода шарафли, лекин масъулиятлироқ. — Сизга қараб, сўзингизни тинглаб нимадир билиш, ўрганиш илнжиде турган қора кўзларнинг ҳаққи бўлади бўйинингизда. Босаётган қадамингизни мулоҳаза қиласиз, кўпроқ изланасиз, ўқийсиз, уларга янги нима-нидир ўргатиш ҳаракатида бўласиз. Шогирд сифатини келтирганда, мен ҳали ҳам шогирдман. Умр бўйи инсон бир каттадан, бир кичкинадан касбий, ҳаётий сабоқ оларкансан. Ҳаётда ўқиш билан бирга ўқиш, кунт ҳам бирдай зарур экан.

«Оила ва жамият»  
муҳбири  
Майрифат  
АБДУҲАМИДОВА  
сўхбатлашди.



**ДАЛЛОЛ** – тилимизда сотувчи билан олувчи ўртасида воситачилик қиладиган киши «даллол» деб аталади. «Даллол» сўзи асли «жарчи» маъносини англатган. Шунингдек, бу сўз илдизининг «йўл кўрсатди» деган маъноси ҳам бўлган.

**Муҳсин гуппи аввалдан даллол ёллаб олган шекилли, икковлашиб бир туркмандан гилам савдолашарди.**

Журналдан

**ЮПИТЕР** – тилимизда «Муштарий» деб аталадиган Куёш система-сидаги энг катта сайёранинг номи. Юпитер куёшдан узоқлиги бўйича бешинчи сайёра ҳисобланади.

«Юпитер» сўзининг туб илдизи қадимги Рим мифологиясидаги энг олий маъбуднинг номига бориб тақалади.

**Энг кичик заррадан Юпитергача Ўзинг мураббийсан, хабар бер, куёш.**  
Ғафур Фулом

**СЕНТЯБРЬ** – бу сўз тилимизга латин тилидан кириб келган бўлиб, ундаги «septem» сўзи «етти» деган маънони англатган. Демак, «сентябрь» сўзи «еттинчи ой» деган мазмунни ифодалаган. Қадимги Римда 1-мартдан бошланадиган йилнинг еттинчи ойи шу ном билан аталган. Ҳозирги тақвимга кўра сентябрь, тўққизинчи ойнинг номидир.

**Сентябрь келиб, кунлар салқинлашиб, йғим-терим ишлари бошланди.**

Газетадан

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

## ҚИЗИНГИЗ БАЛОҒАТГА ЕТДИ...

— Балоғат ёшига етганимда ҳайз кўра бошладим. Ушанда қорнимда жуда кучли оғриқ бўлар, икки-уч кун уйда белимни боғлаб ётардим. Аста-секин ҳайз даври ўн беш-йигирма кунлаб чўзиладиган бўлди. Бу ҳақда онамга айтсам, ҳеч нима қилмайди, ўтиб кетади, деб эътибор бермади. Йигирма бир ёшимда турмушга чиқдим. Тўрт ҳафталик ҳомиладан айрилгач, қайнонам гинекологга олиб борди. Таҳлил хулосаларини кўрган шифокор «дирликация» таъминини кўйди. Илтимос, шу ҳақда батафсил маълумот берсангиз.

Наргиза,  
Сирдарё вилояти.

Ушбу мавзуга оидинлик киритиш мақсадида Тошкент шаҳар болалар таъхис-маслаҳат маркази гинеколог, олий тоифали шифокор **Малоҳат ОРИҒЖОНОВА**га бир неча саволлар билан мурожаат этдик.

— Келинг, аввал «дирликация» хусусида сўзлаб берсангиз.

— «Дирликация» ибораси кўпроқ икки бачадонга эга бўлган қизларга нисбатан ишлатилади. Оддий тилимизда кўш бачадон ёки шохли бачадон деган атамалар билан ҳам юритилади. Маълумотларга қараганда, бундайлар икки мингтадан биттада учрайди. Буни наслик касаллик билан боғлиқ томонлари йўқ. Бу ҳомиладон она қорнида ривожланиши билан боғлиқ ҳолат. Онанинг ҳомиладорлик даври етти ҳафтадан ўн икки ҳафтагача бўлган вақтда қиз боланинг бачадони ривожланади. Тиббиёт тили билан айтганда, оргоногинеиз ўсади. Шунинг учун бу вақтда ҳомиладор келинчақларимиз иложи борича тумов, кучли шамоллаш каби касалликларга чалинмасликлари ва шифокор назоратисиз антибиотиклар қабул қилмасликлари зарур. Акс ҳолда, оргоногинеиз бачадонни йўқ бўлиши каби асоратларга ҳам олиб келиши мумкин. Фарзанднинг соғлом туғилишини исотаган бўлажак оналар, энг аввало, тўғри овқатланиш, вақтида дам олиш, уй ва ишона юмушларини ҳам маълум режа асосида олиб боришлари керак. Ҳомиладор учун зарур бўлган минерал ҳамда витаминларни ҳам шифокор назорати остида ичи боришлари зарур. Камқонлик, токсикоз даврининг оғир кечishi ҳам туғилажак қизларни анатомик жиҳатдан соғлом ривожланишлариға халақит беради.

— Қиз болаларни неча ёшдан бошлаб болалар гинекологга кўригига олиб бориш мумкин?

— Қиз болаларни уч ёшдан бошлаб болалар гинекологга кўригига олиб боришга мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳозир ҳар бир вилоят, туманларда диагностика марказлари фаолият олиб бораёпти. У ерда малакали шифокорлар, ультратовуш мосламалари, таҳлил натижаларини кўрсатувчи замонавий аппаратлар мавжуд. Улар орқали қизларнинг анатомик ривожланиши ўрганилади. Барча таҳлил натижалари йиғилганидан сўнг шунга қараб, унинг ба-

чадони, тухумдонларининг ривожланиши, трубаларнинг жойлашишига қараб аниқ таъхис қўйилади. Қиз болаларда ўн бир ёшдан ҳайз кўришига тайёргарлик бошланади. Агар борди-ю, кўш бачадонлилик ҳолати аниқланса, бунинг олдини олиш чоралари кўрилади. Яъни, битта бачадонни сақлаб қолиб, унинг ривожланишиға алоҳида эътибор берилади. Шифокор назоратида витаминотерапия қилиниб, кўшимча дорилар берилади. Ўз-ўзидан иккинчи орган ўз функциясини тўхтатишга мажбур бўлади ва бу касаллик бемор ҳаётиға хавф солмайди. Агар бу ҳолатга бевфарқ қараш натижасида икки бачадон ҳам ривожланиб кетса, унда жаррохлик йўли орқали биттасини боғлаб қўйишга тўғри келади.

— Фаолиятингиз даврида шундай ҳолатларга дуч келганмисиз?

