

«Энг намунали оила» 2



4 Маросим маломат келтирмасин

«Илик узилди» малҳамлари 5



8 Соғлик бозорда сотилмайди

БУ МУҚАДДАС ВАТАНДА АЗИЗДИР ИНСОН!



Тоҳир НОРҚУЛОВ олган сурат.

Долзарб мавзу

ОИЛАНИ МУСТАҲКАМЛАШ — ИНСОНИЙ БУРЧИМИЗДИР

Ўзбекистон Республикаси
 Олий суди раиси

Бўритош Мустафоев билан суҳбат

— Бўритош ака, юртимизда мустақилликнинг дастлабки даврдан бошлаб оилани ижтимоий ва ҳуқуқий жиҳатдан ҳимоя қилиш, оилавий муносабатларнинг қонуний асосларини такомиллаштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Шу маънода халқона ибора билан айтганда, муқаддас кўрғоннинг жамиятдаги ўрни ва мавқеини янада ошириш — энг долзарб вазифа сифатида эътироф этилишининг боиси нимада?

— Маълумки, мустақилликнинг ана шу тарихий 20 йили ичида оила ва баркамол авлод тарбияси масаласи давлатимиз сиёсатининг асосий йўналишларидан бирига айланди, десак, муболаға бўлмайди. Эътибор берайлик, ўтган йилларнинг шахсан Юртбошимиз ташаббуси билан «Оила йили», «Баркамол авлод йили», «Ёшлар йили», қолаверса, жорий йилнинг «Мустаҳкам оила йили», деб аталишида ҳам ўзига хос рамзийлик бор. Аввало шуни таъкидлаш керакки, халқимиз қадимдан оилани муқаддас деб билиб, уни асраб-авайлаш, мустаҳкамлашга алоҳида эътибор қаратиб келади. Зотан, Президентимиз «Юксак маънавият — енгилмас куч» китобида таъкидлаганидек, ҳаёт абадийлиги, авлодлар давомийлигини таъминлайдиган маънавият кўрғони бўлмиш оилани мустаҳкамлаш бугунги кунда барчамизнинг наинки асосий вазифамиз, балки инсоний бурчимиздир.



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»



АКЦИЯДОРЛИК
 КОМПАНИЯСИ —
 ДОИМИЙ
 ҲАМКОРИМИЗ!

— Бир замонлар оталаримиздан “Бизлар исмалоқ пишиғига етсак, Йилбоши — Наврўзи олам келиб, сумалакка оғзимиз тегса, ўзимизни бахтлиман деб ҳисоблардик” деган гапларни кўп эшитганмиз. Ва ана шундай хотираларни бугун невараларимга айтиб берсам, улар, эртак айтаёйсизми, бобожон, деб кулади, ишонишмайди. Тақдирни қараёнки, мустақиллик шарофати туфайли бизга ўхшаб, елкасига офтоб теккан деҳқону соҳибкорларимизнинг ҳалол меҳнати ортидан етиштирилган узум, олмаю анор, қовун-тарвузлар бу галги пишиқчилик мавсумигача етиб келаяпти. Бу ҳам халқимиз дастурхонининг тўкинлиги, рўзғорининг ободлиги нишониси эмасми? Насиб этса, 2012 йилимиз ҳам хайр-бароқали келади, — дейди Самарқанд вилояти Пастдаргом туманидаги “Умсин момо” фермер хўжалиги раҳбари, “Эл-юрт хурмати” ордени соҳиби Элибой ТАНИЕВ фахрланиб.

«ЭНГ НАМУНАЛИ ОИЛА»

«Мустаҳқам оила йили» Давлат дастури доирасида Наманган вилоятида бўлиб ўтган кўрик-танловнинг вилоят босқичида Наманган шаҳри ва барча туманларда ўтказилган беллашувларда голиб чиққан оилалар иштирок этди.

Дастлаб «Ёшлар маркази» фойесида мазкур танловда иштирок этган оилалар томонидан тайёрланган хунармандчилик буюмлари кўргазмаси ташкил этилиб, уни вилоят хотин-қизлар кўмитаси, «Маҳалла» хайрия жамғармаси ва «Оила» илмий-амалий маркази, «Тадбиркор аёл», «Хунарманд» уюшмалари



ҳамда «Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш» ассоциацияси вилоят бўлими ва филиаллари вакилларида иборат нуфузли ҳакамлар ҳайъати муносиб баҳолади. Шундай қилиб, Наманган шаҳридан Мамажоновлар, Тўрақўрғон туманидан Саидбоевлар, Наманган туманидан Холматовлар ва Тожибоевлар, Мингбулоқ туманидан Бозорбоевлар, Чуст туманидан Ҳамзаевлар оила аъзолари яратган миллий хунармандчилик, тикувчилик, тўқувчилик намуналари ҳамда томорқа ва иссиқхоналарда етиштирилган хилма-хил махсулотлар кўпчилигининг эътирофига сазовор бўлди.

— Юртбошимиз ташаббуси билан жорий йилнинг «Мустаҳқам оила йили» деб номланишида ўзига зос рамзий маъно бор, — дейди вилоят ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Манзураҳон Азизова. — Негаки, қадимдан ота-боболаримиз оилани муқаддас деб билган, эъзозлаган. Шундан келиб чиқиётган керакки, бу каби тадбирлар энг аввало, оилаларда маънавий-ижтимоий муҳитни яхшилаш, моддий манфаатдорликни шакллантириш, шунингдек, фарзандлар келажаги учун мустаҳқам замин яратишга хизмат қилади.

Кўрик-танловнинг кейинги шартларида ҳам оилаларда кичик бизнес, касаначилик ва тадбиркорлик, хунарманд-

Кўрик-танлов

чилик соҳасида эришилаётган ютуқлар, томорқадан қанчалик самарали фойдаланилаётганига катта эътибор қаратилди. Шунингдек, иштирокчилар таълим-тарбия, маънавият, ижтимоий-иқтисодий мавзулардаги саволларга ҳам атрофича жавоб беришди.

— Турмуш ўртоғим таълим соҳасида ишлайди, тўрт фарзандимиз бор, — дейди поплик Вазира Юлдашева. — Ҳозир уйда тикувчилик билан шуғулланаман. Ҳафса ширинчи билан буюртма асосида аёллар ва болалар устки кийимларини тикаяпмиз. Келгусида мазкур йўналишда тадбиркорликни кенгайтириш ниятим бор.

Якуний натижаларга кўра, «Энг намунали хунарманд оила» соҳибаси сифатида Наманган шаҳридан Соҳибхон Аюпова биринчи, чортоқлик Зебохон Азизбоева иккинчи, Мингбулоқ туманидан Муҳайё Аблякимова учинчи ўринни эгаллашди. «Энг намунали тадбиркор оила» номинацияси бўйича тўрақўрғонлик Сабоҳатхон Жақбаров, чортоқлик Мархабатхон Тўхтабоева, учқўрғонлик Наимахон Алмазвалар эътироф этилди.

Ҳолиб ва совриндорлар вилоят ҳокимлиги, хотин-қизлар кўмитасининг мукофоти ва эсдалик совғалари билан тақдирланди.

Шахло ТОШБЕКОВА,
«Оила ва жамият» муҳбири,
Наманган вилояти.

— Бахт оилада икки инсоннинг бир-бирини тушуниб яшашдир, — дейди чирчиқлик Абдушукур ота Пўлатов.

— Ана шу тўрттагина харфда ҳаётнинг беҳисоб синовлари мужассам, — дея суҳбатга қўшилади Дилбар ая. — Келинг, яхшиси, ўз тақдиримиз билан боғлиқ хотираларни айтиб берайин сизга. Эсимда, турмуш ўртоғим билан илк бор шахмат мусобақасида танишганмиз. Ҳаётимиз ҳам талаба эдик. Мен Тошкент вилоятининг Байтўрғонидан, Абдушукур ака эса Бўстонликнинг Сойлик қишлоғидан. Шахмат баҳонасида тез-тез учрашиб қолардик. Бир кун дарсдан сўнг уйимизга совчи келиши ҳақида хабар беришди. Тўйдан сўнг билсам, аввало қайнонамни қариндош-уруғлари, кўни-кўшилари ўртага олиб, «У қиз ўқимишли бўлса, уй ишларини қайдан билсин? Сизни тахмонга ўтказадиганлардан чиқмасин-да», дея қарши чиқишди. Қайнотам эса «Келиннинг билмаса ўргатасан, одамлар гапираверади, парво қилма», деб қайнонамни овутди. Янги оилада онандан ўрганганларим асқотди, бироқ қайнонамдан ҳаёт сабоқларини олган бўлсам, ширин таомлар тайёрлашда қайнотам устозлик қилди. Чунки у киши моҳир ошпаз эдилар-да.

— Янги келинлик чоғим пахсадан қурилган пасткагина икки хонада ўн уч жон яшадик, — дея эслайди онахон. — Ҳар кун нон ёпамиз, катта қозонда овқат тайёрлаймиз. Кунларнинг бирини қўйиб қўйиб чўша лағмон тайёрладим. Қайнонамнинг мени зимдан кузатаётганини сезсам-да, билмасликка олдим. Таом тайёр бўлган, уни биринчи лаганга солиб дастурхонга тортидим. Иккинчи лаганни кўтариб келсам, қайнонам ҳам, лаган ҳам йўқ. Бир оз вақтдан сўнг ойм бўш лаганга уч-тўрт олма солиб кириб келди. Менга қараб: «Сизни иккинчи билмасликда айбланганларга лағмон едириб келаяпман», деганида дастурхон атрофида гуррос кулгу кўтарилди...

Ўқиш бошлангандан сўнг тахсилни сиртки бўлимга ўтказдим. Қайнона-қайнотамнинг шарафлари маълум эди. Эр-хотин тинмай ишладик. Аввалига ижарада яшадик. Биринчи маошимга қозон сотиб олдим. Ҳаётимиз ҳозир ҳам ишлатамиз, — дея онахонга етаклайди она.

Суҳбатимизни кузатиб ўтирган Абдушукур ота гап бошлайди:

— Яратган бизларга бир қиз инъом этди. Кейин туғилган олти норасидамизни дунё юзини кўришга улгурмай тупроққа

Хорижий тилларни ўрганиш давр талаби. Шундай экан, таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган хорижий тил фани ўқувчилари зиммасига ҳам улкан масъулият юкланиши табиий. Қайси хорижий тил бўлишидан қатъи назар, ўқитувчи ёшларнинг тил ўрганишга бўлган иштиёқини сўндирмаслик учун уларга ҳар томонлама янгича педагогик технология асосида пухта билим бериши, бу борада доимий изланиш олиб бориши лозим. Айниқса, мамлакатимизда замонавий педагогик технологиялар концепциясини ривожлантириш, Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг муҳим қисми сифатида эътироф этилаётган бир пайтда, таълим тизимини рўй бераётган бу каби туб ўзгаришлар ўқув масканларида сабоқ бера-

ётган устозлардан ўз ишига ҳар томонлама иқтисодий ёндашушни тақозо этмоқда. Асосийси, хорижий тилни ўргатиш жараёнида ўқитувчи бола қалбига ўзга миллатларга нисбатан хурмат-эҳтиром уйғотиши, шу халққа хос бўлган урф-одатларни ҳам қадрлашга ундаши зарур. Бундан ташқари, ўқувчиларда мустақил равишда изланиш, қўшимча адабиётлар билан шуғулланиш кўникмаси ҳам шакллантириш, фойдадан холи бўлмайди.

