ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ «TURON»
АХБОРОТ-КУТУБХОНА
МАРКАЗИ

2017 ЙИЛ –
ХАЛҚ БИЛАН МУЛОҚОТ ВА
ИНСОН МАНФААТЛАРИ ЙИЛИ

ОНАЛАР ДИЙДОРЛАШУВИ 2-бетда
БИР ҚУДУҚДАН СУВ ИЧГАНЛАР 3-бетда
КИЧИКЛАРНИНГ "КАТТА" ТАШВИШИ 7-бетда

Оила ва Жамият

Оила соғлом ва бахтли бўлса, бутун жамият барқарор ва фаровон бўлади.
Ислом КАРИМОВ

17 (1324)-сон 26 апрель 2017 йил
Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

103 "ТЕЗ ЁРДАМ" ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРЯПТИ?

А.Маликов қоллажи.

5-бетда

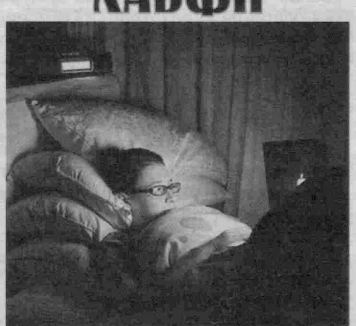
Ушбу сонда:

ЎН МИНГДАН ЗИЁД МУРОЖААТ

Вилоят, туман ва шаҳарлардаги Халқ қабулхоналарига 24 март ҳолатига кўра 8778 та оғзаки, 2099 та ёзма, жами 10 минг 877 мурожаат келиб тушган.

3-бетда

УЙҚУСИЗЛИК ХАВФИ



6-бетда

ҚУЛОҚСИЗ ОЗОН

Бир марта саватдаги нонни тандирнинг ёнига олиб кетаётганимда барчасини бехос қўлимдан тушириб юборганим ва тоғорадаги кулга ботганини кўриб, "кулини қоқиб олаверинг, югуринг, тандир совиб қолади, дарров бошқатдан ясаб чиқинг", дея кулиб қўйганингизда ўзимни нотавондек сезсам ҳам юзингизда норозилик аломати кўрмаганлигим учун хурсанд бўлиб нонларни бошқатдан ясаб чиқдим.

7-бетда

ОҚИЛА ВА ОРАСТА ҚИЗЛАР АНИҚЛАНДИ

Пойтахтимизнинг Яккасарой туманидаги 144-умумтаълим мактабида «Ораста қизлар» кўрик-танловининг халқ таълими тизими бўйича якуний босқичи ўтказилди.

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида ғолибликни қўлга киритган 14 нафар ўқувчи-қизнинг иқтидорини бешта шарт бўйича Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, "Оила" илмий-амалий маркази, "Маҳалла" хайрия жамоат фонди мутахассислари ва педагоглардан иборат ҳакамлар ҳайъати баҳолаб борди.

Халқ таълими вазири ўринбосари Д.Кенжаев ва бошқалар мамлакатимизда ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, айниқса, қизларни умумий ўрта, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими билан қамраб олиш, уларнинг иқтидорини юзага чиқариш, саломатлигини мустаҳкамлаш, юксак маънавиятли қилиб вояга етказишга алоҳида эътибор қаратилаётганини таъкидлади.

2013 йилдан буён барча умумтаълим мактабларида "Ораста қизлар" тўгараклари фаолият юритиб, ўз сафида 5-9-синфларда ўқиётган қизларни бирлаштирган. Тўгаракда қизлар мамлакатимизда кечаётган кенг кўламли ислоҳотлар, ижтимоий-сиёсий, маънавий ҳаётга оид ютуқлар бўйича маълумотга эга бўлади. Шунингдек, уларнинг тўғри овқатланиш, гигиена ва тиббиётга доир билимлари мустаҳкамланади. Хотин-қизлар қўмитаси фаоллари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар, шифокорлар, психологлар, педагоглар иштирокида давра суҳбатлари, тадбирлар ташкил этилади.

Фарғона вилоятининг Ўзбекистон туманидаги 3-умумтаълим мактаби 8-синф ўқувчиси Дурдона Бектемирова болалигидан шеъриятга ошно тутинган. Миллий куй-қўшиқларга рақс тушиш жону дили. Унинг "Дурдона сатрлар", "Қушлар қўшиғи" номли шеърий китоблари нашр этилган.

Қорақалпоғистон Республикаси Кегейли туманидаги 5-умумтаълим мактабининг 9-синф ўқувчиси Гулжамол Бозорбоева 1-ўринни эгаллади. Самарқанд шаҳридаги 13-умумтаълим мактаби ўқувчиси Гулнигор Яздонқулова 2-ўринга ҳамда Бухоро вилояти Ғиждувон туманидаги 5-умумтаълим мактаби ўқувчиси Малика Самадова 3-ўринга сазовор бўлди. Ғолиб ва совриндорлар диплом ва эсдалик совғалари билан тақдирланди.

Азима ҚИЁСОВА,
ЎзА мухбири

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ҳамда Ўзбекистон «Маҳалла» хайрия жамоат фонди ҳамкорлигида имзоланган «Республикада оилаларни мустаҳкамлаш ва улардаги маънавий муҳитни соғломлаштириш чоралари тўғрисида»ги қўшма қарорга мувофиқ жойларда "Қайноналар кенгаши" жамоатчилик тузилмаси ташкил этилмоқда.

ОНАЛАР ДИЙДОРЛАШУВИ

Бўка туманида ўтказилган давра суҳбатида мазкур қарорда таъкидланганидек, оилалар фаровонлигини таъминлаш, муаммоларини ўрганиш, маънавий ва иқтисодий асосларини мустаҳкамлаш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, оналик ва болаликни ҳимоя қилишга кенг жамоатчиликни сафарбар этиш ҳар жиҳатдан зарурлигига алоҳида урғу берилди.

Тадбирда тумандаги 39 маҳалланинг ибратли қайноналари, намунали келинлари ҳамда маҳалланинг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилари, маҳалла фаоллари иштирок этди. Тошкент вилояти хотин-қизлар қўмитаси раиси Сайёра Файзиева ҳамда туман хотин-қизлар қўмитаси раиси Марҳабо Абдулазизова тадбирни очиқ ва самимий мулоқот руҳида ўтказишни таклиф этишганида онахонлар бирдан жонланиб, кўнгилдаги гапларини тўкиб солишди.

– Қайнона деганда кўз олдимизга энг аввало, ўғилнинг онаси келади, – дейди Тўлғаной опа Ҳамроқулова салобат билан гап бошларкан. – Ахир, қизнинг ҳам онаси қайнона-ку. Оилада эркак бош бўлса, бўйин аёлдир. Бугунги кунда оилалардаги маънавий муҳитнинг заифлашиб бораётганига нима сабаб, деб ўйлайсиз? Бу албатта, кам мутолаа, китоб ўқимасликдандир. Очиғи, бугун замонавий технология ривожланиб, телеэкран дейсизми, телефон дейсизми, ҳар биримизнинг хонадонимизга кириб борган. Бунинг учун эътирозимиз йўқ. Аммо куннинг тенг ярми сериал томошасига кетса, бола тарбияси рўзғор юмушларига аёл қачон улгуради? Гоҳида ўйланиб қоламан, бизнинг давримизда қўлимиз бўшаса, дарров китоб ўқирдик. Бизда ҳам қайнона-қайнота, қайнбўйин, қайнсингиллар бўлган. Ҳозирда тўрт келиним, икки набира келиним ҳам бор. Яратганга шукур, уларнинг иттифоқлиги боис мени фахрий қайнона сафига қўшишган.

Қизғин мунозара, мулоҳаза шаклида ташкил этилган давра суҳбати узоқ давом этди. Эр-хотин, қайнона-келин, ота-она ва ёшларнинг оилавий ҳаётга маънавий-ахлоқий жиҳатдан тайёр эмаслиги, тиббий ва ҳуқуқий саводхонлик етишмаслиги сабабли оилавий ажримлар келиб чиқаётгани алоҳида таъкидланди.

Вилоятда "Қайноналар кенгаши" жамоатчилик тузилмаси фаолиятини намунали ташкил этиш вазифалари белгилаб олинди. Суҳбат якунида ёши улуғ онахонларга эсдалик совғалари топширилди.

Нигора ЎРОЛОВА,
Тошкент вило[illegible]ра

"ЭНГ НАМУНАЛИ ОИЛА" РЕСПУБЛИКА ТАНЛОВИ ЭЪЛОН ҚИЛИНАДИ

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, Касаба уюшмалари Федерацияси, "Маҳалла" хайрия жамоат фонди республика бошқаруви, Ўзбекистон фахрийларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш "Нуроний" жамғармаси, "Оила" илмий-амалий маркази ва "Соғлом авлод учун" ҳукуматга қарашли бўлмаган халқаро хайрия фонди "ЭНГ НАМУНАЛИ ОИЛА" республика танловини эълон қилади.