— Бундан анча йил олдин вилоятда яшовчи бир аёл 14 ёшли қизини қабулимга олиб келди. Кўп қон йўқотиш натижасида гемоглабин миқдори 50 га тушиб қолган. Натижада қиз хушидан кетадиган одат чиқарган. Текширувлар натижасида қизда кўш бачадон борлиги аниқланди. Битта бачадонни қолдириб, иккинчисини жаррохлик амали орқали боғланди. Бундай қизлар доимий равишда шифокор назорати остида бўлиши шарт.

Ҳар бир инсон ўзидан соғлом зурриё қолдиришни истаиди. Афсуски, айрим оналарнинг бевфарқлик ёки эътиборсизликлари туфайли эса юқоридаги каби аянчли воқеаларға ҳам дуч келямиз. Бу каби асоратларнинг олдини олиш учун биз энг биринчи қадамини никоҳланувчи ёшларни тиббий кўриқдан ўтказишдан бошлашимиз зарур. Бу эса соғлом оила шаклланишиға пухта асос бўлади. Зеро, 2014 йилнинг Президентимиз томонидан «Соғлом бола йили» деб эълон қилиниши ҳам бежиз эмас, албатта. Юртимизда соғлом ва аҳил оилаларнинг барпо бўлиши, мустақамланиши, жамият таянчиға айлалини учун биз аёллар, энг аввало, ўзимиз ва фарзандларимиз соғлигини асраш орқали ҳисса қўшган бўламиз.

«Оила ва жамият» мухбири  
Нигора РАҲМОНОВА  
суҳбатлади.

## СУЮҚЛИК

Ҳомиладор аёллар баъзида ўзларига бирор шиши сезсалар, дарров суюқлик ичишни чегаралаб қўйишади. Бу нотўғри. Чунки шифокор тавсиясиға кўра, турли хилдаги дамламалар, мева ҳамда сабзавот шарбатлари, сут, қайнатилган сув ичиш фойдали. Аммо газли ичимликлар ва суный шарбатлар мумкин эмас. Қайнатилмаган сув таркибидаги хлор зарралари организмда онкологик касалликларни келтириб чиқариш эҳтимоли бор. Наъматак ва малинанинг кислотали кўпиги бўлажак она ва ҳомиладон мия ҳамда юрак фаолиятини яхшилаиди.

## САБЗАВОТЛАР

Табиий мева ҳамда сабзавотлар таркибидаги витаминлар ҳали ўз кучини йўқотмаган бўлиб, аёл саломатли-

## ГЎШТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Ҳомиладорлик пайтида гўштни меъёриға қараб истеъмол қилиш мумкин. Ундаги В1 витамини бўлғуси онанинг иштаҳасини очиб, уйқусини яхшилаиди. Боланинг мушак, асаб тўқималарини керакли қувват билан таъминлайди. Гўшдаги В2 витаминида эса нафакат анемиядан химоя қилувчи, балки ҳомиладоннинг нормал ривожланишиға ёрдам берувчи рибофлавин моддаси ҳам бор. В2 витаминининг танқислиги болада туғма аномалиялар пайдо бўлишиға, кўриш қобилияти сусайишиға ва шиллик пардаларнинг яллиғланишиға олиб келиши мумкин.

Товуқ ва мол гўшларини бемалол истеъмол қилаверишингиз мумкин, аммо қон босими юқори бўлганлар қўй гўштини шифокор билан маслаҳатла-

## ҲОМИЛАДОР АЁЛ: ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАНИШИ КЕРАК?

Олий тоифали шифокор, гинеколог  
Маҳмуда ИМОМКУЛОВА тавсиялари:

гига ижобий таъсир кўрсатади. Масалан, сабзида кўп миқдорда А витамини мавжуд. У суюқлар, тишлар ва боланинг кўриш қобилияти учун жуда зарур бўлиб, ҳомиладор ва йўлдошининг ривожланишини таъминлайди. Уйқунни меъёрлаштириб, аёлнинг териси, соч ва тирноқларига ижобий таъсир этади. Мунтазам равишда янги сабзи шарбатини 1 ош қошиқ зайтун ёғи билан истеъмол қилиш, туғруқ йўллари тўқималари эгилувчанлигини таъминлайди. Шу боис ҳомиладор аёл янги узилган лаваги, сабзи, кўкатлар ва зайтун ёғидан тайёрланган салатларни истеъмол қилиши керак. Апельсин ўз таркибидаги витаминни узоқ сақлайдиган кам сонли мевалардан бири бўлиб, рутин деб номланувчи Р витамини манбаи ҳисобланади.

## ҚОВОҚ

Қовоқ қаротин ва витаминларға бойлиги билан бошқа маҳсулотлардан ажралиб туради. Қовоқда кўп миқдорда D витамини мавжуд бўлиб, у боланинг тўғри шаклланишиға ёрдам беради. Қовоқдаги бириктирувчи тўқималар жуда енгил ўзлаштирилади, шу боис организмни шлаклардан тозаловчи ҳақиқий парҳез маҳсулоти ҳисобланади. Унда бўлғуси она учун зарур бўлган темир ва фосфор микроэлементлари кўп. Унинг қайнатилгани ҳам, хоми ҳам бирдек фойдали. Бундан ташқари, ҳомиладорлик пайтида аёлнинг вазни 8-10 килограммға ошиб кетса, албатта, қовоқ истеъмол қилиши керак. Чунки унинг таркибидаги пектин моддаси организмни холестериндан тозалаш функциясиға эга. Қовоқда глюкоза, фруктоза ва сахароза каби қанд моддалари кўп. Унинг хом уруғидаги А витамини эса овқат ҳазм қилиш тизими учун фойдали.

шиб, тановул қилганлари маъқул. Бу борада балиқ, тухум, қўй ва мол тили қабилар организмни темир ва оқсилға бўлган эҳтиёжини тўла қондиради.

## ЭНГ МУҲИМИ — ЙОД

Қалқонсимон без касалликларининг олдини олиш учун шифокор тавсиясиға кўра, йодға бой маҳсулотлар, зарур бўлса, белгиланган препаратлардан истеъмол қилиш лозим. Ҳомиладоннинг қалқонсимон безлари ҳомиладорликнинг 4-5 ҳафталигида ривожлана бошлаиди. Йод танқислиги эса она ва болани бирдек бу хасталикка дучор этиши мумкин. Организмда йод танқислиги болада туғма нуқсонлар ривожланиши, ҳомиладоннинг тушиб қолиши ёки боланинг ўлик туғилиши каби нохуш ҳолатларни ҳам юзага келтириши кузатилади. Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти экспертлари фикриға кўра, ақлий заифликнинг кенг тарқалган сабабларидан бири организмда йод моддасининг танқислигидир.

## АСАЛ

Ҳар қуни кечки пайт уйқудан олдин бир пиёла асал чой ичилса, аёлнинг юрак фаолияти ва боланинг қон таъминотини яхшилаиди, қон босимидаги ўзгаришларда ёрдам беради, она ва боланинг иммун тизимини мустақамлайди. Ҳомиладорлик пайтидаги шамоллашларда асал энг биринчи ва ягона восита ҳисобланади. Бундан ташқари, асал бачадондаги қон айланишини кучайтиради, лимфа оқимиға яхшилаиди, бачадоннинг силлиқ мушак мускулларига бўшаштирувчи таъсир қилади.