Маълумки, ҳозирги замонавий педагог ўқувчининг нафақат тил ўрганиш ёки компьютер саводхонлигини оширишни назорат қилиши, балки уларни ом-

Пиру бадавлатлар



КўНГЛИ ДАРЁ ОДАМЛАР

кўйдик. Опангиз ҳар қанча сиқилса-да, лекин иш билан оварди. Эрак киши кўчанинг одами, гам-ташвишларни тезда унутди. Қизимизни узатганимизда эса бир фарзандимиз иккита бўлиб уйга кириб келди. Куёв эмас, ўғлимиз деб қабул қилган Валишер умридан барака топсин, бизнинг дуоимизни олди. Отасига минг раҳмат унинг. «Дада, биз олти ака-укамиз, уларнинг фарзандлари отамнинг номида. Мен эса сизларнинг ҳам номингиз йўқолмаслигини истайман, шунинг учун болаларимга фамилиянгизни берсак нима дейсиз?» деганида кўксим тоғдек кўтарилди. Ҳозир икки набирам менинг номимда, бир фарзандим бешта бўлиб атрофимни, кемтигимни тўлдиряпти.

Дилбар опа салкам ўттиз йил ўқитувчилик қилиб, юзлаб ўғил-қизларни катта ҳаёт сари йўллади, Абдушукур ота эса тадбиркорлик билан шуғулланди. Сўнгра олти йилча «Маҳалла» хайрия жамғармасининг Чирчиқ шаҳар бўлимини ҳам бошқариб, айни пайтда пенсия гашини сурмоқда.

Нигора ҲУЛООВА,
«Оила ва жамият» муҳбири,
Тошкент вилояти.

ТИЛ БИЛГАН — ДИЛ БИЛАДИ

мавий ахборот воситалари, хусусан, интернет орқали дунёда рўй бераётган энг сўнгги янгилик-ўзгаришлардан мунтазам равишда хабардор қилиб бориши ҳам керак.

Ўз фаолиятимдан бир мисол: яқинда экология мавзуси бўйича очик дарс ўтдим. Шу кунги ўқувчиларимиз интернетдан олинган охириги маълумотлар билан инглиз тилида таништирилди. 2011 йилда республикамиз микёсида атроф-муҳит, табиати муҳофазаси қилиш билан боғлиқ беш юздан ортиқ тури акциялар ташкил этилганлиги, 19 та экобоғ яратилиб, 30 минг тупдан ортиқ мева ва манзарали дарахлар экилгани, на-

Жарён

ҲАМКОРЛИК ДОИРАСИДА

«Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Германиянинг «Friedensdorf Internews» халқаро ташкилоти билан имзоланган уч томонлама ҳамкорлик битими доирасида оналар ва болалар саломатлигини мустаҳқамлаш, кам таъминланган оилалардаги бемор болаларни ижтимоий ва тиббий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш мақсадида шу йилнинг 4-9 апрель кунлари мамлакатимизнинг барча вилоятларида маҳсул тадбирлар бўлиб ўтди. Тиббий кўрик натижаларига биноан шошилинч даволаш лозим бўлган болалар август ойидан бошлаб 6 ойдан 3 йилгача мuddат оралиғида Германиянинг нуфузли клиникаларида даволаниш учун жўнатилади.

Бекзод САМАНДАРОВ.

ЮТУҚЛАР КЎПАЙМОҚДА

Жиззах транспорт, алоқа касб-ҳунар коллежи ўқувчилари яқинда бўлиб ўтган умумтаълим фанлар олимпиадасининг вилоят босқичида уч йўналиш — ўзбек тили, рус тили ва информатика фанлари бўйича биринчи ўринни эгаллашди. Таъкидлаш лозимки, ўқув масканида замонавий ахборот-коммуникация технологияларида унумли фойдаланиш, ёшларни билимли ва малакали кадрлар қилиб тайёрлашга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.

Илм даргоҳи 1550 ўринга мўлжалланган. Эътиборли жиҳати, коллеж 2004-2005 ўқув йилларида Германия техникавий ҳамкорлик ташкилоти лойиҳасининг имтиёзли кредити асосида олинган замонавий жиҳозлар билан таъминланди. Бу эса 12 йўналиш бўйича тахсил олаётган ўқувчиларнинг жаҳон стандартларига мос келувчи ўқув анжомларидан фойдаланишлари учун кенг имконият яратиб берди.



— Биз — истиқлол фарзандларимиз. Демак, ана шу фахрли ва шарафли номни, ишончли оқлаш учун тинимсиз изланишимиз лозим, — дейди коллеж талабаси Элёр Норпўлатов. — Ўз навбатида Ватанимиз тараққиётига муносиб улуш қўшимок, шу оқоз ва обод юртининг бахтли фарзандлари сифатида ҳам маънан, ҳам жисман баркамол бўлиб вояга етишимиз даркор.

Дилроз АБРАЕВА,
«Оила ва жамият» муҳбири.

Таълим

тижада юртимизнинг яшил қатлами 87 гектарга кенгайганлиги ҳақидаги қизиқарли маълумотлар кўпчиликка манзур бўлди. Демак, биз ноанъанавий дарс ўқиш усулларидан кўпроқ фойдаланишимиз ҳар томонлама самара келтирар экан. Яъни суҳбат, мунозара, видео дарсларидан унумли фойдаланиб, имкони борича илмийликдан қочиб, ҳаётий мисолларга мурожаат этсак, ўқувчилар билан индивидуал тарзда шуғулланишни йўлга қўйсақ, уларнинг илм ўрганишга бўлган қизиқиши янада ортади.

А.ТОШПЎЛТОВА,
Бўқа агроанотат касб-ҳунар коллежи ўқитувчиси.

(Давоми.
Бошланиши 1-бетда.)

Айтиш керакки, мамлакатимизда ҳуқуқий-демократик давлат ва адолатли фуқаролик жамияти барпо этиш йўлида амалга оширилаётган изчил ислохотлар жараёнида жамиятнинг куйи бўғини — оиланинг ҳуқуқий асослари ҳам тобора мустаҳкамланмоқда. Ўзига хос миллий давлатчилик тарихимиз, халқимизнинг азалий қадрият ва аъёнлари эътиборга олиниб, Конституциямизга алоҳида «Оила» боби киритилди. Мазкур бобда оила жамиятнинг асосий бўғини эканлиги ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эгаллиги мустаҳкамлаб кўйилган. Шунингдек, унда никоҳ томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилигига асосланиши, ота-оналар ўз фарзандларини вояга етгунларига қадар боқиш ва тарбиялаш, ўз навбатида, вояга етган, меҳнатга лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилишга мажбурликлари, фарзандлар ота-оналарининг насл-насаби ва фуқаролик ҳолатидан қатъий назар, қонун олдида тенглиги, оналик ва болалик давлат томонидан муҳофаза қилиниши ўз ифодасини толган.

Мамлакатимизда ушбу конституциявий қонидан ҳаётга татбиқ эта бориб, ўтган давр мобайнида Оила кодексини, оила билан боғлиқ 50 га яқин қонун, Президентимизнинг 20 га яқин фармон, қарор ва фармойишлари, ҳуқуқматнинг 70 дан ортиқ қарор ва фармойишлари қабул қилинди. Масалан, Юртбошимизнинг 2004 йил 25 майдаги Фармонига асосан, оилада соғлом маънавий-ахлоқий муҳитни барпо этишда маҳалла ва хотин-қизлар ташкилотларининг ролини ошириш бўйича бир қатор чора-тадбирлар белгиланди. Маҳаллаларда фаолият юритаётган хотин-қизлар кўмиталари, яраштириш комиссияси, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар фаолияти ривожлантирилгани, уларнинг соғлом оилани шакллантириш, оилавий масалаларга оид қонун меъёрларини тушунтириш ва уларга риоя қилиш бўйича тарғибот ишларини амалга ошираётгани натижасида ўзаро келишмовчиликларни маҳалла доирасида, кўпни кўрган кексалар, фаоллар ёрдамида, ортиқча расмиятчиликларсиз ҳал этиш орқали жамият ҳаётининг устуни бўлган оилани мустаҳкамлаш одати қайта тикланди.

Президентимиз ташаббуси билан 2012 йилнинг юртимизда «Мустаҳкам оила йили» деб эълон қилиниши, азал-азалдан халқимиз учун муқаддас бўлган оилани ҳаётимиз таянчи ва суянчи, жамиятнинг халқ қилувчи асосий бўғини, деб эътироф этиш замирида, ҳеч шубҳасиз, жуда катта маъно-мазмун ётибди. Шу ўринда қайд этиш керакки, инсон онги, характеридаги энг яхши фазилатлар, дунёқарашини белгилайдиган маънавий мезонлар, аввало, оила бағрида куртак ёзади. Ҳар бир боланинг эртага қандай инсон бўлиб вояга етиши, иқтидорининг шаклланиши, нималарга қизиқиши унинг қандай оилада тарбия топганига ҳам боғлиқ. Шу боис ота-боболаримиз оилавий тарбияга ғоят долзарб ва нозик масала сифатида алоҳида эътибор қаратган.

— Давлатимиз раҳбари томонидан имзоланган «Мустаҳкам оила йили» Давлат дастури тўғрисидаги қарорда биринчи навбатда оилаларнинг моддий фаровонлигини оширишга алоҳида эътибор қаратилганлиги ҳам эътирофга лойиқдир.

— Ўтган йиллар давомида Президентимизнинг фуқаролар даромадини кўпайтириш, ўш оилаларни уй-жой билан таъминлаш, тадбиркорлик, касаначилик, хунармандчилик ва оилавий бизнесни ривожлантиришга қаратилган фармон ва қарорлари қабул қилинди, мақсадли давлат дастури ҳаётга татбиқ этилди. Одамлар ҳалол йўл билан даромад олиши, оиласининг тўкинлиги, фаровонлигини

ҳолда қонунчилик ва норматив-ҳуқуқий базани янада такомиллаштириш, амалдаги қонун ҳужжатларига оила институтини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган зарур ўзгариш ва қўшимчалар киритиш, янги қонунлар, қоида ва нормаларни ишлаб чиқиш, бу масалага жамиятимиз эътиборини янада кучайтириш; ёш оилаларга эътибор ва ғамхўрликни ошириш, уларни ҳуқуқий ва ижтимоий ҳимоя қилишни ташкил этиш, моддий ва маънавий жиҳатдан кенг қўллаб-қувватлаш, шу жумладан, қулай ва шинам уй-жой билан таъминлаш, зарур имтиёз ва афзалликлар яратиш каби қатор имкониятлар белгилаб берилган.

мустаҳкамлигини таъминлаш, унинг ҳуқуқий асосларини янада такомиллаштириш тўғрисида фикр юритарканмиз, ҳар биримизнинг фаолиятимизга бевосита дахлдор куйидаги масалаларга ҳам тўхталиб ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади. Биринчидан, мамлакатимиз микросида олиб қараганда, никоҳдан ажратишлар сони йилдан-йилга камаймаётганини кузатиш мумкин. Масалан, статистик маълумотларга кўра, никоҳни бекор этишлар сони 2010 йилда 21060 тани, 2011 йилда эса, бу кўрсаткич 22749 тани ташкил этган.

Ҳўш, нега бундай кўнгилсиз ҳолат кузатишмоқда? Бунинг сабаблари нималардан иборат? Айтиш керакки, Олий суд

Айтмоқчиманки, низолашаётган эр билан хотинга ўз вақтида тўғри маслаҳат берилса, уларни қийнаётган муаммонинг ечимини топишга кўмаклашса, умуман айтганда, оилани тўғри йўлга тушиб олишига таянч ва суянч бўлсақ, ўйлайманки, бундай оила яна аҳил-иноқ яшаб кетади. Айниқса, бундай низоли иш юзасидан хусусий ажрим чиқарган судья ушбу ҳужжатнинг тўлиқ ихросини назорат қилиши талаб этилади.