Халқимизга хос энг улуғ қадрият – оилани улуғлаш, унинг жамият ҳаётидаги, соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашдаги аҳамиятини эътироф этиш, мамлакатимизда оилаларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш борасида амалга оширилаётган ислоҳотларнинг амалий натижаларини тарғиб қилиш, оилаларни мустаҳкамлашда кенг жамоатчиликнинг ўрнини ҳаётий мисоллар орқали кўрсатиб бериш, шунингдек, ибратли оилаларни рағбатлантириш мақсадида ташкил этилган мазкур танлов 4 босқичда бўлиб, маҳалла босқичи 15 май – халқаро Оила куни арафасида, туман (шаҳар) босқичи июль ойида, ҳудудий босқич Мустақиллик байрами арафасида, республика босқичи Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 25 йиллиги арафасида – декабрь ойида Тошкент шаҳрида ўтказилади.

ТАНЛОВ ШАРТЛАРИ:

Иштирокчилар барча босқичларда қуйидаги шартлар асосида 10 баллик тизимда баҳоланади:

1-шарт – Оилаларнинг таништирув чиқишлари.

Иштирокчилар ўз оиласи таркиби, касб-кори, оила аъзоларининг севимли машғулоти, эр-хотиннинг оила қуриш жараёни, қайнона-келин муносабатлари, фарзандларни гўзал ахлоқ, илму маърифат, жисмоний ва руҳий уйғунликда камолга етказиши, набиралар тарбиясидаги ҳаётий тажрибаси, оиладаги анъана ва қадриятлари тўғрисида ҳаётий мисоллар асосида қизиқарли тарзда баён қилади (таништирув шеърий ёки мусиқий тарзда бўлиши ҳам мумкин). Бажариш вақти – 5 дақиқа.

2-шарт – "Биз китобхон оиламиз".

Оила кутубхонаси, оила аъзоларининг замон билан ҳамнафаслиги, кийиниш, муомала маданияти, дунёқарашининг кенглигида, уларнинг "оммавий маданият" ва бошқа ғоявий таҳдидларга қарши кураша оладиган, мустақил фикрга эга бўлиши, шунингдек, фарзандларнинг турли ютуқларга эришувида китобнинг аҳамияти юзасидан тезкор савол-жавоблар.

3-шарт – "Оила мустаҳкамлиги – юрт тинчлиги" мавзусида видеоролик.

Оилавий ҳаётда учрайдиган лоқайдлик, бир-бирини кўролмаслик, оилада эр-хотин, қайнона-келин, кўни-қўшнилар ўртасидаги келишмовчилик, чет элга иш излаб кетиш, тўй-ҳашамлардаги ортиқча дабдабабозлик, ёшларни диний экстремизм, жиноят йўлига кириб кетиши каби муаммоли воқеий ҳолатларнинг олдини олиш юзасидан 3 минутлик видеоролик тайёрлаш.

ТАҚДИРЛАШ:

Танловнинг барча босқичларида 1-, 2-, 3-ўрин ғолиблари ва "Китобсевар оила", "Спортчи оила", "Ишбилармон оила" "Меҳрибон қайнона", "Аҳил оила", "Саховатли оила", "Ибратли келин", "Файзли оила" номинациялари бўйича совриндорлар аниқланиб, улар ҳамкор ташкилотларнинг диплом, сертификатлари ва эсдалик совғалари билан тақдирланадилар.

Ҳудудий босқичда 1-ўринни қўлга киритган оила танловнинг якуний босқичида иштирок этади.

ТАҚДИМ ЭТИЛАДИГАН ҲУЖЖАТЛАР:

Саралаш ва ҳудудий босқичлар учун:

1) Оила таркиби ва уларнинг фаолияти ҳақидаги маълумотлар (шахсни тасдиқловчи ҳужжатлар, никоҳ расмийлаштирилганлиги ҳақидаги ҳужжат ва дипломлар нусхаси).

2) Фуқаролар йиғини, қўни-қўшнилар ва иш жойидан оила аъзолари ҳақида тавсифий маълумотнома. Тавсифий маълумотномада қуйидагиларга эътибор қаратилади: оиланинг ижтимоий-иқтисодий, маданий ва хўжалик юритиши, жамоат ишларидаги иштироки, маҳалла ва таълим муассасалари билан алоқаси, эр-хотиннинг аҳиллиги ва ҳамжиҳатлиги, қайнона-келин, оила аъзолари ўртасидаги ўзаро ҳурмат ва бошқа мезонларга эътибор қаратиш.

ЯКУНИЙ БОСҚИЧ УЧУН:

1) Ҳудудий босқич бўйича ҳакамлар ҳайъатининг баённомаси.

2) Иштирокчилар паспорти, никоҳ тузилганлиги ва фарзандлари туғилганлиги ҳақида гувоҳнома нусхалари.

4) Оила ҳаёти ва ҳудудий босқичдаги иштироки ҳақида 3 дақиқалик видеолавҳа.

Ҳужжатлар маҳалла босқичи учун 10 майга қадар фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органларига;

туман (шаҳар) босқичи учун 10 июнга қадар туман (шаҳар) хотин-қизлар қўмиталарига;

ҳудудий босқич учун 1 августга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар хотин-қизлар қўмиталарига;

Республика босқичи учун 10 сентябрга қадар Республика ташкилий қўмитасига топширилиши лозим.

Республика ташкилий гуруҳи

ЎН МИНГДАН ЗИЁД МУРОЖААТ

“Халқ давлат идораларига эмас, давлат идоралари халқимизга хизмат қилиши керак”. Президентимизнинг бу даъвати, ҳеч иккиланмай айтиш мумкинки, турмушимизнинг устувор тамойилига айланиб қолди. Бугун мамлакатимизнинг барча туман ва шаҳарларида, вилоятлари, жумладан, Фарғонада ҳам тегишли ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар асосида ташкил этилиб, фаолият кўрсатаётган Ўзбекистон Республикаси Президентининг Халқ қабулхонаси фуқаролар яхши ният ва умид билан келадиган масканга айланиб улгурди.

Фарғона вилоятида ҳам, 19 та туман ва шаҳарда ҳам Халқ қабулхоналари учун энг замонавий ва одамлар келишига қулай бинолар танланиб, фаолият кўрсатувчилар, ташриф буюрувчиларга шарт-шароитлар яратилди. Қабул қилиш, кутиш, рўйхатга олиш, она ва бола, тиббиёт хоналари зарур воситалар билан жиҳозланди. Мудир ва мутахассис хоналарида замонавий ахборот технологиялари билан ишлаш имкониятлари муҳайё. Қабулхоналарга келиб тушган мурожаатлар қонуний асосда тўлиқ, холис, ўз вақтида кўриб чиқилиши таъминланмоқда.

Вилоятда ҳам, туман, шаҳарларда ҳам ҳафтанинг сешанба-пайшанба кунлари ҳокимлар, чоршанба-жума кунлари прокурорлар, душанба-пайшанба кунлари ички ишлар бошқармаси ҳамда бўлимлари раҳбарларининг Халқ қабулхоналарида хўжалик органларининг мансабдор шахслари иштирокида фуқароларни икки соат давомида қабул қилаётганлари фуқароларга қулай имкониятларни яратмоқда.

– Фуқаро билан тўғридан-тўғри мулоқотнинг йўлга қўйилгани, унинг тизимлаштирилиши кўпнинг дилидаги иш бўлди, – дейди Президентнинг Фарғона вилояти Халқ қабулхонаси мудири Робахон МАҲМУДОВА, – Эл манфаатини ўйлаб, узоқни кўзлаб бошланган бу ҳаракат юртимизни янада тараққий эттириш, оилаларимиз фаровонлигини ошириш, турмушимизни тобора фаровонлаштириб бориш йўлидаги мураккаб муаммоларнинг ечимини топиш сари қўйилган қутлуғ қадам бўлди.

Халқ қабулхоналари аҳоли билан тўғридан-тўғри мулоқотни йўлга қўйиб, жисмоний ва юридик шахсларнинг ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида фуқароларнинг Ўзбекистон Республикаси Президентига, Олий Мажлисга, Президент девонига, Ҳукуматга, давлат бошқаруви, суд, ҳуқуқни муҳофаза қилиш ва назорат, маҳаллий ҳокимиятларга, хўжалик бошқаруви органларига мурожаат қилишга оид конституциявий ҳуқуқларининг сўзсиз амалга оширилиши учун шароитларни яратмоқда.