«Оила ва жамият» мухбири  
Барно МИРЗАХМЕДОВА  
ёзиб олди.

РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА

### «ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қунидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

Тикувчилик — 3 ой.  
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.  
Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой.  
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.  
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).  
Табийи массаж — 3 ой.  
Торт ва пишириқлар — 2 ой.  
Олий торт безатиш курси — 1 ой.  
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 2 ой.  
Жаҳон таомлари — 2 ой.  
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.  
Тўй ва оқшом турмаклари ва макияж — 1 ой.  
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.  
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.

Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.  
Бичиш-тикиш, моделлаштириш ва малака ошириш — 1 ой.  
Сартарошлик — 2-3 ой (ўйил болалар учун).  
Тирноқ, киприк ўстириш ва диепелляция — 1 ой.  
Каштачилик — 3 ой (машинада вышивка). Тўқувчилик — 3 ой.  
Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корей тили — 3 ой.  
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.  
Декоратив гул ясаш — 1 ой. Сарпо қути ва саватлар ясаш — 1 ой.  
Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.  
Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.  
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёт билан. Ётоҳона мавжуд.

Ўқини тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

МУЛЖАЛ: Юнусобод дехқон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18<sup>00</sup> дан 22<sup>00</sup> гача).

ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамма тумани Фарғона нули кўчаси 4-уй 40-хона. МУЛЖАЛ: Қўйлик кийим бозори рўпарасида. ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

## ЭЪЛОН!

«Оила ва жамият» газетаси тахририяти томонидан берилган гувоҳномалар 2014 йил 1 январдан бошлаб бекор этилганлигини маълум қиламиз.

Леонтий Огай Михайлович номиға 22.07.13 йилда берилган серия О'zР №002548 рақами шаҳар йўловчилар транспортда белул юриш ҳуқуқини берувчи гувоҳнома йўқолганлиги сабабли БЕКОР қилинади.

Ота-онаминг хоши-истаига кўйиб, турмушга чиқдим ва Гофир ака билан икки-уч ойча тотув яшади. Кейин эрим тез ўзгара болади. Базан ярим кечага-ча уйга келмай, ҳар хил улфотлари билан кўнглихушлик қилар, мен эса унинг хиётанат кучасига қираётганини сезиб турардим. Чунки уст-бошидан турли хил лаб бўёқлари, нотаниш атир ҳидлари аниқ турарди. Бу ҳақда ўзига бир неча бор гапирсам ҳам, мени қаттиқ эсеркиб, ҳатто уриб ташларди. Охири онамга ҳам билдирдим. У киши, қизим, сабри бўл, фарзанд кўрсанг, инсофга келиб қолар, деб мени юпатарди.

Бир куни қайнонам ва Гофир акам онамени кўриб келамиз, деб бизниқига жўнашди. Онам бизларни кўриб, роса хурсанд бўлиб кетди. Лексин... кутиммаганда қайнонам: "Қудажон, мана, буларнинг турмуш кўришганига бир йилча бўлиб қолди, аммо неадир қизингиз ҳомиладор бўлмапти. Айтишларича, у туғмас экан", деб мени қолдириб кетишди. Мен бу туҳматни эшитиб қарахт бўлиб қолдим. Шундан сўнг Гофир келиб, ажрим беришим кераклиги, мен билан яшамасли-

гини айтиб, бақир-чоқир, дағдага қилиб кетадиган одам чиқарди. Бу ҳол бир неча бор такрорланди. Икки йилча ўтиб, мени судга нақришди. Гофирнинг даво арза-судага ваъжаларни эшитиб, туҳмат балоси нақадар даҳшатли эканлигига ғувоҳ бўлдим. Уларнинг судга эшишларича, зў-

Ҳозир икки йўл орасидан. Ажрашсам, одамлар нима дейди? Аслида эрим билан никоҳимизнинг бекор бўлишига арзирли ҳеч қандай сабаб ёки ваз жўқ. Тўйдан олдин бир йилча уйимизга тинмай совчи юборишсан эди. Энди бўлса биз ёмон-га айландик. Онам бечора ҳам мен сени бахтсиз қилдим, нега шо-шилдим, дея қуну тўн пу-шаймон. Сабр қилсак, фар-зандли ҳам бўлармиз. Бал-ки икковимиз ҳам давола-нишимиз керакдир. Қайно-нам бўлса, mening ўғлим соппа-соғ, айб фақат сизда", дейишдан нарига ўтмай-ти. Чиққан қиз чиғирқдан ташқари, дей-дилар-ку. Мен судда ажрашишга норози эканлигимни қатъий айтдим.

Суддагилар бизларга муҳлат берди.

Мен эса эндигона бошлан-ган ҳаётимни ташлаб, аро-сатни танлаш ниятида эмасман. Гофир акам эса мен билан бирга яшашига кўнмаяпти. Нима қилай, маслаҳат беринг?!

**ФОТИМА,  
Самарқанд вилояти.**

да ўғлим Улуғбек дунёга келди, азбаройи ишонув-чанлигим туфайли болаларимнинг туғилганлик

ҳақидаги ғувоҳномасида Рустамнинг исми-шарифини қайд эттирган эдим.

Шундан кейин Рустам умуман бизниқига қадам босмай кўлиди. Мен-ку майли, ҳатто ўз пушти камаридан бўла-болаларига ҳам моддий ёрдам беришни бутунлай ўнутди. Мен ноилоҳжидан яна судга мурожаат қилдим. Энг даҳшатли-си, Рустам ҳе йўқ, бе йўқ, "Болалар меники эмас", деб тон-са бўладими. Ишонасизми, одамнинг оласи ичиди бўлади, де-ганлари рост экан. Мен шундай тубанликка борган қилма-нинг фарзандларимнинг ҳақиқий отаси эканлигини тиббий жиҳатдан исботлашга жуда қийналдим. Бундай пайтда энг яқин дўстларинг ҳам сендан ўзини олиб қочар экан. Фақат ота-онам, оналарим жонимга оро қиришни ва кўрнамас Рустамнинг қилмишлари ошқор этилишида кўмак беришди.

Ҳозир ота уйимда яшайман. Тўғри, етказилган моддий ва маънавий зарарларни суд йўли билан ундириб олдим. Бироқ руҳий изтироблар, ёлгон ва туҳмат гап-сўзлар мени ззиб таш-лади. Фарзандларимнинг кузларига бир қараб куйсам, тақдир-им ёлгон-яшиқ гаплар туфайли издан чиқиб кетганини уйлаб яна куйман. Бироқ, на илож, сарсон-сарғардонликда кечсан гүлдек умримни, ишларни энди ортга қайтаролмайман. Мен гүноҳдор бандани кечиршини қуну тўн Яратгандан ўтиниб сўрайман. Лекин беғуноҳ фарзандларимнинг айби нима?!