Иккинчидан, яна статистик маълумотларга мурожаат этадиган бўлсақ, республикамиз микросида оталикни белгилаш ҳолатлари 2011 йилда 2010 йилга нисбатан 368 тага кўпайган. Бундай ҳолатнинг асосий сабабларидан бири, айрим ота-оналар ҳали балоғат ёшига етмаган қизларини шаръий никоҳ асосида турмушга узатаётгани билан изоҳланади. Яъни ота-онанинг истаги билан ўн беш-ўн олти ёшида турмушга узатишдан қиз, табиийки, қонуний никоҳдан ўта олмайди. Бунинг оқибатида эса, фарзанд туғилгач, оталикни белгилаш масаласи юзасига келади. Шунинг учун бундай ҳолатларнинг олдини олиш, қонуний никоҳнинг афзалликларини тушунтириш мақсадида судьялар, ФХДЭ идоралари ва хотин-қизлар кўмитаси вакиллари ҳамкорликда тарғибот-ташвиқот ишларини янада кучайтириши зарур, деб ўйлайман.

Кези келганда яна бир ҳолатга эътибор қаратмоқчиман. Маълумки, бугунги кунда ФХДЭ идоралари қошида «Ёш оила дорилфунуни», «Ёш оила қурувчилар мактаби» каби ўқув машғулоти мавжуд. Албатта, ушбу ўқув машғулотида ёшларнинг оила ҳақидаги тасавурларини шакллантиришда муҳим ўрин тутаяди. Шу боис ҳам ушбу тадбирларда ташкил этиладиган суҳбат ва маърузалар ҳар қандай расмиятчиликдан холи, яъни ҳаётий ва жонли бўлса, ўйлайманки, ёшларни ўзига янада кўпроқ жалб этиб, амалда қўтилган самарани беради.

Президентимиз томонидан ёш авлодни, ёш оилаларни ҳар жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, уларнинг ҳеч қимдан кам бўлмағи ҳаёт кечирешлари йўлида одиллик билан олиб борилаётган сиёсат замирида ана шундай катта маъно-мазмун мужассамдир. Зотан, давлатимиз сиёсатининг асосий йўналиши, мақсади — инсоннинг ҳуқуқ ва эркинликларини таъминлаш, ҳар бир фуқаро учун муносиб турмуш тарзини яратиб бериш, айниқса, ёшларни жисмоний жиҳатдан соғлом ва кучли, иймони бут, ақлий салоҳияти юксак этиб тарбиялаш, кўп болали оилаларга, ота-она қаровидан маҳрум етимларга ғамхўрлик кўрсатишдан иборатдир.

Хулоса қилиб айтганда, жорий йилда оила билан боғлиқ қонунчиликни замон талабларига уйғун равишда такомиллаштириш масалаларига эътибор қаратилаётгани юртимизда оила институтини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, оилаларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилиш ҳамда қўллаб-қувватлаш бўйича амалга оширилаётган ишларни янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилади.

— Мазмуни суҳбат учун ташаккур!

«Оила ва жамият» муҳбири
Норқобил ЖАЛИЛОВ
суҳбатлашди.

ОИЛАНИ МУСТАҲКАМЛАШ — ИНСОННИЙ БУРЧИМИЗДИР

Ўзбекистон Республикаси Олий суди раиси
Бўритош Мустафоёв билан суҳбат



таъминлаши учун зарур шарт-шароитлар яратилди. Шу маънода мустақиллик йилларида мамлакатимизда 3,3 миллион оила биринчи марта ер участкаларига эга бўлгани, томорқа участкаларининг ўртача ҳажми 20 сотихдан ортигани муҳим ижтимоий воқеа саналади.

Бундан ташқари Юртбошимиз ташаббуси билан 1998 йилнинг «Оила йили» деб эълон қилиниши ва оила манфаатлари учун барча манбалар бўйича 144,8 миллиард сўм маблағ ажратилиб, ушбу маблағнинг деярли ярми давлат бюджетидан қоплангани ҳам айна шу мақсадга хизмат қилди.

Шунингдек, Президентимизнинг «Мустаҳкам оила йили» Давлат дастури тўғрисидаги қароридан ҳам бугунги кун талабларини ҳисобга олган

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, ушбу дастурда белгиланган вазифаларни амалга ошириш мақсадида 1 478,7 миллиард сўм ва 114,0 миллион АҚШ доллари миқдоридан маблағ сарфланиши кўзда тутилган ҳам бу борадаги ишлар кўлами нечоғлик кенг эканини кўрсатади.

— Дарвоқе, бугунги суҳбатимиз мавзуси бевосита оила мустаҳкамлиги хусусида эканини назарда тутиладиган бўлсақ, кейинги йилларда никоҳни қайд этиш ҳолатлари кўпайиши билан бирга, афсуски, турли сабаблар туфайли ажралишаётган оилалар сони ҳам камайётгани йўқ. Бунинг сабаблари нимада деб ўйлайсиз?

— Албатта, биз бугун жамиятимиз таянчи бўлган оиланинг

томонидан ўтган йилда никоҳдан ажратиш бўйича кўрилган ишлар умумлаштириб таҳлил этилганда, куйидаги ҳолат кузатилди: оилаларнинг бузилиши 1039 ҳолатда эркакнинг спиртли ичимлик истеъмоли қилиниши, 114 ҳолатда эркакнинг гийёҳвандлик моддасига ружу қўйиши, 6338 ҳолатда эса, оилавий ҳаётга қайнона, қайнона ва бошқа шахсларнинг аралашуви сабаб бўлган.

Бундан келиб чиқадиган хулоса шуки, судья ҳам, ФХДЭ идораси ва хотин-қизлар кўмитаси ходими, маҳалла фаоллари ҳам судга даъво аризаси билан мурожаат қилган низоли оиладаги шарт-шароитларни, оилани бузилишгача олиб келган сабабларни обдон ўрганиши ва оилани сақлаб қолиш чораларини кўриши керак.

ВОҚЕА

Салоҳиддин:

— Яқинда Деҳқонободда кўп йиллардан бери биз билан борди-келди қилиб юрадиган бир отахон дунёдан ўтиб қолди. Эрталаб Шаҳрисабдан етиб бордим. Ўша куни қаттиқ жала ёғиб, ҳалиги қишлоққа ўтадиган йўл сел остида қолгани учун таъзияга келганлар машина, от-уловларини сайхонликда қолдириб, "Уа3-69" машинасида минг азоб билан сойдан ўтказиб, марҳумнинг хонадонига тўпланишди. Эл назаридаги инсон бўлгани боис сўнги йўлга кузатиш учун беш юз чоғли одам йиғилди.

Мени ҳайрон қолдирган нарса бошқа: яъни, бир ёқда фарзанду қариндош-уруғлари уваро солиб йиғлашар, бир ёқда эса уч-тўртта қозонда қайнаган шўрва тўйдагидек курга тарқатиларди. Жаноза пешинга бөлги-ланган экан. Мен секин қишлоқ оқсоқоли ва марҳумнинг ўғилларини бир четга чақириб, "Бу нима ахвол, оғайнилар, одамлар тўйга эмас, ахир, жанозага келишган-ку! Нега гуноҳга ботаяписилар?" деганимни биламан, ўзини ҳожи бува деб таништирган отахон "Нима, сиз бировнинг маъракасини бузгани келганимиз? Биз томонларда азалдан шундай одат бор, ота-буваимиз шу пайтгача ҳам қилиб келган-ку, бўлмаса марҳумга ҳурматсизлик саналади. Шунча йўл босиб келганлар оч-наҳор кетгандан кўра, тўйиб бирор нарса еса, раҳмат айтишса, савоби тегади-ку!" Ҳамманинг эътиборини ўзига қаратиб олган "ҳожи бува"нинг ажабтовур жавобини эшитиб, тўғриси, нима дейишни билмай қолдим. Охири чидолмадим ва "Ҳўш, сиз айтаётган урф-одатлар, бизнинг муқаддас динимизда борми? Айтинг, қаерда, қайси китобда ёзилган экан?" деган эдим, у киши кўл силтаганча секин одамлар орасига кириб кетди...

Бахтиёр Бердиев:

— Шу маросимда мен ҳам қатнашдим. Бир маҳал одамларга қўшилиб шўрва ичгани-

Отанинг қазо қилганига бир ой бўлди. Шундан бери келди-кетди узилгани йўқ, ҳар куни қозон осамиз. 8 миллион сўм ҳаражат қилдик. Энди қарзни узолмаяпмиз...

Шукрулло,
Қашқадарё вилояти.

миздан сўнг пул тарқата бошлашди. Аввалига пулни олиш-олмасликни билмай ҳайрон бўлдим. Шеригим секин турди, жимгина чўнтакка солдим. Қайтаётганимизда пулни санаб кўрсам, ўн минг сўм экан...

Тасаввур қияласизми, энди ҳисобланг, беш юз кишига беш миллион сўм дегани-ку, бу! Қайси бир мўмин, инсофи бор одам шундоғам дарди дунёси куйиб, азият чекаётган оиланинг ризидан қийиб олинган шу пулни бирор қорига ишлатади? Унда нега олишдан бош тортмайди, дейсизми? Ана шуниси ёмон-да! Ҳа, энди бошқалар миқ этмай олаётганда менга нима, дегувчилар ора-мизда кўпчилиги учун ҳам ана

Истаймизми-йўқми, эл-улус орасида қачонлардан бери урф бўлиб келаётган, баъзан ёзилган, баъзан эса ёзилмаган айрим қонун-қоидаларга амал қилишга мажбурмиз. Ўғил уйлантириб, қиз чиқарса ҳам элга эргашиш — қандай бўлмасин, фарзандларимнинг кўнгли ўқимасин, қишлоқ-овул, маҳалла-кўй, куда-андалар олдида уялиб қолмайин, деб беш-ўн йиллаб йиққанамизни бир кунда боплаб совураимиз. "Шовла кетса кетсини, обрў кетмасин".

Йўқ, биз бугун миллий урф-одатларимизга гоҳи мос, гоҳи зид равишда ўтказиб келинаётган қувончли лаҳзаларимиз нишонаси бўлмиш тўй-томошалар хусусида эмас, аксинча, ташвишли, қайғули кунларимиз билан боғлиқ айрим муаммолар тўғрисида сўз юритмоқчимиз.

Ҳўш, таъзия, мотам маросимларида кимўзарликка берилиш, ўзини тўқ, бой кўрсатишга уриниш, хуллас, на диний, на дунёвий қоидаларга тўғри келадиган ишларни қилиш, бидъатга дохил бўладиган амалларга қўл уришимиз тўғрими?

МАРОСИМ МАЛОМАТ КЕЛТИРМАСИН



шундай ноҳуш ҳолатларга йўл қўйилаётди.

Бу воқеанинг интиҳосини эшитинг: отахоннинг фарзандларидан бирининг айтишича, маросимда қатнашганларнинг ҳар бирига ўртача 8, 15 минг сўмгача "хайрот пули" қўйилиб, 11 та қўй сўйилибди...

Алижон Ниёзов:

— Қашқадарёнинг айрим ҳудудларида, хусусан, Чирочқи, Қамаш, Китоб, Яқкабоғ туманида ҳам ҳалиям ёши кексароқ бўлган марҳумлар таъзиясида "хайрот пули" тарқатилиб, мол-қўйлар сўйилапти. Билмайман, бу одат ўзи қандай, қачон пайдо бўлган экан. Бу тўқликка шўхликдан бошқа нарса эмас!

Дарҳақиқат, бугунги кунда мустақиллик шарофати туфайли минг йиллик тарихий ўтмиш-

Онам васият қилувди, жанозаси куни 300 та қўйлақ тарқатдик.
Мухсина,
Навоий вилояти.