Вилоят, туман ва шаҳарлардаги Халқ қабулхоналарига 24 март ҳолатига кўра 8778 та оғзаки, 2099 та ёзма, жами 10 минг 877 мурожаат келиб тушган. Уларнинг 71 фоизи ҳал этиш чораларини кўриш учун хўжалик органларига, 103 таси юқори ташкилотларга юборилди, 3947 тасидаги талаблар қондирилди, 4356 фуқарога муаммо ва таклифи юзасидан уларни қаноатлантирадиган даражада тушунтиришлар берилди. Рўйхатга олинган бир қатор аризалар ўрганиш, умумлаштириш жарёнида, назоратимизда турибди. Мурожаатларнинг асосийси ер ажратиш, уй-жой билан таъминлаш, моддий ёрдам, газ, электр, сув ва иссиқлик таъминоти, соғлиқни сақлаш соҳасидаги муаммолар хусусида бўляпти.

Фуқаролар баъзи қонунларга ўзгартиш киритиш, вилоятимизга инвестициялар олиб келиш, тадбиркорлик ҳаракатини ривожлантириш бўйича таклифлар билан ҳам келаётганини айтиб ўтиш керак. Қабул жараёнларидан маълум бўляптики, ҳали тадбиркорларнинг ҳаммаси ҳам ўзларига давлатимиз ва ҳукуматимиз томонидан яратиб берилган қулайлик ва имтиёзлардан бохабар эмас. Бу, жойларда соҳага қаратилган қонунлар, Президентимиз қарорлари тарғиботи зарур даражада йўлга қўйилмаганлигини кўрсатади. Қабулда мутахассислар томонидан тушунтириш ишлари ҳам олиб борилмоқда. Мурожаатларга оид зарур маълумотлар Ўзбекистон Республикаси Президентининг виртуал қабулхонаси ахборот тизимига киритиб борилиши таъминланаётир.

Хадича КАРИМОВА

БИР ҚУДУҚДАН СУВ ИЧГАНЛАР

Уйма-уй юриб...

Ҳамюртларимизнинг турмуш тарзи, қувончу ташвишлари билан яқиндан танишиш мақсадида бу сафар Зангиота тумани, Хонобод қишлоғи, Истиқлол маҳалласида бўлдик.

Маҳалла фуқаролар йиғини раиси Бахтиёр Айтубаев, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчи Дилноза Кабирова ҳамда маҳалла посбони Акмал Валиев билан хонадонларни айландик.

Буюк авлод кўчаси, 71-уйда яшовчи Турсуной ая Тўлаганова шу йил май ойида 102 ёшни қаршилар экан. Кўриниши ҳали тетик, фарзандлари билан яшарканлар. Келинлари, набиралари атофларида парвона. Шароитлари яхши. Ҳаммаёқ озода, покиза. Турсуной ая қишлоқ врачлик пункти патронаж шифокори Муяссар Орифжонова ва патронаж ҳамшираси Дилором Маматқуловалар назоратида. Ташрифимиздан шод бўлган ая бугунги тўкин-сочин кунларга шукроналар айтиб, узундан-узоқ дуо қилдилар.

Буюк авлод кўчаси, 6-уй бекаси Фотима Аширова боқувчисини йўқотган. Бир фирмада фаррош бўлиб ишлайди, бироқ ойлик маоши рўзғордан ортмайди. Фарзанди 3-синфда ўқийди. Шароити ҳаминқадар. Отасининг ҳовлисида ўғли билан яшайди. Маҳалла оқсоқоли Фотима Ашировага электр энергияси ва газ тўловларини тўлаб бориши учун ҳомий топибди. “Эл-юртдан қўймасин экан, кунимизга маҳалла аҳли яраяпти”, дея ўз миннатдорчилигини изҳор этади Фотима.

Буюк авлод кўчаси 55-уйда истиқомат қилувчи Рихси Нуриддинова тўрт фарзанднинг онаси. Кенжа қизи 21 ёшли Дилноза Нуриддинова 1-гуруҳ ногирони. Аравача ёрдамида ҳаракатланади. Китоб ўқишни ёқтиради. Шеърлар ёзади. Унга ёши, гавдасига мос аравача керак. Ўзи бир неча бор тегишли ташкилотларга хат ва телефон орқали мурожаат қилган. Жумладан, Зангиота тумани ижтимоий таъминот бўлимига қўнғироқ қилган. Лекин натижа бўлмаган. Акаси ўз оиласидан ортиролмайди. Онасининг нафақаси ўзининг дори-дармонларига сарфланади. Маҳалла фуқаролар йиғини раиси Бахтиёр Айтубаев Дилнозага аравача олиб бериш учун ҳомийлар излаётганини маълум қилди.

Буюк авлод кўчаси, 23-уй соҳиби Маъруф Омонов 1-гуруҳ ҳамда унинг турмуш ўртоғи Раъно Омонова 2-гуруҳ ногиронлари. Уларнинг бир нафар ўғли бор. Эр-хотин ҳеч қаерда ишламайди. Нафақа ҳисобига яшашади. Маҳалла оқсоли ҳомийлар топиб, совғалар бериб, коммунал тўловларини тўлашларига ёрдамлашиб туради. Наврўз байрами муносабати билан бу оилага ҳомийлар микротўлқинли печь совға қилишди.

Буюк авлод кўчаси, 62-уйда намунали оила истиқомат қилади. Дилбар ая Абдукаримова 75 ёшда. Турмуш ўртоғи Абдусалом ота оламдан ўтган. Онахон 4 фарзанд – 2 ўғил, 2 қизни ўқитиб, олий маълумотли қилиб, элга қўшди. Ҳозирда 13 набира, 16 эваранинг севимли бувижониси. Набира келинларнинг қўлидан чой ичиб, дориламон кунларга шукрона айтиб ўтирибди.

– Уйимда қудуғим бор. Бир умр шу сувдан бутун маҳалла ичганмиз, ҳозир ҳам шу қудуқ сувидан фойдаланамиз. Ёшлигимизда ўтин ёриб, самовар қайнатганмиз, овқатни ўчоқда пиширганмиз. Мана энди дориламон замонлар келиб, уйимизда барча шароит яратилган. Газ, электр, водопровод, йўллар текис... Барака топкур, Саломатхон келиним хизматимга шай. Ўтаётган кунимдан мамнунман, – дейди Дилбар ая.

Қувончу ташвишларга қоришиқ ҳаёт кечираётган маҳалла аҳли билан суҳбатлашсангиз, бу ерда одамларнинг ўзаро ҳамжиҳатлиги дарров сезилади. Турмуш қийинчиликларидан нолиб, қўл қовуштириб ўтирган одамни учратмадик. Ҳамма бугунига шукрона айтиб, эртанги кунга ишонч ҳисси билан ҳаракат қилмоқда.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА

ТАЛАБЛАРИМИЗГА ЖАВОБ БЕРА ОЛМАЙДИГАН МУТАХАССИСЛАР ШОШИЛИНЧ ТИББИЙ ЁРДАМ ТИЗИМИДА КЎП ВАҚТ ИШЛАЙ ОЛМАЙДИ

Фармондан сўнг

Асилбек ХУДАЯРОВ, тиббиёт фанлари номзоди:

СИФАТЛИ ХИЗМАТ КАФОЛАТЛАНАДИ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг шу йил 16 мартда қабул қилинган "Шошилинч тиббий ёрдамни янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармонида шошилинч тиббий ёрдам хизматининг сифат ва самарадорлигини ошириш, бу борада юқори технологияларни кенг қўллаш ва кадрларни тайёрлаш бўйича илғор усулларни жорий этиш каби бир қатор муҳим вазифалар белгилаб берилди.

Айни кунда мамлакатимизда аҳолига тез тиббий ёрдам кўрсатиш сифатини яхшилаш учун қандай ишлар амалга оширилмоқда? Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази директори, тиббиёт фанлари номзоди Асилбек ХУДАЯРОВга шу савол билан мурожаат этдик.

– Марказимизда ислоҳотларнинг яна бир катта довони сари дадил қадам ташланаётганини айтишим жоиз. Чунки, давлатимиз раҳбари томонидан эълон қилинган Фармонда ва шунга оид Қарорда жуда зарур масалалар, яъни тез тиббий ёрдам хизматининг тезкорлигини ва сифатини яхшилаш, юқори технологияларга асосланган шошилинч тиббий ёрдамни аҳолининг барча қатламлари ва мамлакатимизнинг барча ҳудудларига кенг жорий қилиш ва албатта, бу соҳада фаолият олиб бораётган мутахассисларнинг касбий салоҳиятини ошириш каби муаммоларни қисқа вақтда мукаммал ҳал қилиш йўллари аниқ кўрсатиб берилган. Жумладан, жорий йилнинг ўзида тез тиббий ёрдам хизмати учун 1200 та махсус санитар автотранспорти ҳарид қилиш кўзда тутилган бўлиб, улардан 231 таси реанимобиллардан иборатдир.