...Қанийди, сизга ёзаётган бу кўреуликлар ёмон туш бўлсаю, уйғонсаму ўнутсам, дейман. Бироқ, бу туш эмас, айна ҳақиқат. Чилга тақдиримни қандай йўл билан ечишга оғизман. Бир илнжж бўларлик сўзга илҳақман.

**МАҲФУЗА,  
Сурхондарё вилояти.**

## МУҲАББАТ ЁЛҒОН ЭКАН

Бир пайтлар ҳамқишлоғим Рустам билан бир-бири-мизга кўнел кўйиб, аҳду паймон қилдик. Аммо тақдир экан-да, ота-оналаримиз қаттиқ қаршилик кўрсатишди ва мени Қомил деган йигитга узатиб юборишди. Биз тинчгина яша-түвдик. Рустам "Барибир қилме тессанг ҳам ажратиб, ўзим бир марта бўлсанг сенга уйланаман", деб қасдланиб юра-верди. Эримни қаерда учратиб қолса, "Хотининг менинг севгилим-ку, сен у билан қандай яшайсан?" деб ҳоли-жонига кўймасди. Охири, Қомил билан орамизга совуқчилик туш-ди, ҳатто гүлдай фарзанди ҳам эримнинг кўнглини иситол-мади ва мен билан қонуний ажрашишга мажбур бўлиди.

Ёлғиз қолганимдан сўнг Рустам энди менинг йўлимни пой-лайдиган бўлди ва бирга яшасак албатта бахтли бўлиши-мизни тинмай тавқидлаиверди. Делман-да, у мени чиндан-нам қаттиқ севаркан, майли, бирга яшайман, деб ҳам хаёл-га эрк бердим. "Маҳфуза, биргина фарзанди бўлсак бас, ҳеч ким қаршилик қилолмайди, хотиним билан ажрашаман, сенга уйланаман", дерди.

2007 йилда қизли бўлдик. Энди ҳаётим изга тушади, деб қувондим. Афсуски, Рустам энди биздан ўзини олиб қочади-ган бўлди. Унинг вадасига онам кўпам ишонмасди. Шу ора-да онаминг қистови билан Рустамнинг қизимга нисбатан ота-онасини белемлашти унчун судга мурожаат қилдим. Бир куни унинг ота-онаси ва яна бир обрўлироқ аёл уйимизга келишиб, "Қизим, давондан қайт, Рустам ўз фамилияси-ни қизингга беради, уй ҳам олиб беради", деб мени қаттиқ ишонтиришди. Рустам яна келиб-кетиб юрди. Онам бари-бир унга ишонмаслигини қайта-қайта уқтирарди. Бу пайт-

## МЕН АЖРАШМОҚЧИ ЭМАСМАН!

ки мен сўроқсиз бир дунё нарсаларни уй-дан олиб кетиб қолган эмашман. Устмга устак, онамни мурасага келтириш учун келган эрим ва қайнонамни қўйиб солиб-ман. Бундай ёлгонларни эшитиб ёқамни уяладим.



## Хатлар - тақдирлар

да ўғлим Улуғбек дунёга келди, азбаройи ишонув-чанлигим туфайли болаларимнинг туғилганлик

ҳақидаги ғувоҳномасида Рустамнинг исми-шарифини қайд эттирган эдим.

Шундан кейин Рустам умуман бизниқига қадам босмай кўлиди. Мен-ку майли, ҳатто ўз пушти камаридан бўла-болаларига ҳам моддий ёрдам беришни бутунлай ўнутди. Мен ноилоҳжидан яна судга мурожаат қилдим. Энг даҳшатли-си, Рустам ҳе йўқ, бе йўқ, "Болалар меники эмас", деб тон-са бўладими. Ишонасизми, одамнинг оласи ичиди бўлади, де-ганлари рост экан. Мен шундай тубанликка борган қилма-нинг фарзандларимнинг ҳақиқий отаси эканлигини тиббий жиҳатдан исботлашга жуда қийналдим. Бундай пайтда энг яқин дўстларинг ҳам сендан ўзини олиб қочар экан. Фақат ота-онам, оналарим жонимга оро қиришни ва кўрнамас Рустамнинг қилмишлари ошқор этилишида кўмак беришди.

Ҳозир ота уйимда яшайман. Тўғри, етказилган моддий ва маънавий зарарларни суд йўли билан ундириб олдим. Бироқ руҳий изтироблар, ёлгон ва туҳмат гап-сўзлар мени ззиб таш-лади. Фарзандларимнинг кузларига бир қараб куйсам, тақдир-им ёлгон-яшиқ гаплар туфайли издан чиқиб кетганини уйлаб яна куйман. Бироқ, на илож, сарсон-сарғардонликда кечсан гүлдек умримни, ишларни энди ортга қайтаролмайман. Мен гүноҳдор бандани кечиршини қуну тўн Яратгандан ўтиниб сўрайман. Лекин беғуноҳ фарзандларимнинг айби нима?!

...Қанийди, сизга ёзаётган бу кўреуликлар ёмон туш бўлсаю, уйғонсаму ўнутсам, дейман. Бироқ, бу туш эмас, айна ҳақиқат. Чилга тақдиримни қандай йўл билан ечишга оғизман. Бир илнжж бўларлик сўзга илҳақман.

**МАҲФУЗА,  
Сурхондарё вилояти.**

## Муҳтарам юртдошлар!

"ХАТЛАР — ТАҚДИРЛАР" рўқни сизга ушбу саҳифа орқали мунта-зам равишда турли хил савол ва таклифлар, баҳс-мунозарага чор-ловчи фикрлар билан эркин муло-қот қилиш имкониятини яратлади.

Марҳамат, кўнгирик қилинг:

(8371) 2332820 факс,  
(8371) 2347608.

Мактуб йўлланг.

Манзилимиз:

Тошкент — 100000.  
Амир Темур кўчаси,  
1-тор кўча, 2-уй.

Электрон манзилимиз:

oilavajamiyat@mail.ru  
oilavajamiyat@sarkor.uz

## "ГАП" ДАН ГАП ЧИҚАЯПТИ

Пуғузли корхонада ишлашман. Ҳамқасбларим орасида кўпчилик аёллар ҳар ойда ийғилишиб "гап" ўйнашади. Ҳар гап маъни олган кунимиз, шундан кейин шаҳар марказидаги ресторанда ўтиришади. Кўпчича мени ҳам қўши-линг, деб давраларига чорлашади. Бир томондан бу моддий илжониятима унча тўғри келмайди, иккинчи томондан болаларимни ёлғиз қолдиришга кўзим қиймайди. Шундоғам қуни буйи мен ҳам, дадаси ҳам ишда бўламиз. Болалар билан дастурхон атрофидагина кўришсак. Уларни мана шу дийдор-лашувдан ҳам бебаҳра кўйемиз келмайди. Бовзида эса гапимда бўладиган ҳангомаларни эшитиб, мен ҳам қўйимсаммикан, деб уйлаб қоламан.