Қурбонбой ТУРСУНОВ,
Тошкент вилояти бош имом-хатиби:

— Муқаддас динимиз ҳамжиҳат, барқарор ҳаёт кечирмоқ учун энг аввало, тежамкор бўлиш, исрофдан сақланишга буоради. Ортиқча исрофгарчиликка йўл қўйиш, ҳеч бир мезонга тўғри келмайдиган даражада сарф-ҳаражат қилиш ислом шариғатига зиддир. Шу маънода, мен юқорида баён этилган воқеани эшитиб, даҳшатга тушдим. Жаноза бўлаётган жойда уялмай-нетмай овқат еб ўтириш, бу ҳам етмагандек, пул тарқатиш диндан беҳабарлик, хурофот эмасми?

Ота-онамизни қўлимиздан келганича тирикчилигида қадр-лағлиқ, дунёдан ўтганидан кейин ҳар қанча дабдаба қилиб, минглаб одамга ош тарқатганимизнинг фойдаси йўқ. Пайғамбаримиз (соллаллоху алайҳи ва саллам) "Тежамкор одам камбағал бўлмайди" деганлар (Имом Аҳмад ривояти). Ҳаммамиз биламиз, ҳатто ота-боболаримиз минг бора таъкидлашган: марҳум хонадонидан уч кун мотам тутади. Шу муддатда бу уйда қозон осилмайди, қариндош-уруғ, кўни-қўшни баҳоли қудрат турли хил овқат, нозматлар олиб чиқади.

Тўғри, "хайрот пули" деган иборани эшитганмиз, бу қадим замонларда урф бўлган, лекин ҳозирги кунда ҳам сақланиб қолганлиги бидъатдан бошқа нарса эмас. Уйлайманки, бу каби салбий ҳолатларга биринчи навбатда жойлардаги дин аҳллари, имом-хатиблар масъул бўлмақлари шарт.

Равшан Йўлдошев,
Самарқанд вилояти, Нуробод туманидаги Жом ота жоме масжиди имом-хатиби:

— Худди сиз айтаётган ҳолат бизнинг ҳудудимизда ҳам бундан уч-тўрт йил аввал бор эди. Марҳумнинг хонадонидан дошқозонларда ош-шўрвалар пиширилиб, тугунчагина чинни-сопол идишлар солиб, "хайрот пули" тарқатиларди. Ҳатто айрим қишлоқларимизда, ишонасизми, таъзияларда "ҳожикур", "муллакур", "қоракур" (кур — давра дегани — Н. Ж.) дея одамларни тоифаларга бўлиб даврага таклиф этишгача боришган эди. Охири оқсоқоллар, фаоллар билан биргаликда муқаддас динимизга тескари бўлган куфр амалларни тўхтатдик. Албатта, айримларга бу ҳаракатимиз ёқмади, лекин кўпга эргашишяпти. Энди яқинлари дунёдан ўтган муҳтожа фақир мискинлар оиласига имкони борича жамоатчилик томонидан моддий кўмак уюштиришни мўлжаллаяпмиз.

Владимир Сон, 85 ёшда,
Тошкент шаҳри:

— Ўзбекистонда туғилиб вояга етганим учун бир умр орзу қиламан, қанийди, бошқа халқлар ҳам қувончли ва ташвишли кунларида ўзбекларга ўхшаб меҳр-оқибатли, бағрикенг бўлса. Маҳаллада яшаган умр учун маъракаларга чақириб туришди. Айниқса, таъзия маросимларида ҳамманинг бир оила фарзандларидек елиб-югуриши, меҳрибонлик кўрсатиши ниҳоятда ибратлидир. Тўғри, корейларда ҳам шундай одат бор, лекин бизда азодор оилага ёрдам сифатида пул бериларди.

Дарвоқе, бошқа миллат ва элат вакиллари бизнинг юрти-мизда истиқлол йилларига келингани маънавият ва маърифат бобида амалга оширилаётган оламшумул ўзгаришларга беҳиз тан беришмайди. Чунки илдизи инсонийлик тамойиллари билан йўрилган халқ ҳеч қачон ўзалигидан узоқлашмайди. Шундай экан, юқоридаги каби қадриятларимизга соя соладиган ҳолатлар сизу бизнинг саъй-ҳаракатларимиз орқали ечим топишга ишонамиз. Зеро, унутмайликки, оила ва жамиятнинг равақ топшиши, тараққий этиши, ҳар биримизнинг лоқайдлик, бепарволик ва томошабинликни енгиб, эзгуликлар сари нечоғлик дадил қадамлар ташлашимизга боғлиқ.

Норқобил ЖАЛИЛ.



ТЎҚСОН — тилимизда қиш фаслининг 1 декабрдан 1 мартгача бўлган давридаги 90 куни "тўқсон" деб аталади. Бу сўз халқ оғзаки ижодиётида, эртақларимиз ва дostonларимизда, халқ тилида шу маънода кенг қўлланилган.

Тўқсон, бир кунимча йўқсан.

Аёз момо сўзларидан

Мевани тўқсонда сугорсанг, тўқсон ботмон ҳосил қилади.

Халқ ҳикматларидан

ТЕХНОЛОГИЯ — "Технология" сўзи тилимизга юнон тилидан кириб келган бўлиб, унинг тўб илдизи "маҳорат, санъат таълимоти" деган маънони билдиради. Умуман бу сўз ҳозирда материал ва хомашёларга қайта ишлов беришда қўлланидиган усуллар мажмуъи маъносини билдиради.

Кундан-кун янги технологияларга эҳтиёж кучайиб бормоқда.

Газетадан

ҚУЛУН — тилимизда отнинг бир ёшгача бўлган боласи "қулун" сўзи билан ифодаланарди. Бу сўзнинг пайдо бўлиши манбаларда аниқ далилланмаган.

Тойчоқлар қулоқларини чимириб, кишнашиб, ўйноқлашиб, гала-гала бўлиб, қудуққа ташланишди. Биялар қулунлари орқасидан навбат кутиб турибди.

Иброҳим Раҳим

СИРЕНА — бу сўз тилимизга лотин ва юнон тилларидан кириб келган бўлиб, у кучли товуш сигнали берадиган аслаҳа ва унинг сигнали маъносини англатади. "Сирена" сўзи юнон мифологиясида ўз қўшиқлари билан денгизчиларни хавфли, ҳалокатли жойларга қорловчи, бош ва кўкрак қисми аёл қиёфасидаги афсонавий қушнинг номи бўлган.

Ўрмоннинг аллақайси бир еридан сирена чинқирғи эшитилди.

Ҳамид Фулом

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

Эльнора Абдуганиева, оилавий шифокор:

— Халқимиз азалдан “Баҳор келди — илик узилди” деган нақлни кўп такрорлайди. Яъни, ҳақ эрта баҳор пайти инсонда худди илиги қамайгандек, мадор асоси ҳисобланган асосий аъзоси лат егандек тасаввур қилган. Ушбу нақл негизда ҳақиқат борлиги ҳозирги кунга келиб олимлар томонидан исботланган. Яъни, киш мобайнида ҳўл меваларни кам истеъмол қилиш, қўёш нурига муҳтожлик оқибатида гиповитаминоз вужудга келади. Яна бир кучсизлантирадиган нарса, бу одам организми қишда иссиқликни сақлаб қолиш учун бор куч-қувватини ишлатади ва натижада оқсиллар, глюкоза, витаминлар, микроэлементлар кўп миқдорда сарфланади. Витаминларнинг ташқаридан кириши қамайгани, организм ўзидаги захирали интенсив ишлаши гиповитаминоз ҳолатини янада кучайтиради. Бу ўз навбатида асосий ҳимоя воситамиз ҳисобланган иммунитетни сусайтиради ва турли хил касалликларга нисбатан мойилликни оширади.

Авитаминоз — гиповитаминоздан фарқли ўлароқ, организмда у ёки бу витаминнинг умуман бўлмағлигидир. Бундай ҳавфга мойил кишилар гуруҳи тўртга бўлинади. Биринчи гуруҳга 14 ёшгача бўлган болалар кирилади. Бу даврда болалар организми интенсив ўсиш жараёнида бўлади. Шунинг учун ҳам улар танаси катталарга нисбатан витамин ва минералларга икки мартаба муҳтождир. Иккинчи тоифага ҳомиладорлар мансуб. Уларнинг витаминга аҳтиёжи ҳомила ҳисобидан бир неча мартаба ошади. Учинчи гуруҳ қарияларимизга дахлдор бўлса, тўртинчиси — касалликдан энди соғайганлар, яъни реконвалесцентлар мансуб.

Авитаминоз ҳолатида бўлган беморлар авваломбор овқатлашиш тарзини ўзгартириши керак. Кўпроқ ҳўл мевалар, шарбатлар, сабзавотларни иссиқлик билан ишлов бермасдан, хомлигича салат кўринишида истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Иссиқ таомлардан оқсилга бой овқатлар, сут маҳсулотларидан творог, қатиқ, гўшт ва жигар фойдали.

ЭНГ ЗЎР ДАВО СУМАЛАК

Гиповитаминознинг олдини олишда халқимиз азалдан турли хил усуллари излаб топган. Улардан энг фойдалиси миллий таомимиз бўлиши сумалақдир. Унда ўндан ортик витаминлар ва микроэлементлар мавжуд. Ўн соатдан ортик иссиқлик ишлови таъсирида ун оддий глюкозахача парчаланиб, сумалакка қувватбахшилик хосиятини ато этади.

Яна бир баҳорий таомимиз бу ҳалимдир. У бугдой ва гўшдан тайёрланиб витамин, оқсилларга ниҳоятда бой. Ундаги оқсилларнинг ўзига хослиги шундаки, улар узоқ вақт иссиқлик ишловидан сўнг жуда майда оқсилларга бўлинади.

Мана, соғиниб қутилган баҳорнинг ҳам иккинчи ойи бошланди. Кийим-кечагимиздан тортиб, истеъмол қилаётган озиқ-овқатларимизгача аста-секин ўзгара бошлади. Аммо чўзилган қиш фасли давомида нозиклиқ қолган организмимиз қувватини тиклаш, мавсум ўзгаришларига мослашишимиз даркорлигини ҳаммамиз ҳам биламизми? Тез чарчаб қолиш, лоҳаслик, уйқуга тўймаслик, руҳий тушкунлик, жонсиз сочлар, рангпарлик безовта қилмаяптими? Унда келинг, баҳорни ҳушқачқаклик билан соғлом ва муаммоларсиз ўтказишнинг йўлини биргаликда кидирайлик.

«ИЛИК УЗИЛДИ» МАЛҲАМЛАРИ

Натижада таомнинг ошқозон-ичак тизимдан сўрилиш даражасини оширади.

Шунингдек, исмалок, ялпиз, мадор, равоч, отқулоқ, жағ-жағ каби кўкатлардан ҳам турли хил таомлар тайёрлаб истеъмол қилиниши гиповитаминоз, ўзимизнинг тилда айтганда, илик узди даврида жуда асқотади.

ЮРАККА МАДОР ДАРМОНДОРЛАР

Йил давомида, айниқса, баҳор фаслида организмимиз учун энг муҳим бўлган олти витамин мавжуд:



С (аскорбин кислотаси) — организмнинг инфекцияларга қарши курашувида “туриб берувчи”, яъни иммун тизимини нормал ишлаши учун муҳим бўлган энг асосий витамин ҳисобланади. Бу кислота асосан цитрус мевалари, қора қорағат, наъматак, булғор қалампир, кўкатлар, яшил олма, чаканда, қулупнай, гулқарам ва дуккакли ўсимликларда кўп.

Д (кальцеферол) — “қўёш витамини” яъни бу дармондори қўёш нури таъсирида инсон организмда пайдо бўлади. Кальцийнинг сингишига ҳам ёрдам беради. Д витаминини озиқ-овқатдан ҳам олиш мумкин, аммо қўёш ваннасидагидек бўлмайди. Балиқ мойи, икра, тухум сариғи, қизил балиқ, мол жигари, сариеғ, сметана, пилшоқ ва сутда кўп миқдорда мавжуд. Д витамини юқори ҳароратга ҳам чидамали.