Эндиликда, мавжуд 420 санитар автотранспорти мукаммал таъмирланади, 465 таси эса тиббий ускуналар билан тўлиқ қайта жиҳозланади. Келгуси йилларда техник ресурслари тугаган эски автомашиналарни ўз вақтида янгилаш механизмларига жиддий эътибор қаратиш кўзда тутилган.

Тез тиббий ёрдам "103" хизматининг моддий-техник базасини яхшилашга йўналтирилган бу каби чора-тадбирлар натижасида жорий йилнинг ўзида хизматнинг махсус автотранспортга бўлган талаби норматив бўйича тўлиқ таъминланади, бу эса ўз навбатида сайёр бригадаларнинг чақириқларга кечикиб бориш ҳолатлари кескин камайишига олиб келади.

– Президент Фармонида шошилинч тиббий ёрдам фаолиятида диспетчерлик хизматини яхшилаш, унинг кеча-кундуз самарали ишлашини таъминлаш бугунги кун талаби, деб кўрсатиб ўтилган. Бу борада бажариладиган галдаги вазифалар ҳақида гапириб беринг.

– Жорий йилнинг 1 июлигача тез тиббий ёрдам бригадаларининг фаолиятини тезкор бошқариш ва мувофиқлаштирилишини таъминловчи Марказ ва унинг ҳудудий филиалларининг мувофиқлаштирувчи-диспетчерлик хизматлари фаолиятини ташкил қилиш бўйича чоратадбирлар мажмуасини ўзида жам қилган Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори ишлаб чиқилиши, 2019 йилнинг 1 январидан бошлаб Республика Ички ишлар вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги ва «Ўзтрансгаз» акциядорлик компанияси билан ўзаро ҳамкорликда фаолият юритувчи мувофиқлаштирувчи-диспетчерлик хизматлари жорий қилиниши кутилмоқда.

Соҳа ривожи йўлида амалга оширилаётган кенг кўламли чора-тадбирлар натижасида шошилинч тиббий ёрдам тизимида йилига 600 минг нафардан зиёд беморга юқори малакали стационар ва 1 миллион нафардан ортиқ беморга амбулатор ёрдам ҳамда 7 миллиондан зиёд чақириқлар бўйича хизмат кўрсатилмоқда.

– Фармонда шошилинч тиббий ёрдам муассасаларига бир қанча имтиёзлар берилиши ҳақида ҳам айтиб ўтилган...

– 2020 йилнинг 31 декабригача Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан тасдиқланган рўйхатлар бўйича Мувофиқлаштирувчи-диспетчерлик хизматлари эҳтиёжларини таъминлаш учун олиб кирилаётган юқори технологияли ва телекоммуникация жиҳозлари, бутловчи қисмлар, эҳтиёт қисмлар ва дастурий таъминотни божхона тўловларидан озод этиш белгиланди.

Бу имтиёзлар янги ташкил қилинаётган Мувофиқлаштирувчи-диспетчерлик хизматини замонавий талабларга ва жаҳоннинг илғор тажрибаларига мос равишда ташкил қилиш имкониятларини сезиларли кенгайтиради. Мисол тариқасида Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станциясига тегишли барча 161 та махсус санитар автотранспортини GPS-кузатув тизими билан таъминланганлиги ижобий самара берди, дейиш мумкин. Жорий йилнинг дастлабки ойларидан бери амалга оширилган биргина шу тадбир натижасида чақирувларга кечикиш сони январь ойидаги 16,3 фоиздан, 8 фоизга пасайди.

– Жиддий шикастланган беморнинг ҳаётини сақлаб қолиш учун чуқур билим, катта тажриба ва тезкорлик талаб этилади. Бу эса ўз-ўзидан кадрлар салоҳиятини ошириш билан боғлиқ. Хизмат қилаётган мутахассис кадрларнинг билими ҳамда малакаси янада ошириладими?

– Бу жойда ишлаётган мутахассислар, ҳамшираллар ва кичик тиббиёт ходимлари зиммасига энг мураккаб ва жавобгарлиги ўта юқори вазифалар юкланган. Демак, ишимиз ҳар бир ходимдан ўз касбига чексиз муҳаббатни, шу билан бирга жуда катта билим ва кўникмаларни талаб қилади. Юқори даражадаги талабларимизга жавоб бера олмайдиган мутахассислар шошилинч тиббий ёрдам тизимида кўп вақт ишлай олмайди, яъни жуда қисқа вақт ичида "сараланади".

"Соғлиқни сақлашни ислоҳ қилиш давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан биридир".

Шавкат МИРЗИЁЕВ

– Фармонда шошилинч тиббий ёрдам хизматида янги, самарали технологияларни яратиш ва хорижий турдош ташкилотлар билан яқин ҳамкорлик ўрнатиш каби йўналишлар марказнинг асосий вазифалари сифатида қайд этилган. Бу хусусда зарур дастурлар ишлаб чиқиляптими?

– Илғор хорижий давлатлар тажрибаларини ўрганиб, амалиётга жорий этиш мақсадида етук клиникалар билан ўзаро хамкорлик меморандумлари имзоланди ва ҳозирги кунда 4 нафар мутахассисимиз Джанелидзе номидаги Санкт-Петербург Тез тиббий ёрдам илмий-текшириш институтига, 2 нафари эса Москвадаги Болалар шошилинч хирургияси ва травматологияси илмий-текшириш институтига, битта кардиохирургимиз Австрияга малака ошириш учун юборилди. Йил охиригача яна 20 нафар мутахассисларимизни Россиянинг етакчи клиникаларида ўқитиш режаси тузилган.

Фармонда республика шошилинч тиббий ёрдам илмий марказининг асосий вазифалари сифатида белгиланган ҳар бир йўналиш, яъни аҳолига бепул юқори технологик шошилинч тиббий ёрдам кўрсатиш, самарадорлиги бўйича жаҳон талабларига мос келадиган шошилинч тиббий ёрдам тизими фаолиятига ташкилий-услубий раҳбарлик қилиш, соҳага оид янги, самарали технологияларни яратиш, хорижий турдош ташкилотлар билан яқин ҳамкорлик ўрнатиш бўйича алоҳида ишчи гуруҳлари тузилди ва уларнинг иш режалари тасдиқлаш учун тақдим қилинди.

Аҳолига шошилинч тиббий ёрдам хизмат кўрсатиш сифати ва самарадорлигини ошириш бўйича белгиланган вазифалар юзасидан тизимли равишда ишлар олиб борилмоқда ва бу тез орада ўзининг самарасини бериши шубҳасиз.

Гулчеҳра ЖАМИЛОВА суҳбатлашди.

ФАВҚУЛОДДА ҲОЛАТЛАРДА ҲАМШИРА ТАКТИКАСИ

Соғлиқни сақлаш ва халқимиз саломатлигини муҳофаза қилиш соҳасида Андижон вилоятида ҳам қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Айни кунларда вилоятнинг барча шаҳар ва туманларида тез тиббий ёрдам сифатини яхшилаш мақсадида шошилинч тиббий ёрдам бўлимларининг моддий техник базасини мустаҳкамланаётгани, малакали кадрлар, дори воситалари, тиббий ускуналар, ихтисослаштирилган автотранспорт ҳамда алоқа воситалари билан таъминланаётгани давлатимиз раҳбарининг "Шошилинч тиббий ёрдамни янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони ижросини таъминлашдаги дастлабки қадамлардандир.

Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳамда ҳамшираллар ассоциацияси ҳамкорлигида Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Андижон вилояти филиалида "Фавқулодда ҳолатларда ҳамшира тактикаси" мавзусида ўтказилган маҳорат дарсида ҳам тез тиббий ёрдам хизматидаги муаммо ва камчиликларни бартараф қилиш, шунингдек, соҳа ходимларининг касб малакасини оширишга алоҳида эътибор қаратилди.

"Соғлиқни сақлаш соҳаси ҳақида гапирганда бир ҳақиқатни эсимиздан чиқармаслигимиз лозим: тиббиёт ходимлари бизнинг саломатлигимиз посбонларидир. Уларга халқ ишониши, улар эса халқни ишонтира олиши керак".