Яқинда дугонаам Ферузага кўнгирик қилиб, мен ҳам уларнинг сафига қўйилмоқчи эканимни айтганим, дардини дастурхон қилиб кетди:

— Йўқ, умуман керакмас. Эшитмадингми, шу "гап" ни деб менинг ҳаётим алғов-далгов бўлиб кетди-ку! Уч-тўрттасига бориб, икки юз мингдан пул қўшдим. Ҳарна, бир қуни рўзгоримга фойдаси тегди деб юрүвдим. Охири, ярмига келганда қийналиб қолдим ва эримгаим сездирай, қарз кўтаришга мажбур бўлдим. Шу орада мазам қочиб, касалхонада даволандим. Ҳаллеи гапдошларимнинг бирортасиям ҳолинг не, деб сўрашмади. Тузалиб чиққач, давработидан қарзимдан қутулиш учун ҳеч бўлмаса, шу вақтгача қўшиб келган ярим пулимни сўрасам, устимдан қулди-да, чидаганга чиқарган "гап" ўйнашини, сизни ҳеч ким мажбурлаб қўшгани йўқ, бизни пулимизга мазза қилиб ўтиргансиз, шу билан ҳисоб тўғри келади, деса бўладими безбетлар-ча. Уша қуни уйга бориб, ҳон босимим олиб кетди. Эрим эса қарз олганим-ни эшитиб қолган экан, роса қойиди. Ҳозир, ким "гап" ўйнашман, деса, тескари қарайман.

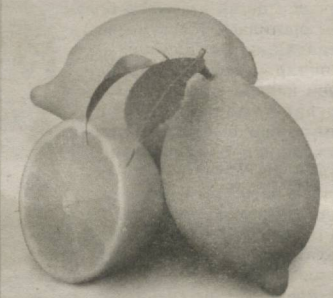
**Н. РАҲИМОВА,  
Жиззах вилояти.**

## Табиат — дорихона

# ЛИМОН

Лимон юкумли касалликларнинг олдини олиш хусусиятига эга неъмат саналади. У инсон қон томирларини кенгайтириб, нормал ҳолатда ишла-шини таъминлайди, бу эса кайфи-тнинг кўтарилишига туртки бўлади. Лимондан фойдаланишдан аввал уни қайноқ сувга ботириб олинса, унинг хушбўйлиги ортиб, мазаси аж-шиланади.

Унинг таркиби витаминлардан В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, қанд моддаси, калий, каль-



ций, магний, фосфор ҳамда темир тузларидан иборат. Шунингдек, лимон органик кислоталар ва С витаминига бой бўлиб, бош оғриганда, юрак сиқилганда, тумов вақтида лимонли чой ичиш ниҳоятда фойдали-дир.

Лимоннинг энг фойдали томони шундаки, у токсинларни тери орқали чиқиб кетиш хусусиятига эга. Халқ табобатида лимонни милк ҳамда жигар касалликларида, истис-қода, ички аъзолардаги тошни ҳай-дашда, бавосил (геморрой)да, сил хасталигида, ревматизм, бўгинлар оғриганда, радикулит, атероскле-розни даволашда, қон босими ош-ганда, шамоллаганда, витаминлар етишмаслигида тавсия этилади.

■ Тумов (синусит ҳамда ринит) бўлганда бир кунда 5-6 марта бу-рунга лимон сувидан бир неча том-чисини томизиш самарали натижа беради.

■ Ларингитни даволашда ярим стакан лимон шарбати ва бир ста-кан асални паст оловда қайнатила-ди. Тайёр бўлгач, ҳар беш дақиқада 1 чой қошиқдан беморнинг аҳволи яхшилангунча ичаверади.

■ Асаб туфайли тез-тез юрак ури-ши рўй берганда ярим килограмм лимонни майда қирғичдан ўтказила-ди. Унга асал ва 20 донча ўрикнинг майдалангани аралаштирилади. Уни ҳар қуни эрталаб ва кечкурун ов-қатдан олдин ейиш мақсадга муво-фиқдир.

■ Оёқ томири тортишганда эрта-лаб ва кечкурун товонга янги лимон шарбати суртиш керак. Шарбат қуримагунча пойабзал киймаслик ва юрмаслик зарур.

■ Кучли йўтал пайти лимон му-раббоси яхши ёрдам беради. Бунинг учун лимон 10 дақиқа давомида паст оловда пиширилиб, сўнг кесилади ва шарбати стаканга сиқиб олина-ди. Унга 2 ош қошиқ глицерин қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Стакан тўлгунга қадар асал солиб, яна аралаштирилади. Ушбу қориш-ма 2 чой қошиқдан овқат олдиан 3 маҳал тановул қилинади.

**Лаатофат САЪДУЛЛАЕВА  
тайёрлади.**

## Рухият

АРМОН  
СИМФОНИЯСИ

Қор... Орунинг рангидай шаффоф, армоннинг юкiday вазмин парчалар. Кўнгил қор парчаларига қўшилиб хаёл уммонлари сари томиб боради. Қониб-қониб орзу булоғидан симиради ва ўзини еттинчи фалакка чоғлайди. Сўнг оппоқ булутларга айланиб, тоғу тошлар, чексиз кенгликлар оша уфққа томон йўл олади. Эҳ, бу бетизгин кўнгил... Кўйиб берсангиз, нималар қилмайди дейсиз? Яхшиям инсонга ақл берилган.

ОРЗУ ва АРМОН. Бир-бирининг акси бўлган бу икки тушунча ҳамisha ёнма-ён ишлатилади. Улардан бирини ижобий, иккинчисини эса салбий маънода қўллашди. Армон бўлмаганда, албатта, орзунинг қадр-қимматини, салмоғини ҳис қила олмасдик. Яқинларимиз бизга: «Армон нималигини асло билмаган, орзуларинг амалга ошин. Дунёда армоннинг қолмасин» дея тиллақ билдиришди. Армода, орзусиз одамда армон бўлмайди, орзулари кўп инсонлар қалбида биттагина бўлса-да, армон яшайди. Орзуларнинг энг буюғи, энг олиғси, одамзод абадий иштилиб, талпиниб яшайдигани — амалга ошмагани эмасми? Амалга ошмаган ўша орзунинг номи — АРМОНдир.