А (ретинола ацетат, пальмитат) — “кўриш витамини” кўзал ҳамда одам скелетининг тузилиши ва суяк бирикув тўқималари учун жавобгар. Оловранг ва сариқ рангдаги барча озиқ-овқат маҳ-

сулотлари — сабзи, лавлаги, қовоқ, помидор, қизил ва сариқ қалампир, маккажўхори, ўрик, шафтолида сақланади. Қайнаганда парчаланмайди, аммо жуда юқори ҳароратда кўп муддат ушлаб турмаган маъқул.

В1 витамини (тиамин) — асаб тизимининг нормал ишлаши ва модда алмашинувида иштирок этади. Бу витамин кўп миқдорда олий навли бугдой унида, нон маҳсулотлари, гуруч ва гречкада бўлади. Дуккакли ўсимликлар, мол гўшти, тухум сариғи ва ёнғоқда ҳам мавжуд.

В2 (рибофлавин) — “бўйни ўстирувчи витамин”, номланишидан кўриниб турибдики, бу витамин бўй-бастимизнинг расолиги, ривожланиши ва қонда гемоглабиннинг пайдо бўлишида муҳим роль ўйнайди. Яра-чақанинг тез битишига ёрдам беради. Сархил сабзавотлар, тухум, сут, балиқ, гўшт ва ёрмаларда кўп миқдорда учрайди.

Е (токоферол) — “ёшлик витамини” мускулларнинг тузилиши, репродуктив систем ва жинсий безларнинг нормал ишлаши учун муҳим роль ўйнайди. Бу витамин кўпроқ ўсимлик мойлари таркибига учрайди. Айниқса, зайтун ёғида, шунингдек, наъматак ва кўкатларда ҳам мавжуд.

“БАХТ ВИТАМИНИ”

Баҳорда тановул қилаётган маҳсулотларимиздан кўпроқ витамин В12 ни кидиринг. Кўпчилик бу дармондори фақат гўдақларга зарур деб ҳисоблайди. Аслида эса инсоннинг ёши улғайиб борган сари унга бўлган талаб ошиб бораверади. Чунки бу элемент минераллар алмашинуви тартибига солиб туради. В12 етишмовчилигида асаб тизими емирилиб, стрессларга чидамлик йўқолиб боради. Суяқлар мўртлашиб, тишлар тўқила бошлайди. Бунинг олдини олиш учун кўпроқ тоза ҳавода сайр қилинг, агар тунгача ишлайдиган бўлсангиз, кўпроқ лампалар ёқиб, хонада ёруғлик миқдорини оширинг. Аммо барибир, вақт топдим дегунча, қўёшда кўпроқ бўлинг. Бу пайтда эндорфин ва энкефалин-қўёш гармонлари миянинг қулранг моддасини ишлаб чиқаради.

Соғлигимиз — бойлигимиз

Улар кайфиятни кўтарди, депрессия ва хаётдан беэиш ҳолатларидан асрайди. Шунинг учун ҳам В12 “бахт витамини” деб аталади.

Микроэлементлар ҳам витаминлар сингари саломатлик учун муҳим омиллардан ҳисобланади. Кальций, фосфор, калий, мағний, кремний, селен, йод — буларнинг бари юрак, буйрак, ошқозон, қонтомир, асаб тизимининг нормал ишлашига ёрдам беради. Масалан, селен қонтомир ва онкологик хасталиклар, атеросклероз касаллиги профилактикасида, шунингдек, катаракта, ревматоид артрит, бронхал астма, псориаз ва колитни даволашда, жигар ва ошқозон ости беэи фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Олимларнинг аниқлашича, селен организмда вирус ва кассалик қақирувчи микроорганизмларни назорат қилиб туради экан. Ҳатто кайфиятга ҳам ижобий таъсир кўрсатиб, депрессия билан курашишда кенг қўлланилади.

Мукамбар ая Қодирӣ, 77 ёшда:

— Ёшимда, келин бўлиб тушганимда қайнотамнинг катта мевали боғи бор эди. Эрта баҳорда ҳамма силласи қуриб, қишдан қолқанда, дастурхонга майиз патнис тўла туршак, олма, шафтоли, тоғолча, тут қоқилари қўйиларди. Ёзда узум ва тут шинисни тайёрларди. Бу ширинликлар қонни кўпайтирди. Ёнғоқ ва майизни ҳавончада туйиб, аралаштирган ҳолда ақлий меҳнат билан шуғулланадиган мактаб ўқувчилари, талабаларга нонуштада бериларди. Ўзим фарзандларимни мактабга кузатиш учун ҳар кун эрталаб ош дамлаб, зирвағига довучча солардим. Чунки нордон таъм ҳам болаларнинг иштаҳасини очар, ҳам сервитамин бўларди. Оналаримиздан эшитганман, эрта баҳорда етти хил мевали дарахтнинг новдасини қайнатиб, чой қилиб ичилса ҳам дармон бўлар экан. Анжир қоқи иссиқлик ва балғам қўчирувчи бўлгани учун йўтал ва тумовда сутга қўшиб ичириларди. Юракка қувват бўлувчи наъматак, ўрик туршаги, олма қоқиға новот қўшиб дамланган шарбат ҳам доимий ичимликлардан бири эди. Кўпроқ исмалок, отқулоқ, қоқигул, беда қўшиб, кўк сомса, чучвара ҳамда ичига тухум солиб қўшўрва ҳам тайёрлардим. Эрта баҳордан то ҳаволар исиб, ўт-ўланлар новдаси қаттиқлашиб қолганига таомномадан кўкатлар ва оқсилга бой маҳсулотлар аримасди.

Жаннатноманд ўлкамизнинг табиасти фойдали, ўт ўланлари ўсимлик ва меваларга бой. Сахий наботот олами бизни эрта баҳорнинг илк кунларидан то кеч қузгача сийлайди. Чарақлаб нур сочаётган қўёш остида ўсаётган ҳар бир гийёх кони фойда. Бунинг учун фақатгина биздан кунт ва ҳафсала талаб этилади ҳолос. Зеро, нафақат баҳор, балки йилнинг тўрт фаслида ҳам соғлигимиз ўзимизга керак.

Шаҳноза РОФИЕВА,

“Оила ва жамият” муҳбири.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА



Хурматли Бахтиёр ОДИЛОВ!
11 апрель таваллуд топган кунингиз билан табриклайман. Узоқ умр, сиҳат-саломатлик тилаб, укангиз Соҳибжон НУРИЛЛАЕВ.
Шаҳрисабз тумани

Барчамиз учун қадри бўлган онажонимиз Шарофат СҮЮНОВА!
Сизни таваллуд топган кунингиз билан чин қалбдан муборакбод этамиз. Узоқ умр, сиҳат-саломатлик тилаймиз. Бизнинг бахтимизга доимо омон бўлинг!
Фарзандларингиз номидан Бекмурод Қарши шаҳри

Аблаев Муҳиддин Саноевичга Юнусобод тумани кадастр хизмати томонидан берилган О.Зокиров кўчаси 88-уй, 5-корпус, 7-хонага тегишли бўлган ТАНЕ0041129 рақамли кадастр ҳужжати йўқолгани сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Аблаев Нурали Муртазаевичга Юнусобод тумани кадастр хизмати томонидан берилган О.Зокиров кўчаси 88-уй, 5-корпус, 8-хонага тегишли бўлган ТАНЕ0041130 рақамли кадастр ҳужжати йўқолгани сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази
қуйидаги ўқув курсларига таълиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.	Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой, Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.	Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Аёллар костюм-шимми, плаш-пальто — 1-2 ой.	Каштацилик — 3 ой (машинада вышивка).
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиб, 2 ойи амалиёт.	Тўқувчилик — 2-3 ой.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).	Инглиз тили — 3 ой.
Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.	Рус тили — 3 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.	Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Пишириқлар олий курси — 1 ой.	Сунъий гўл ясаш — 1-2 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.	Компьютер сабоқлари — 2 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.	Интернет — 1 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.	
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.	

Барчаси амалиёт билан
Ётоқхона мавжуд.
Ўқиниш тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-маъза 1-уй 31-хона.
МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дехқон бозори орқасида.
Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йўли кўчаси 4-уй 40-хона. МУЎЛЖАЛ: Қўйлик кийим бозори рўпарасида.
ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99897 785-90-30 (кундузи)

Муносабат

ОИЛА ҲАМ, КҮНГИЛ
ҲАМ БУЗИЛМАСИН

...Кайнона иккинчи келинини ҳам қувиб солди. Ҳомиладорлик таътилига чиқиб арафасида турган аёлгина кўзда шашқатор ёшлари билан ота уйига кетди. Келин оилада ёлғиз қиз бўлгани боис ота-онаси қуда тарафга ялинмади. Орадан кунлар ўтиб, куёв онасидан яширинча хотинидан хабар олгани борди. Ўғлининг у ёққа қатнаётганидан хабар толган она баттар жажл отига минди: "Сен ҳам ўшанинг ортидан йўқол, сендек боладан кечдим!" Икки ўт орасида қолган йигит ноиложликдан турмуш ўртоғи билан кайнонасиникида яшайдан ўзга чора тополмади.

Маҳалла оқсоқоли ва маслаҳатчи опа бу воқеадан хабар топиб, ёш оила бузилиб кетмасин, деган мақсадда кайсар қайнона хузурига боришди. Улар хайрли мудоаларини айтиб улгурмасиданоқ ҳалиги аёл: "Менга ҳеч ким хўжайин эмас, сизлар аралашманглар, ҳали булар менинг совунимга кир ювмабди", дея ўзининг ҳақлигини исботлай кетди. Қараша вазият чигал, икки томон ҳам ўзларича ҳақ. Қандай йўл тутиш керак? Энг муҳими, бирга яшашни хоҳлаб турган, бунинг устига муҳаббатлари меваси бўлган биринчи фарзандларини қутаётган ёшларга қай йўсинда ёрдам бериш мумкин?

Албатта, ҳар қандай оила ўз-ўзидан мустақкам бўлиб қолмайди, унга биринчи навбатда эътибор, ғамхўрлик керак. Юқоридаги каби муаммоларга жўялироқ ечим топиш эса биргина келин-куёвга боғлиқ эмаслиги ҳаммамизга аён.

Қинда шундай нохуш ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида қишлоқ фуқаролар йиғини қошидаги яраштириш комиссияси йиғилишига ўртасига совуқчилик тушган ёш келин-куёвлар ҳамда қуда-андаларни тақлиф этдик. Кишлогимизнинг обрўли отахон-онахонларидан иборат ҳайъат аъзолари икки тарафни муроасага келтириш учун ҳаракат қилдилар. Ниҳоят, қудалар ҳам ўз хатоларини тан олишиб, бўлар-бўлмас гийбатларга ишониб қолганликлари учун бир-бирларидан уэр сўрашди. Дастлаб маҳалла идорасига минг истихола билан келган келин-куёв хурсанд, бахтиёр ҳолда чиқиб кетишди...