Шавкат МИРЗИЁЕВ

— Аҳолини дори воситалари билан таъминлаш, айниқса, шошилинч тиббий ёрдам сифатининг қониқарли эмаслиги долзарб муаммолардан бири бўлиб қолаётганди, — дейди вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғининг оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бўйича ўринбосари Гулнаҳор Абдуллаева. — Юртбошимизнинг мазкур Фармони эълон қилингач, бу борада масалалар ўз ечимини топа бошлади. Тан олиш керак, шаҳар ва туманларда кадрларни қайта тайёрлаш тизими самарали йўлга қўйилмаганди. Бироқ айни кунда имкониятлар кенгайди. Жойларда, ҳатто чекка қишлоқларда ҳам тез тиббий ёрдам хизмати сифатини яхшилашга қаратилган режали ишлар амалга оширилмоқда. Шунингдек, шошилинч ҳолатларда диагностика ҳамда даволашнинг янги усулларини ишлаб чиқиш, ривожлантириш ва амалиётга татбиқ этиш имкониятлари пайдо бўлмоқда. Бундан вилоят аҳли мамнунлигини яширмаяпти. Тўғри, ҳали соҳада камчиликлар, шошилинч тиббий ёрдам бўлимларининг барчасини етарли дори-дармонлар, тиббиёт анжомлари билан тўла таъминлашда муаммолар борлиги сир эмас. Уларни бартараф этиш маълум бир вақтни талаб қилишини ҳам унутмаслигимиз керак.

Зилола РАҲМОНОВА, Андижон вилояти

“ТЕЗ ЁРДАМ” ҚАНДАЙ ЁРДАМ БЕРЯПТИ?

Пойтахтимизда аҳолига тез тиббий ёрдам кўрсатаётган шифокорлар ҳамда улар кўмагида соғлигини тиклаётган беморларнинг фикрларини тингладик.

– Илмий марказимизнинг неврология бўлимида ҳар йили 6 мингга яқин беморларга малакали тез тиббий ёрдам кўрсатилади, – дейди Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази шошилинч неврология бўлими мудири Муҳаммадшокир Боҳодирхонов. – Кун давомида бизга 50 дан зиёд беморлар мурожаат қилишади. Уларга бепул тиббий маслаҳат бериб, ёрдам кўрсатамиз. Бизнинг асосий вазифамиз, беморларга биринчи малакали тез тиббий ёрдам кўрсатиб, ҳаётини асраб қолиш, касаллик туфайли юзага келиши мумкин бўлган нохушликларни бартараф қилишга қаратилган.

Соғлиқни сақлаш вазирининг 2014 йил апрел ойидаги 180- буйруғига асосан муайян ҳолатга келган беморлар катта илмий ходимлар, бўлим бошлиғи ва даволовчи шифокор назоратидан ўтказилгач, Республика шошилинч тез тиббий ёрдам илмий маркази ихтисослашган автомобил транспорти, шифокори назоратида ўз яшаш манзилидаги шифохонанинг неврология бўлимига, давони давом эттириш учун юборилади.

Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам клиник шифохонасининг навбатчи жарроҳи Зайниддин Чориев кун давомида нечта беморга хизмат кўрсатгани билан қизиқдик.

– Учтепа тумани, Шароф кўчаси, 29-хонадонда яшовчи 44 ёшли Наргиза Алимовани тез тиббий ёрдам машинасида олиб келишганида аҳволи жуда оғир эди, – дейди навбатчи шифокор. – Унинг қорин олд деворидаги чурра (грижа)си операция қилинган экан. Амалиётдан кейин қаттиқ оғриқ безовта қилган. Шошилинч тиббий ёрдам кўрсатилиб, бемор операция қилинди. Ҳолати яхши, ҳозир палатага ётқизилди. Бундай ҳолатда беморларга шошилинч ёрдам кўрсатилмаса бир суткадан сўнг ҳаёти ўлим билан тугаши мумкин.

– Бир ярим йил олдин грижамни операция қилдиргандим, — дейди Наргиза опа. – Кутилмаганда қорним бураб оғрий бошлади. Эрталаб соат еттиларга яқин оғриқ кучайиб кетгач, хўжайиним тез тиббий ёрдамга қўнғироқ қилди. Зудлик билан етиб келиб, шифохонага олиб кетишди. УЗИ, кардиограмма, қон таҳлили, рентген натижаларидан сўнг операция қилишди. Барча дори-дармонлар бепул.

“Тиббий хизмат инсон манфаатларини таъминлашнинг муҳим омилларидан биридир. Тиббиёт ходимлари уйма-уй юриб, касалликларни профилактика қилиши, соҳадаги ўзгаришларни одамлар сезиши керак. Бунинг учун шифокорларнинг маданиятини, маънавиятини, масъулиятини ошириш, ишга ва беморларга муносабатини ўзгартириш зарур”.

Шавкат Мирзиёев

Юнусобод тумани тез тиббий ёрдам станцияси кўчма бригада шифокори Гўзал Пайзиева биринчи беморини эрталаб соат саккизда қабул қилганини айтиб ўтди.

– Қизилўнгач саратони касаллигига йўлиққан беморим 64 ёшли отахон бир кун олдин нур терапия муолажасини олган экан. Муолажадан сўнг томоғи шишиб, сув ўтиши ҳам қийинлашиб қолган. Оғзи ҳам стоматит бўлган. Беморга тезкор ёрдам кўрсатилди.

Юнусобод тумани, Ҳасанбой маҳалласи, Улуғбек кўчаси 43-А уйда яшовчи 47 ёшли Наргиза Азизованинг қон босими ошганлиги сабабли, кундузги соат 13.30 да чақирув бўлди. Айтилган манзилга ўн беш дақиқада етиб бордик. Ҳайдовчиларимизнинг қўлида ҳар бир маҳалланинг харитаси бор. Кўчаларнинг тупик ёки йўлга яқинлигига қараб ҳаракатланамиз. Чақирув бўлганидан сўнг уч дақиқа ичида йўлга чиқамиз. Катталар учун 15 та, болалар учун 5 та машина ажратилган. Беш нафар фельдшер, етти нафар врач аҳолига тиббий хизмат кўрсатади.

Тез тиббий ёрдам кўрсатиш тизимининг камчиликлари ҳақида бугун кўп гапириляпти. Аммо тизимдаги ишлар кейинги пайтда анча жонлангани ҳам унутмаслик керак. Энг муҳими, бу ижобий ўзгаришлар, халқ манфаатлари учун хизмат қилади.

Нигора РАҲМОНОВА

Ижтимоий тармоқларда

ҲЕЧ КИМНИНГ ИШИ ТУШМАСИН

Ижтимоий тармоқ орқали аҳолига: “Тез тиббий ёрдам хизмати сизни қониқтиряптими?”, дея савол бериб, шундай жавоблар олдик.

Нодира Афоқова:

– Имкон даражасида ҳаракат қилишади. Менинг кузатишимча, тиббиёт ходимлари ичида фидойилари кўп. Беайб парвардигор. Ўшаларнинг борига шукр.

Иброҳим Мажидов:

– Телефон қилсак, газнинг пулини берасизлар дейишган, бошимдан ўтган.

Мавлуда Арсланова:

– Бизга 1-стационар ходимлари 10-15 дақиқада етиб келишади. Шифокорлар, кардиограммагача уйда қилишади. Барака топкурлар.

Бахтиёр Хидоятов:

– Бизга хизмат кўрсатадиган Тез тиббий ёрдам бўлими машинада 5 дақиқалик йўл. Тез ёрдам чақирганимизда тез келганида 30 дақиқада келишган, ҳеч қачон ундан тез келишмаган. Ҳамма машиналар чақирувга чиқиб кетганини кеч келишларига сабаб қилиб кўрсатишади. Балки соғлиқни сақлаш тизимидаги бўлаётган ислоҳотлардан кейин яхши тарафга ўзгариш бўлса керак.

Гулбаҳор Умарова:

– Тиббиётга моддий ёрдам керак. Шифокорнинг ойлигини ошириш, қоғозбозликни йўқотиш, керакли дори-дармонлар ва зарур тиббиёт асбоблари билан таъминлаш керак. Аввало ҳеч кимнинг иши тушмасин. Бизнинг ишимиз тушганда ўз вақтида келишган. Тез ёрдамнинг тез ёрдам кўрсатиши фақат ўзига боғлиқ, эмас. Тиббиётга алоқаси бўлмаганлар буни тушунмайди.

Нурмуҳаммад Одилов:

– Олмазор туманида 2-3 марта чақирганимизда 10-15 дақиқада келди. Яқинда Юнусобод туманида чақирдик, биринчи сафар 50 дақиқада ҳам келмаганди ўзимиз шифохонага олиб бордик. Иккинчи сафар 30 дақиқаларда келди.

Бахриддин Зайниддинов:

– Чилонзор туманида турамиз, узоғи билан 15 дақиқада келишган, уйда кардиограмма қилди, укол дориси учун пул берсак олмаган. Эртасига қайси бўлимга учрашиб, қанақа таҳлил ва флюрографик текширувлардан ўтишни ҳам тавсия қилиб, ёзиб кетишган. Барака топишсин!

ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ЭЪТИБОРДА

Гоҳида нотўғри кўрсатилган ёрдам, касалхонага олиб кетмаслик, зарур дори-дармонларнинг етарли эмаслиги сабабли сўнгги йилларда халқимизнинг тез тиббий хизматга бўлган ишончи анча пасайган эди.

Шахсан ўзим фарзандларим, онам бетоблиги учун шошилинч тез тиббий ёрдамга неча марта мурожаат этган бўлсам, атиги икки маротаба уларнинг тўғри ташхис қўйиб, касалликнинг келиб чиқиш сабабларини айтиб беришганига қойил қолганман. Энг асосийси эса, шошилинч тез тиббий ёрдам машиналарида зарур тиббий ускуналарнинг деярли йўқлигидир. Кичик ҳажмдаги “Дамас” русумли автоуловларда оғир аҳволдаги беморларга ёрдам кўрсатиш учун ҳаттоки жой ҳам етмайди. Нега хусусий клиникаларнинг автоуловларида ушбу шароит мавжуд-у, давлатникида йўқ?

Албатта, жорий йилнинг 16 март куни қабул қилинган Президент фармони бугунги кунда долзарб бўлган масалани ечишга қаратилгани қувонарли ҳол. Энг асосийси, малакали тез тиббий ёрдам олиш Ўзбекистонда бепуллигидадир. Хориж сафарларида бўлган чоғимда бир неча маротаба тиббий ёрдам сўраб мурожаат қилишга тўғри келган. Етиб келган шифокорлар сўнгги тиббий техника билан жихозланган автоуловларда дарҳол ташхис қўйиб, керакли муолажани қилишган ва тиббий суғуртам бўлмаганлиги боис икки баробар кўп пул олишганди.

Шу ўринда айтиш жоизки, бугунги кунда хорижда тез тиббий хизмат кўрсатиш тамойиллари мутлақо бошқача. Европа мамлакатларида давлат томонидан молиялаштириладиган тез ёрдам хизматлари йўқ. Улар асосан турли хил хусусий даволаш муассасалари қошида фаолият юритади ва хизмат кўрсатиш пулликдир. Масалан, Швейцарияда тез тиббий хизмат кўрсатиш станциялари хусусий. Женевада улар умумий диспетчерлик пунктлари орқали чақирилади. Тиббий ёрдам чақириш 800 швейцария франки атрофида туради. Албатта, бемордан олдиндан пул тўлаш талаб этилмайди, ёрдам кўрсатилиб, касалхонага ётқизилади, унинг даволанишини эса тиббий суғурта компаниялари тўлайди. Германияда тез тиббий ёрдам машинасини “112” рақами орқали чақириш мумкин. Аммо чақириқ олдидан албатта, бемор ўта оғир аҳволдалигини тушунтириш зарур. Хизмат пуллик бўлиб, касалхонага мурожаат этиш баҳоси билан баробардир. Хитой ва Японияда эса фақатгина ўта оғир касалларгагина тез ёрдам шифокори етиб келади.

Наргис ҚОСИМОВА, журналист

ТАРИХГА НАЗАР

Тез тиббий ёрдамнинг илк кўриниши IV асрда шаклланган. Яъни Қуддусга олиб бориладиган йўлларда йўловчиларга тиббий, маънавий ва моддий ёрдам кўрсатиладиган уйлар ташкил этилган. 1092 йили Англияда ташкил этилган Иоаннитлар ордени ташкилоти Қуддус шаҳридаги касалхоналар беморларига ҳамда йўловчиларга тез тиббий ёрдам кўрсатган.

1417 йили Голландияда мамлакатни ўргимчак тўри мисол қоплаб олган каналларда чўкиб кетганларни қутқариш учун махсус хизмат тузилган.

1881 йилда Венадаги Катта театрда юз берган ёнғинда кўпчилик ҳалок бўлгач, веналик шифокор Ярослав Мунди ташаббуси билан ҳозирги кўринишдаги тез тиббий ёрдам станцияси ташкил этилади. Ҳомийлик асосида фаолият юритган станцияда асосан талаба-шифокорлар ишлашар, кўча-кўйда жароҳатланганларга ёрдам кўрсатишар, чақирик бўйича хонадонларга боришар, ёхуд беморларни касалхонага олиб келишар эди.

Тошкентда илк тез тиббий ёрдам хизмати 1918 йили Мариин кўчаси, 2-уйда иш бошлаган. Хизмат тасарруфида 12 та от бўлган. 1922 йилда эса хизмат илк санитария автомобилига эга бўлади. Айнан тез тиббий ёрдам хизматлари 1924 йилда Самарқандда, сўнг бошқа шаҳарларда ташкил этилган.

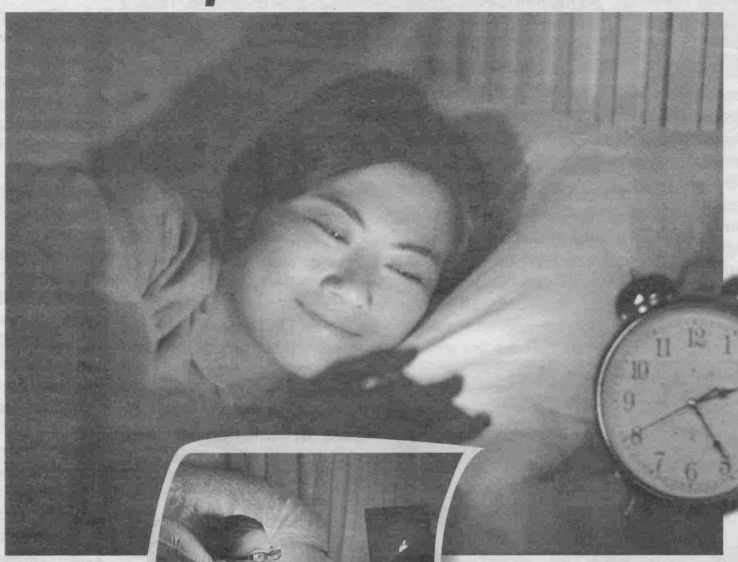
1940-1972 йилларда тез тиббий хизмати Ўзбекистонда мустақил ташкилот сифатида фаолият юритган. 1998 йилнинг 10 ноябрида ЎзР Президенти Фармонига кўра шошилинч тез тиббий ёрдамнинг янги миллий модели яратилиб, бу хизматни бепул амалга ошириш кўрсатиб ўтилган.

Айни пайтда замонавий тез ёрдам хизмати Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази томонидан мувофиқлаштирилади. 171 та туман ва шаҳар касалхоналарида “103” хизмати аҳолига тиббий ёрдам кўрсатади.

УЙҚУСИЗЛИК ХАВФИ

Уйқу асаб тизимига ором беради. Киши ухлаган пайтда кун бўйи ишлаб чарчаган бош мия ҳужайралари дам олади. Шунинг учун ҳам вақтида ухлаш узоқ умр кўришга ёрдам беради. Булардан ташқари, спорт билан шуғулланиш, тоза ҳаво, сув, қуёш инсон саломатлиги учун зарурдир. Хурсандчилик, руҳ тетиклиги, хушчақчақлик соғлиқни сақлашга, узоқ умр кўришга сабаб бўлади.

"Бахтли ҳаёт сари" китобидан



ТУНГИ БЕДОРЛАР

Тунда тўсатдан уйғониб кетдим. Одатимга кўра, ётоғимдаги жавон устини пайпаслаб, телефонимни олдим. Соат 01:15. Интернет мосламасини ёқиб, фейсбукдаги саҳифамга кирдим. Менга ўхшаган тунги бедорлар анчагина экан. Саҳифамдаги 1500га яқин дўстларимдан юздан ошиғи онлайн ҳолатда эди. Фейсбукдаги мулоҳаза ва муҳокамаларни кузатиб, икки соат қандай ўтганини сезмай қолибман. Интернетни ўчириб, бошимни чойшаб билан ўраганимдан кейин ҳам бир ярим соатлар ухлаёлмадим. У ёнбошдан бу ёнбошга асабий ағдарилар эканман, қаердадир ўқиганим – уйқусизликка сабаб бўладиган ҳолатлардан бири мобил телефондан фойдаланиш ва экранга узоқ тикилиш эканлиги ёдимга тушди.

Тонгги бешга яқин кўзим илинибди. Олти яримларда апил-тапил уйғониб, рўзғор ишларини саранжомлаб, нонушта қилишга улгурмай, ишга отландим. Шу куни ишимда унум бўлмади. Бошим оғриб, қовоқларим тош осилгандай оғирлашиб қолганди.