Қор... Афсулардай узун, қаноатдай қисқа парчалар. Осмоннинг нолали қўшиғи юракларни эзиб юборди. Инсон хотираси қатлари титқиланиб, ўтган йиллар кўз ўнгидан гавдаланади. Илк муҳаббатдай ҳаяжонли, тотли лаҳзаларни ёдга солади. Қулоқ солиб турсангиз, бу куй йўқотишлар, омадсизликлар, қайғулар симфониясига ўхшайди. Эҳ, қор... Ухлаётган ҳазонларни гарқ этиб, бандидан айирган, кўнгилдаги гўборларни кўмиб, тағин ўрнига армон парчаларини жойлаган қиш манзараси... Сенда на ҳарорат, на муҳаббат, на шафқат бор. Муздай совуқ товушинг билан ҚАЙГУ қўшиғини кўлайиверасан. Кимларнингдир ҳасрат дафтарида айлиниб, сирларидан огоҳ бўласан. Бир қарасам, жудаём майин, мулоийм томчилaysан, бир қарасам, шиддатли тугса кириб, дов-даракларини авёсиз камчилaysан. Наҳотки ишунчалар шафқатсизсан? Ахир сен эмасми, мунис майсаларнинг чапқоғини қондириб, оби ҳаёт багишлаган, муҳаббат рамзи саналмиш атиргулар эроғини поклаган, юракларни гўборлардан тозалаб, борлиқни мусаффоликка чуллаган?.. Дилга хуш ёқувчи илиқ тафтинг, ҳароратинг нега буналлар совиб кетди? Ё бағридаги илиқ ҳислар йўқолиб, музга айландими? Май-ле, сен истасаңда зоҳиру ботинингни ўзгартирайвер. Энди сенга дарбихуд қилмайман. Ҳимоя воситам — соябоним билан қўрқмай қаршингга чиқавараман. Сенинг муз томчиларингни асло устимга юктирмайман. Хоҳласанг, тинмай савала, йўлларни қўлмақларга тўлдир. Мен гарқ бўлмайман. Орзу номли учқур отим билан уммонларни кечиб ўтаман. Истасаңг, муз парчаларингни бошимдан ёқдир, қалбимдаги меҳр алангаси уларни эритиб юборди. Ҳа, энди ҳеч бирга парво қилмайман, ҳеч нарсдан қўрқмайман. Чунки гаплар ҳам қўрққан кишининг бошига бостириб бораркан...

Қулларни тунларга улаб, қорли сўжмоқларда пою пиеда кезамиз. Фаслар аймашиди. Об-ҳаво ўзгаради. Ёмғирлар қорға, қорлар гулга, гуллар эса мевага дўнади. Одамзод ҳам шу тахлит эришиб боради. Тугйлади, болалиқ, ўсмирлик, ёшлик ва кексалиқ даврларини ўтаб, сўнг тупроққа сингиб кетади. Шу тариқа ҳаёт чархалаги тинмай айланаверади. Илиқ, ёқимли туйғулар роҳат бағишласа, совуқ ва авёсизлари танимингни, қалбимизни жунустиқтиради. Улардан асраниш учун сабрдан соябон тутаёлик. Зеро, шафқатсиз томчилар остида нозик юракларимиз топталмасин.

Зарина РАҲМОҶОВА

## “Бахтли бўлинг”



## сахифаси

ЁЛФОННИНГ  
МИСИ ЧИҚДИ

— Бу ерга мен отамнинг маслаҳати билан келдим, — дейди Тошкент вилоятида яшовчи Жаббор исмли йигит. — Очиғи, бир марта уйланиб ажрашганман. Менинг раъиймга қарамай, онам, опамдан ёдгорлик, деб холамнинг кенжа кизи Ёдгорога уйлантирди. Афсусли, Ёдгоранинг феъл-атвори бизнинг оиламизга мос тушмади. Аввалига сал нарсга аразлаб кетиб қоладиган одат чикарди. Унинг изидан ялиниб боравериб онамнинг ҳам тоқати тоқ бўлди. Фарзандли бўлганимиздан кейин ҳам ўзгармади. Охири, қонуний ажралдик. Ҳозир ўғлимга алимент тўлаб турибман. Ёшим 34 да, нуфузли ташкилотда ишлайман. Уч хонали уйим бор. Хуллас, бир аёлни бахтли қилишга имконим етади. “Бахтли бўлинг” орқали топишиб, ҳаётлари изга тушиб кетган ҳамюртларимга ҳавасим келади. Қанийди, менинг ҳам бахтим очилиб, ўз тенгимни топиб кетсам.

— Узр энди, ҳозир сизга бирор номзоднинг телефон рақамини беришдан аввал бизга зарур ҳужжатларни тақдим этишингиз керак.

Орадан бир ой ўтгач, Жаббор таллаб этилган ҳужжатларни топширди ва биз унга Жиззах вилоятида яшовчи, эри билан тузилган расмий никоҳи бекор қилинган Шоира исмли аёлнинг телефон рақамини бердик. Энг қизиги, шу орада тахририятга кўнғирок қилган киши ўзини Жабборнинг отасиман, деб таништирди ва ўғли ҳақида салбий гапларни айтarkan, аслида собиқ келини Ёдгорани мақтай кетди. “Бечора фарзандли бўлгунича гирт ишёқмас, ёлғончи эрини боқди ва неварамиз туғилгач, пул тополмай қарзга ботиб қолишди. Жаббор бўлса уч хонали уйини сотиб, бир хонали таъмирланмаган уйга кўчиб чикади. Кеча махалладан эшитдим, сизларга ҳужжатларини олиб борганмиш. Шунинг учун кўнғирок қилишга мажбур бўлдим. Менга ҳам ўз болам ҳақида бундай нохуш сўзларни айтиш осон эмас. Тўғри тушунинглар, отаман, боламнинг тақдирига қуюнаман. Уч ўғлимнинг икkitаси ёшлигидан касб-хунар ўрганиб, йўлини топиб кетди, лекин Жабборбойни йўлга соллолмадим”.

Бу галати маълумотларни эшитиб, уйланиб қолдик ва Жаббор яшайдиган маҳалла оқсоқоли билан боғланиб, айтилган гапларнинг рост-ёлғонлигини суриштирдик. Ҳақиқатан ҳам

отаси ҳақ бўлиб чиқди ва биз шу кунийёқ Жаббор билан учрашишга қарор қилган Шоирани ҳам огоҳландирдик...

БАХТ  
БОЙЛИКДАМИ?

— Исмин Хайринисо, йигирма йилдан бери махаллада маслаҳатчиман. Қўшимизнинг Паризода деган кизи бор. Олий маълумотли, лекин ўртаҳолроқ хонадоннинг фарзанди. Шундай ақли-хушли қизнинг умри ўтиб бораётганига гоҳида ачинаман. Эсимда, бир пайтлар уларниқига ҳам совчилар келишарди-ю, аммо оилавий шароитимиз тўғри келмаскан, деб қайтиб кетишарди. Одамларгаям ҳайронман-да, аввалига бахтни бойлик билан ўлчашади-да, кейин куйиб қолишади. Шу боис бу савобли ишга ўзим бош қўшсам, деган ниятда сизларга муурожаат қилаяпман. Паризоданинг ёши 27 да. Институтда ўқиш билан бирга, турли ўқув курсларини ҳам тугатган. Қўли гул чевар, пазанда. 35 ёшгача, Тошкент шаҳрида яшовчи йигит бўлса, узатиш ниятида-ми.

— Куйинчакигингиз учун, аввало сизга минг раҳмат, лекин Паризоданинг ўзи тахририятга келиб ҳужжатларини топширса яхши бўларди-да?

— Ишонсангиз, у жудаём уятчан кйис. Унинг ўрнига ойиси ёки келиниқизи бориб ҳужжатларини топширса-чи?

— Бўлади.