Ширмаймиз, айрим жойларда бундай комиссиялар расмиятчилик учун тузиб қўйилиб, ўз ваколатлари доирасида берилган имкониятлардан тўла фойдаланишмайди. Муроаси келишим қолган эр-хотинларга "Судга боришлар, биз аралаша олмаимиз", дейишган ҳолатлар ҳам учраб турибди. Ваҳоланки, мазкур комиссия низоли оилаларда ажралишларни бартафак этиши учун судда уларни кафиликка олиш ҳуқуқига эга. Бундай ҳуқуқ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 19 апрелдаги қарори билан тасдиқланган "Фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари хузуридаги яраштириш комиссиялари тўғрисида"ги Низомда аниқ белгилаб қўйилган. 2010 йилда бизнинг ҳудудда учта оила расман ажрашган бўлса, ўтган йили бундай нохуш кўрсаткич битта ташкил этди, холос. Бу эса мазкур комиссия аъзоларининг фаол ишлаётганини кўрсатади. Жумладан, яши ниётлар билан тўй-томоша қилаётган оилалар, ёшлар бир ой олдин фуқаролар йиғинига тақлиф этилиб, суҳбат ўтказилмоқда. Тўйларни имкони борича камчиқим, дабдабасиз, спиртли ичимликларсиз ўтказиш чораларини кўраямиз.

Шунингдек, оилалар иқтисодининг барқарорлигини таъминлаш борасида ҳам кўпгина ишлар амалга оширилмоқда. Беш қўл баробар бўлмаганидек, орамизда ҳам таъминланган, боқувчисини йўқотган, ногиронлар яшаётган хонадонлар ҳам бор. Табиийки, улар давлат ҳисобидан нафақалар, моддий ёрдам пуллари билан мунтазам таъминлаб келинмоқда. Шу ўринда ижтимоий ҳимояга муҳтож қатлам вакилларини қўллаб-қувватлашда тadbиркорларимиз ҳам баҳоли қудрат кўмак бераётганини таъкидлашни истардик. Хусусан, ҳудудимизда фаолият юритаётган Олимжон Мадалиев, Алишер Қорабев, Абдуғаффор Мираминов, Хадиятилло Аҳмадалиев, Шухратжон Абдурахмонов каби саховатли фермер ва тadbиркорларимиздан қишлоқ аҳли хурсанд.

Оилавий низоларни кўриб чиқишда фуқаролик судлари ва ФХД бўлимлари мутасаддилари ҚФЙ қошидаги яраштирув комиссиялари хулосаси билан батафсил танишиб чиқсалар айни мудоао бўларди. Ана шундай йўл тутилса низо чиққан оилаларнинг фуқаролик судларига тўғридан-тўғри мурожаат этишлари камаярди.

Бахтиёржон ЭЛЧИЕВ,
Олтиарқ туманидаги Азимобод
қишлоқ фуқаролар йиғини раиси,
Гулнорахон ҲОМИДОВА,
туман кенгаши депутати.

Дам олиш кунни эди. Бошқа маҳалладан фарқироқ бугун, чор-атроф ҳийла осуда. Бироқ бу жимликни кўшни хонадондаги бақир-чақир, тўполон, нима-ларнингдир синган овози, аёл кишининг йиғиси бузди. Яна кўшнининг уйда жанжал бошланган эди. Хойнаҳой, бунинг сабабчиси икки ой аввал қайнонасининг зугумларига чидай олмай ота уйига қайтиб келган сингил ва унинг тўрт яшар боласи бўлса керак, деб тахмин қилдим.

Янглишмаган эканман, кўшниларнинг аралашуви билан аранг тинчиган жанжалдан сўнг ўша аёлни болалар майдончасидаги ўриндиқда ўғли билан мунгайиб ўтирганини кўрдим. Йиғидан кўзлари қизарган, юзининг бир томони қозғалок. Ўғилча-

ман, дея Яратганнинг гувоҳлигида келин қилган эди-ку! Нечун энди кўзига ёмон кўриниб қолди?

Яқинда дугоналаримдан бирини кўриб қолдим. «Тинчмисан?» деганими биламан, хўнграб йиглаб юборди.

— Сен сўрама, мен айтмайин, уйимизда ҳар кун жанжал. Бир йилдирки, аҳвол шу. Болаларим ҳам юрак олдириб қўйишган. Дадасини кўрди дегунча ўзларини пангага олишади. Эрим ичиб келиб, тўполон чиқариши одат қилган.

— Нега ичади?

— Сабабини билсам, сенга ёриларимдан. Ярим тунда ичиб келади-да, кўни-кўшнилари ҳам истихола қилмай, мени кет дея ҳайдайди. «Сени кўргани

Мен анчадан бери танийдиган бир аёлнинг бошига шундай савдо тушди. Эри ўзидан анча ёш кичик бўлган жувонга уйланиб олди. Кечагина гул-гул очилиб юрган опа ўзини ҳеч кимга керакмас буюмдай кўриб, дардга чалинди. У бетоб бўлиб қолганидан кейин эри қилмишларини ошқора давом эттирди. «Бу ўзи касалманд эди, нима қилай, янаям шунча пайт хурматини қилиб, чидаб яшаб келдим. Ҳозир ҳам кунора уйга келиб турирман. Устига хотин олган бўлсам нима қилибди? Мен ҳам дунёга бир марта келаман-ку!» — дея киприк қоқмасдан ўзини оқлайверади.

Шўрлик аёл эса ҳануз Яратгандан дардига шифо эмас, умр йўлдошига инсоф сўрайди...

БИР УЙДАГИ БЕГОНАЛАР

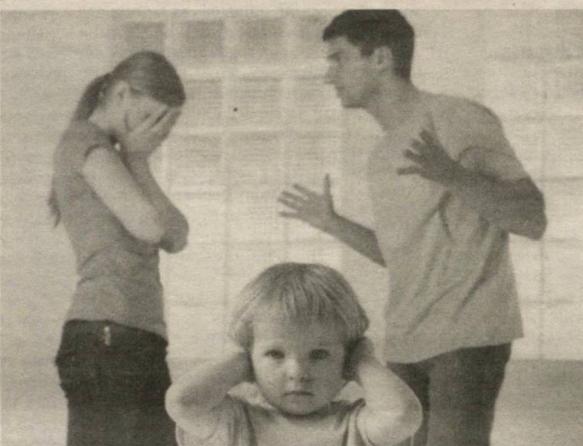
сининг ҳам кўнглига ўйин сиймаяпти. Митти қўлчалари билан онасини маҳкам ушлаб олган, атрофга хавотир билан қарайди.

Уларни кўриб юрагим эзилди. "Кўшнинг ҳам уяси бузилмасин", деганлари тўғри экан. Ота уйига қайтиш, ака-ука, келин-янганнинг қўлига, кўзига қараб кун ўтказиш жуда қийин.

— Бунчаям пешонам шўр бўлмаса-а, опа? — йиглаб юборди кўшни қиз. — Ўзимни... агар мана шу бегуноҳ бола бўлмаганида... Менга қолса, ўлсам ҳам акамнинг ёнига қайтиб келмасдим. Қайнонамнинг қандай зугумларига чидамадим. Олдига қўйган овқатини иттиб юборса ҳам, ювган кирларимдан айб топиб уларни тупроққа беллаганида ҳам, боламини эркалаш ўрнига қаргаса ҳам, чидадим. Ҳатто ейдиган нонимизнинг ҳам ҳисобини олар, ўзи бир-икки кун меҳмонга жўнаса, озик-овқатларни қулфлаб кетарди.

Эримни, э, хорихда, ҳеч келай демайди, уям онасининг гафволирга чидай олмайди-да! Жонимнинг хузурини қилиб, шу ёқларда тинчгина юрганим яхши, деса керак-да... Битта уйда яшайдиган душманларга ўхшаймиз. Шуям ҳаётими?..

Ёш келинчакининг кўз ёшлари тинмайди. Лекин шу ўринда бир ҳақли ва аламли савол кўнглини эзади: кўш, йигит нима учун бир муштипар қизга уйланди-ю, яна нега уни ёлғиз ташлаб кетди? Қайнона-чи? Ахир унинг ўзи қўзининг ота уйи остонасига тинимсиз қатнаб, ўз туққан қизим сифатида қабул қила-



кўзим йўқ, ёмон кўраман», дейди. Унга нималар бўлаётганини билмайман. Айбим уч бола тугиб, уларни оқ ювиб-оқ тараб катта қилганимми?..

Дугонам анча пайт ҳасратини тўкиб солди. Аввалги чиройидан асар қолмаган, юзларига ажин туша бошлабди. Унга қаттиқ ачиндим. Ахир, турмуш ўртоғи унга кўнги қўйиб уйланди-ку!..

Аёл йўқчиликка чидайдми. Ота-онаси, жигарларидан айрилса, дош беради. Ҳатто, Худо кўрсатмасин, фарзандидан жудо бўлсада ўзида яшашга куч топа олади. Аммо... Аммо кўз очиб кўргани унга хиёнат қўлса хонумони қўйиб кетади, чидолмайди. Бир кунда у бандидан узилган япроқдай сўла бошлайди. Яшашга бўлган умиди йўқолади...

Мухтарам мухлис, бир уйдаги бегоналикнинг турли кўришлари билан танидингиз. Бу каби кўнгилис ҳолатлар кишини ташвишга солади. Тўғри, бунга ҳаёт дейдилар. Ҳар қадамда кутилгандан кўра кутилмаган хуш-нохуш ҳодисалар содир бўлиши мумкин. Бировнинг турмушига аралашш ҳам одобдан эмас. Бироқ ёнгина-миздаги дугонамиз, кўни-кўшнимиз ёки қариндошимиз ҳаёти қил устида турган бўлса, томошабинлик қилиб бепарво ўтириш инсофданми? Ҳар қандай ҳолатда ҳам бир-биримизга чин юракдан яхши ниёт тилайлик: фақат умр йўлларини эмас, кўнгили ришталари ҳам узилмас бўлиб боғлансин!

Муслима БЕГИМ.

ЯХШИЛИКНИНГ КАТТА-КИЧИГИ БЎЛМАЙДИ

"Тазарру" — 8-сон.
Муаллиф Саъдулла Сиёев

Инсон борки, яхшиликка, ширин сўзга муҳтож. Аслида "Менга ҳеч кимнинг яхшилиги керак эмас", деб юрган одам ҳам, истаса-истамаса кимнингдир эзгулигига муҳтож бўлиб яшайди.

Инсоннинг олиши ва бериши мумкин бўлган ягона совға — бу яхшиликдир. Киши бировдан яхшилик кутар экан, унга аввал ўзи амал қилиши керак. Оллоҳ таолонинг розилиги учун қилинадиган яхшилик, ўз юрти, ватанига содиқлик, етим-есирларга, кўни-кўшниларга, қариндош-уруғларга қилинадиган хайрли ишларни амалга ошириш доим ҳаётимиз мазмунига айланиши лозим.

Ҳар кимнинг инсонийлик даражаси унинг яхши ниёти ва хайрли амалларига қараб баҳоланади. Яхшиликнинг илдизи қалбадир. Эзгу ниётли одам ўз дунёқараши, қобилияти, энг муҳими, имкониятига қараб яхшилик қилади. Эзгуликнинг катта-кичиги бўлмайди. Самийи табассум яхшиликка чақириб, ёмонликдан қайтарши ҳам, гийбат ва бўхтондан холи бўлиш, муҳтожларни

қўллаб-қувватлаш, Оллоҳ берган неъматларга шукр қилиш ҳам яхшиликдир. Кўриниб турибдики, эзгу иш учун бизнинг имкониятимиз ҳам, қурбимиз ҳам, вақтимиз ҳам етади. Бир киприк қоққунчалик лаҳзага тенг умримиз давомида ана шундай савобли ишларнинг қанчасига улгуршимиз мумкин?

Кўрсатган яхшилигингиз учун сизга биров миннатдорчилик билдирмаса, зинҳор хафа бўлманг, аксинча, янада кўпроқ эзгу амалларни бажаришга урининг. Ахир айтишадик: «Яхшилик қил, дарёга ташла. Билса балик, билмаса Холик».

Яхшиликни билмаслик гуноҳга бошловчи иллат бўлса, миннат қилиш, бу номарнинг иши. Қилинган яхшиликни ўша заҳоти унутмоқ керак. Лекин сизга қилинган яхшиликни сиз унутсангиз бу инсонийликдан йироқ бўлади.