Бу ҳолатга тез-тез тушаман. Лекин бош оғриғи, кайфиятсизлик, тушкунлик сабабини уйқусизликдан изламаган эканман. Туни билан ижтимоий тармоқда вақтим беҳуда кетгани ва бош оғриғи жондан ўтиб, уйқусизликнинг зарари хусусида жиддий мулоҳаза қила бошладим.

Бугунги замонавий одамларни бадқовоқ, хўмрайган, жиззаки, асабий экани кўп мулоҳаза ва муҳокамаларга сабаб бўлаяпти. "Нега инсонлар бунча қўпол ва серзарда?" деган саволга жавобан аксарият инсонлар замонавий техника воситалари, глобаллашув жараёни билан боғлиқ ҳолатларни тилга олади. Аслида, асабийлик ва жиззакиликка уйқу меъёрига амал қилмаслик сабаб бўлмаяптимикан? Тунни интернет сайтларида, ижтимоий тармоқда ўтказган бедор кун бўйи ланж, кайфиятсиз юради, қулоғига гап ёқмайди. Иш унумдорлиги ҳақида-ку гап бўлиши мумкин эмас.

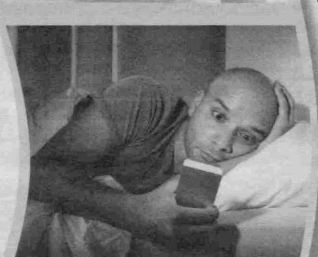
Бахтли бўлиш, узоқ умр кўриш, озиш, соғлом бўлиш сирларини билишга ҳаддан ортиқ қизиқяпмиз, лекин буларнинг бари меъёрдаги уйқу билан боғлиқ эканини мулоҳаза қилмаяпмиз.

ИШИДА УНУМИ ЙЎҚ

"Уйқусизликнинг саломатлигимизга, қолаверса, қилаётган ишимиз, ижтимоий ҳаётимизга зарари борми?" деган саволимиз ҳамюртларимиз орасида кенг муҳокамага сабаб бўлди.

– Уйқусизликнинг мен билган ижтимоий хавфи шуки, ходимнинг ишхонадаги тажанг ҳолати иш унумига салбий таъсирини ўтказади, – дейди журналист Хуршида Абдуллаева. – Оқибатда ўша ходим ижодий потенциалидан етарлича фойдалана олмайди ва жамият ривожи, юрт равнақига етарли ҳисса қўша олмайди.

– Уйқусизлик қон айланишининг сусайиши, қон таркибидаги холестериннинг кўпайиши, ҳужайрадаги модда алмашинувининг бузилиши (O2 нинг кириши, CO2 чиқиши)ни юзага келтиради, – дейди олим ва ёзувчи Бахтиёр Абдуғафур. — Бунда одамнинг иммун тизими бўшашади, стресс (ҳар қандай ҳолдагиси) юзага келади. Бундай шароитда одам ишлай олмайди, пассивлашади. Ҳамма нохушликлар шундан бошланади.



– Айрим идораларнинг кунига 13-14, ҳатто 20 соатлаб ишлайдиган ходимлари 8-10 соат ишлаб, керак пайтида дам олишса, ўзларининг ҳам, бошқаларнинг ҳам кайфиятини бузишга ва яна бир қатор ижтимоий тушунмовчиликлар келиб чиқишига сабабчи бўлишмасди, – дейди мухандис-дастурчи Раҳимжон Турдиев.

– Бир дугонам бор. Ўқитувчи. Суткада 4 соат ухлайди, – дея муҳокамага қўшилади ҳисобчи Маҳфуза Оқбоева. — Кундан кунга вазни ошиб боряпти. Бунинг устига инжиқ, тажанг, йиғлоқи бўлиб қолган. Озишга ҳар қанча ҳаракат қилмасин, фойда бермаяпти. Дугонамга руҳий ҳолати ва вазн ортишига уйқу меъёрига риоя қилмаслиги сабаблигини айтсам, "Нима қилай, уйқу дори ичсам ҳам тўрт соатдан кўп ухлолмайман", дейди.

ШИФОКОРЛАР НИМА ДЕЙДИ?

Мутахассисларнинг фикрича, сурункасига уйқусизлик ёки кам ухлаш организм учун хавфли касалликларни келтириб чиқаради. Меъёрида ухламаслик организмнинг ҳимоя хусусиятини кучсизлантириб, турли касалликларга чалинадиган қилиб қўяди. Оқибатда, организмга ҳар хил хасталиклар осонлик билан ўрнашиб олади.

Айримлар туни билан ишлаб, кундузи ётиб ухлайди. Лекин мутахассисларнинг фикрича, кундузги уйқу тунги уйқунинг ўрнини боса олмайди. Қолаверса, инсоннинг жисми ва руҳияти тунги уйқуга мослашган. Ҳар қанча ухлаб, дам олмасин, кундузи инсон организми тетик, уйғоқ бўлади. Бу ҳолатда тиниқиб ухлашнинг имкони бўлмайди.

Дилдора ҲАЙДАРОВА, тиббиёт фанлари доктори:

– Ўрта ёшдагилар учун 6–8 соатлик (ёз ойларида 4–5 соат) тунги уйқу етарлидир. Ёш болалар эса кўп ухлашади. Кексалик даврида ухлаш даври анча қисқаради. Агар қариялар уйқуси камлигидан шикоят қилишса, уларга бунинг табиий ҳол эканлигини тушунтириш керак. Аксинча, ҳадеб уйқу босаверадиган қарияларни тиббий кўрикдан ўтказиш лозим. Ёш болаларда кам ухлаш бирор бир касаллик белгиси бўлса, қарияларда кўп ухлаш қайсидир бир хасталик аломати бўлиши мумкин.

Ҳар ким уйқу вақтини ўзининг ҳолатига қараб аниқлаштириб олиши мумкин. Агар инсон олти соатлик уйқу билан кундузи уйқусирамай, асабийлашмай, тетик юрса, демак, унга шу олти соат уйқу вақти меъёрида бўлади. Уйқусизликни ўз-ўзича турли дорилар билан даволашга уриниш яхши эмас. Албатта, тиббий текширувдан ўтиб, асл сабабини аниқлагач, шифокор тавсиялари асосида муолажа олиб бориш керак.

Аҳмаджон ҲАСАНОВ, невропатолог-психолог:

– Уйқу инсонга Аллоҳ томонидан берилган неъмат. Тиниқиб ухлаганида инсон танасидаги тўқималари бўшашиб, организмда моддалар алмашинуви яхшиланади. Уйқу мобайнида инсон янги кун учун куч-қувват тўплайди. Уйқу меъёрига эътибор бериш керак. Ортиғи ҳам зиён, ками ҳам зарар. Уйқусизлик ёки кам уйқулик оқибатида марказий нерв системаси шикастланади. Уйқу вақтига риоя қилмайдиган инсонлар тез асабийлашадиган, жаҳлдор бўлиб қоладилар. Оқибатда атрофдагиларнинг ҳам асабини бузишади. Асабийлик эса ҳамма касалликнинг боши ҳисобланади. Уйқу меъёри ҳаммада бир хил бўлмайди. Кучли калорияли, яхши овқатланадиган, дармондориларга бой егуликларни истеъмол қиладиган инсонлар суткада 4-6 соат ухласалар ҳам етарли. Негаки, уларнинг организмига истеъмол қилган маҳсулотлари куч-қувват манбаи бўла олади. Калорияли овқатларни кам истеъмол қиладиган, рационида оқсил ва углеводлар етарли бўлмаган кишилар тетик ва соғлом юришлари учун зарур дармондориларни уйқудан олишлари, яъни улар суткада 8-9 соат ухлашлари керак.

Инсомния, яъни уйқу бузилиши бугунги кунда дунёда энг кўп учраётган хасталиклардан бири ҳисобланади. Кузатувларда аниқланишича, ривожланган мамлакатлар аҳолисининг учдан бир қисми инсомниядан азият чекади. Аслида эса ҳақиқий уйқусизлик бор-йўғи 10 фоиз одамларда қайд этилади. Қолган ҳолатларда кам ухлашга турли-туман касалликлар ёки бирор модда (қаҳва, дори, айрим оздирувчи дорилар, психотроп препаратлар) нинг таъсири сабаб бўлади. Олимлар уйқусизликка олиб келувчи элликка яқин сабабларни аниқлашган.

ХУЛОСА

Уйқусизликнинг энг катта ижтимоий хавфи – асабийлик. Муттасил асабий ҳолатда юрган инсоннинг иммунитети заиф, касалликларга чидамсиз бўлади. Хотира сустлиги, унутувчанлик, хафсаласизлик ва дангасаликдан қийналаётган инсонлар уйқу режимига риоя қилмайдиганлардир. Ҳамма нарсада бўлгани каби уйқуда ҳам меъёрни унутмаслик жоиз.