ЎЗИМ  
ПИШИРГАН ОШ

“Ушбу дил нолалимни мактуб орқали сизларга юборишимга қизим Нафисанинг тақдирини мажбур қилди. Турмуш ўртоғим оламдан ўтганида у эндигина уч ойлик чақалоқ эди. У ота меҳрини, дийдорини кўрмай ўсди. Мактабга чиқиб, эсини танигандан сўнг, “Менинг дадам каерда?” деган саволни тез-тез берадиган бўлди. Мен уни даданг узоқ юртларга ишлаш учун кетган, деб алдардим. У сўзларимга ишониб, ўртоқларига дадам хорижга кетган, бизга кўп пул олиб келади, деб мактанарди. Ўзим тўкиган ёлғонга ўзим ҳам ишона бошладим. Назаримда, эшигимдан дадаси куйиб кириб келаётгандек туюлаверарди. Нафиса иккинчи синфга кўчган йили турмуши бузилган бир эрак билан танишиб қолдим. Бир-биримизга маъқул тушдик ва мен ҳам ўйлаб ўтирмасдан турмушга чиқишга

розилик билдирдим. Совға-саломлар билан уйимга кириб келган Қозимни кўрган Нафиса қувонганча ўзини унинг бағрига отди. Бола эмасми, дадажоним келди, деб бир неча кун дунёга сигмай юрди. Тез орада ота-бола тил топишиб олишди. Кўп ўтмай Қозимнинг эски одатлари фош бўлиб қолди. Ичкиликка берилган, маишатпараст эрак экан. Қизим тутинган отасини ҳақиқий дадам деб билар, ҳатто у жаҳл қилиб силталаб ташласа ҳам ота қизини шундай уришиши керак деб буни табиий қабул қиларди. Минг афсусли, у бизнинг ҳурматимизни оёқ ости қилди. Бъазан ичиб келиб, тинимсиз мени ҳақоратлар, ҳатто қизим иккимизни кўчага чиқазиб ҳам кўярди. Бир куни совуқ жонидан ўтган қизим, “Ойижон, менга бундай дада керакмас”, деб йўғлаб ялиниб-ёлборди. Шундан сўнг у билан ажрашдик. Ёшим 34 да. Иймонли-эътиқодли, зарарли одатлардан холи, 45 ёшгача бўлган касби-кори тайин инсон билан оила қуриш ниятидаман.

САПАРГУЛ,  
Қорақалпоғистон Республикаси.СИНАШГАН  
ЯХШИ ЭКАН

Хурматли тахририят!

Газетанинг 48-сонида “Бахтли бўлинг” рукнида тақдир баён этилган Омонан. Ушбу мақоладан сўнг мен бир неча номзод билан учрашувга чиқиб, дилим хира тортгач, газетага эълон бериб нотўғри қилибман шекилли, деб афсуслангандек бўлдим. Нега десангиз, айрим қизларнинг ўзини тутуши ёқмас, баъзиларнинг фақат манфаат учунгина учрашувга келгани маъқул тушмади. Ҳатто, ишонасизми, бир аёл биринчи учрашувдаёқ очикчасига, тадбиркор экансиз, сир бўлмаса бир кунда қанча пул топасиз, деса бўладими. Сирдарёлик 30 ёшли Жамила деган қиз эса аввал уйингизни бориб кўрсак, мақолада ёзилгани каби шароитларингиз яхши бўлса, кейин ўйлаб кўраман деди. Қашқадарёлик 31 ёшли, Раҳима исмли ўқитувчи қизнинг номидан янғаси кўнғирок қилди. Бошида унинг бу одатидан жаҳлим чиқиб, гўшакни қўйиб қўйгандим. Кейин у билан боғлиғи гаплашгач, фикрим бутунлай ўзгарди. Бир ойча аввал телефонда мулоқот қилдик. Яқинда эса юзма-юз учрашдик ва совчиларни юборишимга рози эканлигини айтди.

ОМОН,  
Қашқадарё вилояти.

## ҲОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР, ҲОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

■ Биллур идишлар ярақлаб туришини истасангиз, уларни аввал илиқ сувда, сўнгра совуқ сувда ювинг.



■ Пирог товага ёпишиб қолса, уни буғ устида ушлаб туринг.



■ Музлаткидаги ёқимсиз хидни йўқотиш учун ичига саримсоқ пиёз солиб қўйинг.

■ Деворга ёпиштирилган гулқоғозни баъзи жойларига ҳаво кириб, шишиб

қолган бўлса, ўша жойига мато қўйиб, устидан қизиган дазмолни юргизинг.

■ Тўлароқ кўринишни истовчилар катта нақшли ва ёрқин рангли либослар кийганлари маъқул.

■ Оёқ кийимингизнинг ўтказгичи тез бузилмасин десангиз, унга вазелин суринг.

■ Янги супургини 15 дақиқа намақобга ивтиб қўйсангиз, уни узоқ вақтгача ишлатасиз.



Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

## ОТА-ОНА МАСЪУЛ, ФАРЗАНДЛАР-ЧИ?

Бола шахсиятининг шаклланишида оила муҳим ўрин тутди. Боланинг ота-онаси билан мулоқоти натижасида унинг ҳаёт ва воқеликка нисбатан нуқтаи назари пайдо бўлади, ижтимоий ва индивидуал хоҳишларининг амалга ошиши, агар амалга ошмаса, нимага бундай бўлганлигининг сабабини тушуниб етади. Ота-онанинг бир-бирига бўлган муносабати боланинг дунёқараши ва атрофдаги кишиларга муносабати билан ҳам фарзанднинг ахлоқий хислатларга қай даражада эга бўлишини белгилайди.

Оилада ота-она ўртасидаги ўзаро муаммолар бола руҳиятида акс этади. Физиологик камчилик ҳисобланмаган, лекин психологик муаммо сифатида баҳоланиши керак бўлган ҳолатлар оиласида муаммо бўлган болалар ёки ўсимирларда кўпроқ кузатилади. Бола, энг аввало, ота-онанинг биргаликда тинч-тотув яшашларини, бир-бири билан жанжал қилмасдан, фарзандларини севиб-ардоқлашларини хоҳлайди.

Ота-онаси жанжаллашиб турганини кўрган бола бир бурчакда ўтириб олади, баъзан йиғлайди ҳам. Бундай болалар ота-оналарига нисбатан ич-ичларидан айбдорлик ва хафалик ҳис этади.