Яна шу нарсаси борки, сизга қилинган яхшиликни қайтара олсангиз айни мудоао, ўйсуқа у кишининг ҳақиқа дуо қилинг, гойибона мақтанг, токи унинг амали жавобсиз қолмасин.

Зухур ҚҮРБОНОВ,
Хива тумани.

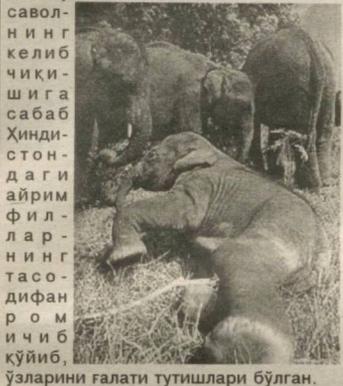


Акс-садо



МАЙХЎР ФИЛЛАР

Табиийки, цирк маъмурияти ҳеч қимми пиво билан сийламайди. Аммо филлар нега ичкиликка ўрганиб қолишди? Бу саволнинг келиб чиқишига сабаб Ҳиндистондаги айрим филларнинг тасодифан ром ичиб қўйиб,



ўзларини ғалати тутишлари бўлган. Ҳинд армиясининг Багдогра шаҳридан узоқ бўлмаган чангалзорда жойлашган ўрмон қўшинлари аскарларининг таъкидлашларича, маҳаллий филлар тўдаси егулик излаб озик-овқат базасига ҳамла қилишиб, кўп миқдордаги ром ичимлиги захирасига дуч келиб қолишган ҳамда бу ичимликдан



татиб кўришган. Ром жониворларга ёқиб қолган чоғи, ўшандан бери филлар тўдаси озик-овқат базасига тез-тез хавф солиб турибди. Улар томонидан «кўнгилхушлик» қилиш учун махсус тўсиқларни бузиш, электр сими билан ўралган деворни қулатиш, ҳатто оловли тўсиқларни ҳам кечиб ўтиш ҳолатлари кузатилган.

"З Дейли Телеграф" (The Daily Telegraph) агентлигининг хабар беришича, яқиндагина ушбу ҳудудга хизматга келган зобитлардан бири филларнинг ақлли эканлигини айтиди. У филлар хартуми билан ром шишаларининг пастки қисмидан маҳкам тутиб, оғзи тарафини синдиришганини ва бошларини кўтариб, ромни оғзиларига қуйишганини кўрган. Филлар тезда маст бўлиб қолишар ва ҳар томон тебраниб юриб, кайфи чоғ ҳолда чангалзорга қайтиб кетишар экан.

Албатта, бу ҳолат ҳайвонлар ҳаётида биринчи марта учрамапти. Антропологлар таҳминига кўра, аслида инсоният қадим замонларда ҳайвонларни кўлга ўргатиш жараёнида уларни турли мевалар билан боқишган. Бироз айниган меваларни еб қўйган ҳайвонларнинг ўзларини ғалати тутишларини кузатишган ва шу тариха алко-голни кашф қилишган. Кашф қилишга кашф қилишиб, эндиликда унинг салбий оқибатларини бартараф этолмай оворадирлар.

Феруза МУРОДИМОВА тайёрлади.

"ВАҚТНИ БОЙ БЕРДИМ"

— Ассалому алайкум, мумкинми, — деди икки аёл хонамизга кираркан.

— Марҳамат, эшитамиз.

— Бу киши — менинг яқин дугонам Фариди. Ёши 43 да, ўзи келишга уялгани учун мен бир илож қилиб кўндирдим, — деди ўзини Омина деб таништиргани.

— Илгари турмушга чиқмаганимиз? — Фаридани суҳбатга тортдик.

— Йўқ, тақдир экан-да. Оилада тўнгич фарзандман. Институтда ўқитувчилик қиламан. Ота-онам зиёли бўлгани учун аввал ўқишимнинг тугашини кутишди, кейин эса иш жойимда ўз ўрнини топиб олишимга, изланишимга имконият яратиб беришди. Ўз соҳам бўйича меҳнат қилиб, факультетда обрў-эътибор қозондим. Филология фанлари номзоди бўлдим. Бу орада сингилларим, укаларимни ўқитиш, уйли-жойли қилишда ота-онамга ёрдам бердим. Мана, энди ўзим ҳақимда ўйлайдиган вақт келди. Бир дугонам, "Интернет орқали кўёв топсанг ҳам бўлади", деб маслаҳат берди. Онамга айтсам: "Интернетга чиққан йигитларга ишониб бўлмайди. Кўй, қизим, алданиб қолма. Ундан кўра "Оила ва жамият"га бор", деб қўлимга газета тутказди. Шаҳарда онамнинг яқин дугонаси яшайди. Яқинда унинг ўғли шу газета орқали бир қиз билан танишиб, оила қурибди...

— Албатта, ҳар бир қизнинг ўз орзу-умидлари бўлади. Сиз қандай инсонга турмушга чиқишни хоҳлайсиз?

— Мен билан ҳаётини боғлайдиган инсон энг аввало ўқимини, касб-кори тайин бўлса дейман. 45-50 ёшлар атрофидаги Тошкент шаҳри ёки вилоятда яшовчи инсон билан ҳаётини боғламоқчиман.

Фарида,
Тошкент вилояти.

ИЧКУЁВ ДЕБ СИҒДИРИШМАДИ

— Алло, тахририятми? "Бахтли бўлинг" рункига кўнгирак қилаётгандим.

— Эшитамиз сизни.

— Мен Жиззах вилоятида яшайман. Ёшим 41 да. Дилбар исми аёлнинг ёзганларини ўқиб қолдим. Унинг манзилни бера оласизми?

— Жуда яхши. Лекин биз телефон орқали ҳеч қимга маълумот беролмаймиз. Имкон топиб, тахририятга паспортингиз билан келсангиз гаплашамиз.

— Раҳмат, бир иш баҳонасида бугун Тошкентга келувдим. Яхшиси, бирон соат

гулдай хунарим бор. Дурадгор бўлиб ишлайман. Лекин толганим хотинимнинг эҳтиёжларига етмайди. Оилани сақлаб қолиш учун "Онаси, яхшиси, алоҳида уйга чиқиб яшайлик. Қўшимча иш топиб, рўзгорни тебратаман", — десам ҳам у кўнмади. Охири қонуний ажрашишга қарор қилдик. Икки фарзандим ҳам онаси билан қолди.

Икром билан ошқора суҳбатлашиб олгач, у сўраган Дилбар исми аёлнинг манзилни бердик. Насиб этса, улар учрашишсин-чи.

НЕВАРАМ ТЕНГИНИ ТОПДИ

— Қизим, мен Намангандан кўнгирак қиялман. Ҳасан ота бўламан. Эсладингизми?

— Ҳа, албатта. Адашмасак, сиз қузда неварангиз билан тахририятга келувдингиз-а.

— Ҳа, барака топинг қизим. Ўша Сардоржоннинг буvasи бўламан. Шу неваранингамга яхшироқ қиз топиб беринг, дегандим. Биринчи келинимиз билан ҳаёти яхши бўлмади.

— Яқиндагина наманганлик бир қизнинг телефон рақамини бергандик шекилли. Нима бўлди?

— Улар аввал телефон орқали гаплашибди. Кампирим билан, "Бу йил ҳам неварамнинг бахти очилмади-а", деб хафа бўлиб ўтиргандик. Хайрият, бир-бирларига маъқул бўлишибди. Эшитиб суюндик. Кампирим совчиликка борди. Ўзимизга ўхшаган меҳнаткаш одамларнинг қизи экан. Шу десангиз, 21 март — Наврўз байрамни куни тўйни ўтказдик. Санобархон ҳозир чол-кампир иккимизнинг хизматимизни қилиб юрибди. Неварам ҳам бахти очилганидан хурсанд. Оилामиз номидан сизларга раҳмат айтаман.

— Биз ҳам неварангизнинг оиласи мустаҳкам бўлишини тилаб қоламиз.

ТАХРИРИЯТДАН:

"Бахтли бўлинг" рункига 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

Табиат — дорихона

Куруқ мевалардаги дармондорилар гарчи ҳўл мевалардагидек витаминга бой бўлмаса-да, етарлича хушўрлиги ва қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Мева қуригач, унинг таркибида энг керакли моддалар, яъни кальций, микрорезомент ва қанд микдори бир неча баробар ортади. Улар юрак, буйрак, жигар, ошқозон-ичак хасталиқларига малҳам бўлади.

ОЛХЎРИ



В гуруҳидаги дармондориларни айнан қора олхўридан етарлича олиш мумкин. У моддалар алмашинуви бир меъерда сақлаб, организмнинг касалликларга қарши курашишида фойда беради. Қора олхўри дамламасининг ошқозон-ичак, буйрак ва юрак хасталиқларига самараси каттадир.

АНЖИР

Анжир тўйимли куруқ мевалардан бўлиб, унда қанд моддаси 90-55 фоизгача етади. Бу гаройиб мевада саратон хўжайралари ривожланишини олдинки олувчи моддалар мавжуд бўлиб, у ўсимталарнинг ривожланишига йўл қўймайди. Шунингдек, овқатларни хазм қилишни тезлаштирувчи ферментларга эгаллиги билан ҳам ажралиб туради. Халқ табиоботида анжирдан бронхитни даволашда ва ичак куртларини йўқотишда кенг фойдаланилади.



УЗУМ

Узумнинг қуритилгани — майиз асаб тизимини мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга эканлиги қадимдан маълум. У юрак ва ўпканинг бир меъерда ишлагани таъминлайди. Соғлом кишилар имкони борича ҳар куни маълум миқдорда еб турсалар қони фойда. Шунингдек, юрак аритмияси ва гипертоник касалликларга чалинган беморларга ҳам майиз истемол қилиб туриш тавсия этилади.



Фойдали маслаҳатлар

• Пироглар ва хамирдан тайёрланадиган бошқа маҳсулотлар яхши шишиб чиқиши учун уларга солинадиган ун албатта эланиши шарт.

Гулкарам пишгач, қордек оппоқ тус олишини хоҳласангиз қайнатишдан олдин 5 дақиқа давомиди лимон шарбати қўшилган сувга солиб қўйинг.

• Сабзавотларни баланд оловда қовурганингиз маъқул. Шунда уларнинг сели қиқиб кетмайди ва ўз таъминини сақлаб қолади.

• Сутни қайнатаётганингизда озорқошак шаклида солсангиз қайнаб чиқиш муддати тезлашади.

• Нўхатни илиқ сувда ивйтиб қўйиш лозим. Агар у янада юмшоқ бўлишини истасангиз, чой қошиқ учиди истемол содасини қўшиб ивитинг.

• Агар тухумда ёриқлар пайдо бўлган бўлса, уни тузли сувда қайнатган маъқул.

• Майонезли салатларга озгина лимон бўлағи қўшсангиз жуда мазази бўлади.

• Уйингиз янги таъмирдан чиқиб, бўёқ ھидлари кетмаган бўлса, саримсоқ пиёз бўлақларини хонанинг бир неча бурчакларига қўйиб чиқинг. Шунда исми қолмайди.

• Тўқ рангли қийимлардаги оқиш доғларни кетказмоқчи бўлсангиз, дамланган чойга матони ботириб, ўша жойни яхшилаб ишқалам. Ундан сўнг доғ бир зумда бартараф этилиб, қийим тоза ҳолга келади.



Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

СОҒЛИК БОЗОРДА СОТИЛМАЙДИ!

Уйимизга меҳмон келадигани боис "Кўйлик" бозорига ул-бул нарсаларни харид қилиш учун тушдим. Кўлимда бозорлик рўйхати: хали эрта баҳор бўлса-да, ҳамма нарса бор. Сотувчиларнинг кўли кўлига тегмайди. Тўрт тараф саришта, обод.

Ширинликдан тортиб мева-чевагача, ям-яшил-кўкатлару бир неча хил нон-пандиргача харид қилдим. Қоғозчага қарайман: тузламалар! Секин "Кеп қолинг, бизда эўри бор, пулингизга куймайсиз" деганлар қаторига ўтдим. Биринчи турган аёл санчқида шўр бодринг узатди, татиб кўрдим, тахирроқ экан. Иккинчиси ёнига чорлади. Карамни сўрадим ва таваккал дедим-да, ярим кило тортишини айтдим. Қараб турибман, халиги опа тоғора ичига кўлини тикиди-да, карамни гижимлаб целлофан халтачага сола бошлади. Бирдангина кўнглим алланечук



бўлиб кетди. Ўзига сездирмай, "Йўқ, холажон ҳозир қайтиб келаман" дедим-му бурилиб кетдим. Ортимдан унор "Олмасанг нима қилардинг овора қилиб?" деган кесатиғи эшитилди...

Одамнинг юзи иссиқ деганлари рост. Бўлмаса, пулимга олаяман-ку, унга бир оғиз "Шу савилни кўлингизга махсус кўлоқ кийиб солсангиз бўлмайми?" дея олмадим. Лекин бундай ҳаракатни бошқа сотувчилар

Таассуф

ҳам бемалол бажараётганини кўриб, ранжидим.

Куни кеча "Чорсу" бозорига бутунлай тескари манзаранинг гувоҳи бўлдим. Худди шундай тузлама ёки бошқа тез бузиладиган маҳсулотлар билан савдо қилаётган аёлнинг эғнида оппоқ халат, кўлида кўлоқ, ёнида топ-тоза сочқ турганини кўриб севиндим. Бўлар экан-ку!

Бозор деганлари жамоат жойи, бир кунда неча юзлаб одамлар кириб-чиқади. Тасаввур этинг, сира тортинмасдан кўли билан турли хил тузлама, салатлар, кўзқорин ёки бошқа ҳар қандай маҳсулотини бир илож қилиб пуллашга уринаётган сотувчилар (уларнинг қанчаси тиббий кўриқдан ўтган-ўтмагани номаълум)нинг соғлиги, маҳсулотларнинг гигиеник ҳолатига қафолат борми? Акси бўлса-чи?

Қанийди, бозорда соғлиқ деган бебаҳо бойлик сотилса?

Сардор ҲАМРОЕВ,

"Оила ва жамият" муҳбири.

ҲИМОЯ ТАЪМИНЛАНАДИ

Суд ҳимояси қандай тартибда амалга оширилади?

М. Каримова.

Суд ҳимояси — фуқаролар ҳуқуқини, шунингдек, айбланувчи (судланувчи) нинг жавобгарлигини энгиллаштириш ёки айбдорлигини рад этишга, мулкни ва шахсий озодлигини, соғлиги ва ҳаётини, эрк, қадр-қимматини жинойи тажовузлардан ҳимоя қилишга қаратилган процессуал ҳаракатлар йиғиндиси ҳисобланади.

Бу ҳуқуқ жиноят, фуқаролик ёки маъмурий ҳуқуқбузарлик тўғрисидаги ишлар бўйича суд ишида ҳимоячи иштироки билан таъминланади.

Саволларга Чирчиқ шаҳар 4-сон ДНИ нотариуси Баҳоидир ХАЙРУЛИН, Чиноз туман ДНИ нотариуси Дўстмуҳаммет БАЙБЎТАЕВ жавоб берди.

роларнинг ўзини —ўзи бошқариш органларига бу ҳақда маълум қилиши лозим. Агар олти ой мобайнида йўқолган ашёнинг эгаси чиқмаса, топиб олган шахс унга эгалик ҳуқуқини олади. Башарти уни мулк қилиб олишдан бош тортса, ашё давлат мулкига ўтади.

САККИЗ НАФАРДАН ОШМАЙДИ

Ўз фарзандлари бўлган оилалар ҳам бола асраб олишлари мумкинми?

Г. Шомуродова.

— Фарзандликка олган оила ота-оналар қаровисиз қолган болаларни тарбиялаш шаклларида бири ҳисобланади. Ота-оналар қаровисиз қолган болани (болаларни) тарбия қилишни истайдиган фуқаролар (эр-хотин ёки алоҳида фуқаролар) тутинган ота-оналар деб аталади. Бу жараён битим асосида амалга оширилади. Бунинг учун оиладаги болаларнинг сони ўзиники ва фар-

зандликка олинганлар билан биргаликда қондага кўра, 8 нафардан ошмаслиги керак.

Ўзбекистон Республикаси Оила Кодексининг 152-моддасига асосан қуйидаги шахслар фарзандликка олувчилар бўла олмайди:

Ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилинганлар, асаб касалликлари ва нарколепсия муассасаларида рўйхатда турувчилар, қонун билан белгиланган тартибда муомалага лаёқатсиз ёки муомала лаёқати чекланган деб топилган шахслар, қасддан содир қилган жиноятлари учун илгари ҳукм қилинганлар, Оила кодексининг 169-моддасининг биринчи қисмида кўрсатилган асослар бўйича фарзандликка олганлиги бекор қилинган собиқ фарзандликка олувчилар.

Саволларга Шахрисабз туман 1-сон ДНИ нотариуси Искандар СУЛТОНОВ, Муборак туман ФХДБ бўлими муdiri Робия ХОЛИҚОВА жавоб берди.

Қатрлар

"ЮЛДУЗ"

У ҳаммадан олдин осмонга учиб чиқди. Ҳаммадан олдин кўтарилиб кетди. У кўл етмас юлдуз эди гўё. Ердан унга ҳавас билан тикилдилар. Ундай бўлишни орзу қилдилар. Ниҳоят орзусига етганлар бўлди. Юлдузга етганлар бўлди. У эса... хом сут эмган банди-да, ҳануз ўзини танҳо юлдуз ҳисоблайди. Ҳамон ёнидагиларни кўрмайди. Кўра олмайди. Қўнғида қўнғи ани шунда.

Лола ҲОҚОВА

Савол-жавоб

ТЕГИШЛИ ЧОРА КЎРИЛАДИ

Маъмурий ҳуқуқбузар деб қимларни айтиш мумкин?

И. Асадов.

Маъмурий ҳуқуқбузарлик ҳолати амалдаги қонун ҳужжатларига биноан маъмурий жавобгарликка тортиш назарда тутилган шахсга, фуқаролик ҳуқуқлари ва эркинликларига, мулкчиликка, давлат ва жамоат тартибига тажовуз қилувчи гайриҳуқуқий айбли (қасддан ёки эҳтиётсизлик туфайли) бўлган фуқароларга нисбатан қўлланилади. Уларга тегишли тартибда чора кўрилади.

ОЛТИ ОЙДАН СЎНГ ЭГАЛИК ҚИЛАСИЗ

Мен жамоат транспортида унутиб қолдирилган сумкани топиб олдим. Уни автобус эгасига қолдирмоқчи бўлсам, у олишдан бош тортиди. Шу буюмлар халигача уйимда турибди. Уларни нима қилсам бўлади?

С. Акбаров.

Йўқолган ашёни топиб олган киши бу ҳақда уни йўқотган шахс ёки ашё эгасини ёхуд уни олиш ҳуқуқига эга бўлганлардан бирортасини дарҳол хабардор қилиши ҳамда топилган ашёни қайтариши шарт. Агар ўша нарса бинода ёки транспорт воситасида топилган бўлса, у шу ишшоот ёки транспорт воситасининг эгасига топширилиши лозим.

Агар топилган ашёни қайтарилишини талаб қилиш ҳуқуқига эга бўлган фуқаро номаълум бўлса ёки унинг манзили аниқланмаса, топиб олган шахс тегишли давлат органларига ёки фуқаро-

ТАВБА

Унинг ичи шунчалик қораки, зулмат дунёси қалбида ин қуриб олганга ўхшайди. Кўнгли қоралигидан ҳатто соясига ҳам ишонмай мен билан бирга қадам ташлаётими, деб қараб қўяди.

Фақат иши тушсагина ҳалимдай юмшаб, кўнгилга илондай кириб олмақчи бўлади. Шунда зулмат кўйинида нур кўрингандай бўлади назарингизда. Аммо бу нур чакмоқ каби оний бўлиб, бир зумда сўнади ва зулмат қоплаган юрак яна асл ҳолига қайтади.

Тавба, дейишдан бошқа нарса кўлингиздан келмайди...

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

Тахририятга келган кўлэмалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмун учун тахририят жавобгар эмас.

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

ISSN 2010-7609



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

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Санжар РУСТАМОВ
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусаҳҳиллар — Саидгани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган. Буюртма Г — 428. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 10790. Баҳоси келишилган 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

1 2 3 4 5



СПОРТ...СПОРТ...СПОРТ...

ТУНИСДА СОВРИНЛИ БЎЛИШДИ

Лондон шаҳрида бўладиган XIV Паралимпия ўйинларига пухта тайёргарлик кўраётган Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари Тунисда ташкил этилган халқаро турнирда учта олтин, биттадан кумуш ва бронза медалга сазовор бўлди.

Енги атлетика бўйича ўтган халқаро турнирда дунёнинг 46 мамлакатидан 700 нафардан зиёд спортчи голиблик учун куч синашди. Ҳамюртларимиздан Дониёр Солиев терма жамоамиз ҳисобига бир жуфт олтин медаль келтирди. Истеъдодли паралимпиячимиз енги атлетиканинг узунликка сакраш ва уч хатлаб сакраш бахсларида энг яхши натижани қайд этди.

Қизлар ўртасида 100 метр масофага югуриш беллашуварларида маррага биринчи бўлиб етиб келган Муяссар Иброҳимова ҳам шохсупанинг энг юқори поғонасига кўтарилди.

Паралимпия ўйинларига йўлланма олган спортчиларимиздан Равил Диланшин ядро улоқтириш беллашуварларида кумуш медални кўлга киритган бўлса, диск улоқтиришда Ҳусниддин Норбекоров учинчи ўринни эгаллади.

МУРОД КУМУШ БИЛАН ҚАЙТДИ

Мурод Холмуродов велоспорт бўйича Таиландда ўтказилган халқаро турнирда кумуш медални кўлга киритди.

Спортчимиз 2011 йили Таиландда ўтказилган Осиё чемпионатида иккинчи ўринни эгаллаб, Ўзбекистонлик велоспортчилар орасида биринчи бўлиб Лондонда бўладиган XXX эъги Олимпия ўйинларига йўлланма олган эди. Таиландда ташкил этилган бу галги мусобақа М.Холмуродов учун Олимпия ўйинлари олдида мумим тайёргарлик вазифасини ўтади.

ЭРМАТОВ ҲАМ ЛОНДОНГА БОРАДИ

Ўзбекистон футбол федерацияси расмий сайтининг хабарига кўра, ФИФАдан келган расмий хатда, ушбу ташкилотнинг ҳакамлар кўмитаси Олимпиада ўйинларида хизмат қиладиган ҳакамлар рўйхатини тасдиқлаган ва улар орасида Равшан Эрматов ҳам бор. Олимпиада ўйинларида унга Абдухамидулло Расулов ва Баҳоидир Кўчқоров (Қирғизистон) ёрдам беради.

Интернет манбалари асосида Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

ЭЪЛОН!

Тошкент шаҳри Бектемир тумани, Сувсоз(Водник) даҳаси 36-уй, 7-хонадонда яшовчи Бондаренко Любовь Юрьевна номига берилган уй-жойни шахсий мулк эканлигини тасдиқловчи № 02-01/2092 рақамли давлат далолатномаси ҳамда турар жой объектининг кадастр иши йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.