Этибор қилинса, жанжалкашроқ боланинг оиласида бирор нотинчлик бўлаётганлиги маълум бўлади. У билан суҳбатлашилганда, агар у болаларни урмаса, болалар уни уришлари мумкинлигини айтади. Ота-онаси билан муносабати ҳақида гапирганда эса, отанинг болаларини калтаклаб туриши, уйда арзимас шўхликлари учун ҳам дақиқ ейтишини айтади. Ҳатто, ана шундай табиатли болалардан бирининг отаси

лар. Этибор қилинса, жанжалкашроқ боланинг оиласида бирор нотинчлик бўлаётганлиги маълум бўлади. У билан суҳбатлашилганда, агар у болаларни урмаса, болалар уни уришлари мумкинлигини айтади. Ота-онаси билан муносабати ҳақида гапирганда эса, отанинг болаларини калтаклаб туриши, уйда арзимас шўхликлари учун ҳам дақиқ ейтишини айтади. Ҳатто, ана шундай табиатли болалардан бирининг отаси

### Тарбия

ўгли билан гаплашганда: «Ўғлим, нима бўлганда ҳам сен таёқ ема. Улар сени ургандан кўра, сен уларни ур», деб айтди. Бола ҳам муаммоларни ҳал қилиш йўли сифатида оиласидан ўрганини қилар экан. Уйда катта ёшдагилар жанжаллашиб қолишса, болалар бунинг гувоҳи бўладилар, улар бу ҳолга нисбатан катталардан кўра кўпроқ қайғурдилар. Жанжалларнинг оқибатларини узоқ вақт хаёлларидан чиқара олмайдилар, ҳатто бутун умр бунинг таъсирини сезиб турадилар.

Шундай экан, оиладаги масъуллик ота-онанинг зиммасидадир. Янаям аниқроқ айтадиган бўлсак, отанинг масъулияти кўпроқ бўлади. У оилани бошқариши, ҳар бир вазиятни кузатиб, билиб туриши, оиладаги мувозанатни сақлаб билиши лозим. Отанинг ўзи бу масъулиятни ҳис қилмаслиги, дейлик, маст ҳолда келиб жанжал кўтариши, бўлар-бўлмасга болаларни уришиб кўчага чиқариб юбориши оилавий муҳитни бузади. Мувозанат бузилгач эса болалар бошқа жойлардан меҳр қидира бошлайди. Афсуски, бу ҳолда у ҳар хил жиноятларга қўл уриб қўйиши мумкин.

Ота-она ва фарзандлар ўртасидаги барча муносабатлар бир-бирига нисбатан даволат қилмаслиги, дейлик, маст ҳолда келиб жанжал кўтариши, бўлар-бўлмасга болаларни уришиб кўчага чиқариб юбориши оилавий муҳитни бузади. Мувозанат бузилгач эса болалар бошқа жойлардан меҳр қидира бошлайди. Афсуски, бу ҳолда у ҳар хил жиноятларга қўл уриб қўйиши мумкин.

Ота-она ва фарзандлар ўртасидаги барча муносабатлар бир-бирига нисбатан даволат қилмаслиги, дейлик, маст ҳолда келиб жанжал кўтариши, бўлар-бўлмасга болаларни уришиб кўчага чиқариб юбориши оилавий муҳитни бузади. Мувозанат бузилгач эса болалар бошқа жойлардан меҳр қидира бошлайди. Афсуски, бу ҳолда у ҳар хил жиноятларга қўл уриб қўйиши мумкин.

**Оттабек МАМАНАЗАРОВ,**  
Қарши шаҳар 7-сон  
ДНИ нотариуси,  
Илёс ҲАМРОЕВ,

Фузор туман 2-сон ДНИ нотариуси.

Орзулари бир олам бегубор болажон кўкка талпиниб бўй чўзаётган ёш нихолга ўхшайди. Ёшликда олинган билимни тошга ўйилган нақшга беҳиз менгзамайдилар. Зеро, бола вужудида бир ижодкор яшайди.

Эндигина сақиз ёшга қадам қўйган Саидамир Буэрук-хонов икки йилдан бери кулолчилик санъатининг майда пластика ва бадий керамика тури билан шугулланади.

Унинг таърифи санъатга қизиқиши, иштиёқи баланд. Саидамирнинг ижод намуналарини кўрган устозлари Бухоро халқ аъён-навий санъати вакили Ҳамробиби ая мактабининг давомчиларидан бири камол топаётганини англайдилар.

Айни пайтда Тошкент шаҳри, Мирзо Улугбек туманидаги 142-мактабининг 2-синф ўқувчиси Саидамир ўқишда пешқадам, билимдонлиги билан ажралиб туради. Инглиз тилида бийрон-бийрон сўзлаганида бувиси Турсуной аянинг кўзлари қувончдан порлаб кетади. У келажакда юртимиз хуснига кўрк берувчи осмонўпар бино ва иморатлар қурувчи архитектор бўлиш орзусида.

Расом ва ҳайкалтарош Шермуҳаммад Мамасолиевдан илк бор санъат сирларидан сабоқ олганидаёқ иқтидорли боланинг мўъжизакор шакллари яратилганда меҳри тушиб қолди. Бир ҳовуч лой митти қўлчаларда зум ўтмай эртақ қаҳрамонлари, сеҳрли жониворлар, кийик, аждарҳо, йўлбарс ва қорбобога айланиши ҳайратланарли-да.

— Лойдан кичик ўйинчоқлар, сеҳрли жониворлар ясашни яхши кўраман. Қаҳрамонларимга уйчалар қуриб, уларни ҳар хил чиройли ранглар билан безаб ишлов бераман. Шу кунларда устозимдан миллий ўйинчоқ ясаш сирларини ҳам ўрганмоқдан, — дейди Саидамир завқлиниб.

## МУРФАК ҚАЛЪ МЎЪЖИЗАЛАРИ



— Саидамир жуда зийрак, зеҳни ўткир шогирд қикди, — дейди устози Шермуҳаммад Мамасолиев. — Ўргатганларимни тез илғаб олади. Ўйинчоқларни ўзгача иштиёқ, меҳр бериб ясайди. Бир дарснинг ўзида бежирим хуштакчи ўйинчоқ тайёр деярдинг. Унинг тасаввур дунёси ишлари каби ранг-баранг. Унга ҳар гал янги усуллари ўргатишга, кўпроқ билим беришга ҳаракат қиламан.

Оилада Саидамирнинг тарбиясига бувижониси алоҳида эътибор қуради. Унинг ҳар бир ясаган ўйинчоғи ҳақида биргаликда «болаларча» ширин суҳбатлар қуради. Набираси яратаётган мўъжизаларини завқ билан томоша қилади. Туғилган кунда Саидамир ясаб соғва қилган бежирим гулдонга қараб онахоннинг кўзлари қувончга тўлди.

Ёш ижодкор табиатнинг гўзал манзараларини ўз ижод намуналарида акс эттиришни орзу қилади. Саидамирнинг дилида куртак ёзаётган истеъдод келгусида катта ижод боғларига айлансин, деймиз.

**Одина КУЛМУРОДОВА,**  
ЎзДЖТУ талабаси.

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

Таҳририятга келган қўлёзмалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмуни учун таҳририят 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](mailto:oilavajamiyat@sarkor.uz)

ISSN 2010-7609



**Бош муҳаррир:**  
**Норқобил ЖАЛИЛОВ**

Набатчи муҳаррир — **Дилором МАТКАРИМОВА**  
Саҳифаловчи — **Илхом ЖУМАНОВ**  
Мусаҳҳилар — **Саидган САЙДАЛИМОВ,**  
Гулноза БОБОЕВА

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

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида  
0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган.  
Буюртма А — 138. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 8815. Баҳоиси келишигидан нарҳда.

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](http://oilavajamiyat.uz)