Умида АДИЗОВА

ШУНАҚАСИ ҲАМ БЎЛАРКАН

Хориж мутахассислари томонидан кунига атиги 4 соат ухлайдиган бир аёлда уйқу босқичлари тўлақонли, бироқ тезроқ ўтиши аниқланган. Тарихий манбааларга кўра, таниқли инсонларнинг аксарияти кам уйқу бўлган. Масалан, Наполеон, Пётр I, Шиллер, Гёте бир кунда 4-5 соат, машҳур физик Эдисон эса атиги 2-3 соат ухлаган.

1942 йилда туғилган вьетнамлик Тхай Нгок 31 ёшида безгакни бошидан кечиргач, умуман уйқудан қолган.

ҚЎЛОҚСИЗ ҚОЗОН

Она бўлганингда онанг қадрини, қайнона бўлганингда қайнонанг қадрини биласан, дейдилар. Ҳали қайнона бўлганим йўқ, аммо сизнинг қадрингизни сезяпман. Йигирма тўрт йиллик ҳаётимга назар солсам, қайноналик сиёсатини адолатли олиб бориб, оила аталмиш кичик мамлакатни талабчанлик ва меҳр билан бошқарганингизни кўраман.

Бир марта саватдаги нонни тандирнинг ёнига олиб кетаётганимда барчасини бехос қўлимдан тушириб юборганим ва тоғорадаги кулга ботганини кўриб, "кулини қоқиб олаверинг, югуринг, тандир совиб қолади, дарров бошқатдан ясаб чиқинг", дея кулиб қўйганингизда ўзимни нотавондек сезсам ҳам юзингизда норозилик аломати кўрмаганлигим учун хурсанд бўлиб нонларни бошқатдан ясаб чиқдим.

Онажон, олти келинингизнинг бари оилада тўнғич қизлар эди. Келин бўлганида ҳам рўзғор юмушларини эплаб бажара олмайдиган биз ношудларни йўлга солгунча эсингиз кетди. "Олтита жиннини шинни қиламан деб ўзим тугадим", дея гоҳи куйиб, гоҳи кулардингиз. Жинни эмасмиз-ку, дердик биз ҳам ичимизда.

Эслайсизми, қаҳратон қиш кунларининг бирида кичик қозончани омборхонадан олиб чиқишни буюрдингиз. Кирсам, ичидаги сув совуқдан музлаб қолибди. Музини харчанд олай десам, эплолмадим. Қозонни ерга бир урдим. Нимадир учиб тушгандек бўлди. Музи кўчиб тушяпти шекилли, деб ерга яна қаттиқроқ отдим. Яна "муз" кўчди. Қарасам, учаётган муз бўлакчалари эмас, темир қозончанинг қулоқлари экан. Икки қулоғидан айрилган қозонни ичидаги музи билан олдингизга шумшайиб олиб кирдим.

– Ие, бунинг қулоқлари қани? – дедингиз ҳар галгидек ҳушёрлик билан нима бўлганини сезиб турсангиз ҳам.

– Учи-и-иб кетди, – деб нима учун "учириб юборганим"ни изоҳлай бошладим.

– Афанди қиз, уйга олиб кириб, печкадаги оловга қўйсангиз, музи бир дақиқада эрирди-ку, – дея ҳар домгидек кулиб овқат қилишга ундадингиз.

Мендан кейин хонадонимизга тушган беш келин ва невараларнинг нега бу қозоннинг иккита қулоғи йўқлиги ҳақидаги узлуксиз саволларига воқеани беозоргина латифа қилиб айтиб келдингиз. Қулоқсиз қозон эса мен қулоқсиз келининг эпсизлигини ёдга солиб, сизнинг катта қалбингизни намоён қилиб, ҳамон ошхона четида беркингандек бўлиб туради.

Бир марта саватдаги нонни тандирнинг ёнига олиб кетаётганимда барчасини бехос қўлимдан тушириб юборганим ва бир-иккитаси тоғорадаги кулга ботганини кўриб, "кулини қоқиб олаверинг, югуринг, тандир совиб қолади, дарров бошқатдан ясаб чиқинг", дея кулиб қўйганингизда ўзимни нотавондек сезсам ҳам юзингизда норозилик аломати кўрмаганлигим учун хурсанд бўлиб нонларни бошқатдан ясаб чиқдим.

Ўқишдан келганимнинг эртасига ухлаб қолиб, бироз кечроқ турибман. Ҳовлига чиқсам, ўчоқнинг олдида куймаланяпсиз. Қайнотам раҳматли нега чойни ўчоқда қайнатаётганлигингизни сўради.

– Бугун бирам ўчоқдаги чойни ичгим келдики...Ўчоқ чойининг таъми бошқача да, – дединг из.

Ўчоқнинг чойини маза қилиб ичдик. Ўз уйимни йиғиштиргани кирганимдагина кўзим электр "сувқайнатгич"га тушди. Уни кечқурун чой қайнатиш учун олиб кирганимча, жойига олиб чиқиб қўйиш ёдимдан кўтарилган экан. Уйқучи келинингиздан сувқайнатгични сўролмай, мактабга кетаётган ўғилларингизга нонушта тайёрлаш учун ўчоқда сув қайнатган экансиз ўшанда. Ухлаб қолган келинларига дакки бераётган қайноналарни кўрганимда айбимни билдирмаслик учун тутунда кўзларингиз ачишиб, чой қайнатган кунингиз кўз ўнгимда гавдаланаверади.

Фарзандли бўлганлигим учун ўқишимни кундузги бўлимдан сиртқисига ўтказдим. Қизимни сизга ташлаб имтиҳонларни топширгани Тошкентга кетдим. Дилбандимсиз бир ойни қандай ўтказганимни ҳозир ҳам айтиб беролмайман. Имтиҳонларни якунладиму Фарғонага чопдим. Уйга келсам, боламни олиб қишлоққа кетган экансиз. Турмуш ўртоғимга тезроқ қизимни кўрмасам юрагим ёрилишини айтиб, қишлоққа қараб йўл олдик. Менинг ўқишдан қайтадиган кунимни билиб, сиз Фарғонага отлангансиз. У пайтлар уяли алоқа йўқ, бир-биримиздан бехабар йўлда учрашмай биз сизникига, сиз бизникига келгансиз. Уйимиз қулфлигини кўриб, қўшнилардан суриштириб, онаизорни боласи дийдорига тезроқ тўйдириш учун яна қишлоққа учгансиз. Биз эса қизим ва сизни уйдан тополмай ноилож Фарғонага қайтганмиз. Қишлоққа бориб, ўғлингиз ва келинингизнинг қайтиб кетганини эшитиб, сиз яна шаҳарга боргансиз. 100 км.дан узоқ масофадаги йўлни неварангиз ва каттагина тугун билан уч-тўрт марта у ёқ-бу ёққа автобусда босиб ўтиб, ярим тунда олдимизга кириб келгансиз. Мен қизимни қучоқлаб, сиз мени бағрингизга босиб, роса йиғлаганмиз. "Ўқишини бирдам олмай қўтариб келган бошингиз омон бўлсин-ей!..

Қайноналик санъати

Мендан кейинги овсинимнинг бошқоронғилиги қизиқ бўлди. У сизни кўришни истамас, бу ҳолатидан ўзи ҳам хижолат бўларди. Унинг "дарди" аригунча сиз: "Фалончининг келини туғибди, йўқлаб қўяй", "писмадончи уйида касал ётибди, олдида пича ўтириб, ҳолидан хабар олиб келай", "анави қўшнининг қизи алоҳида уйга кўчиб чиқибди, уй тўйига боролмадим, тўшак олиб борай", каби баҳоналар билан ҳар куни "лозиманда"га баҳона изларингиз ва кунингизни маҳалла-қўйда, бегона жойларда ўтказардингиз.

Бошқоронғилиги тарқаб, нима бўлганига ҳамон ўзининг ҳам ақли етмай турган овсинимга:

– Ҳа, энди мени сал-пал кўргингиз келиб қолдими? – дея бағрингизни очиб самимий кўришгансиз.

Тўрт болали бўлиб, ўзи ҳам келин олиб, невара кўрган овсиним ва унинг фарзандлари ана шу келининг гизнинг йигирма тўрт йил аввалги "ғалати қилиғини" тушунганингиз ва "қайнонасини кўришни хоҳламаётгани сабаб" уни ҳайдаб юбормаганингиз учун сиздан бир умр миннатдорлар.

Янги келинчакнинг бошқоронғулик ва иккиқатлик инжиқликларини кўтара олмай ёки кўтаришни хоҳламай боласининг турмушини бузиб юбораётган, арзимаган сеп ё буюмни деб келинидан, гуноҳсиз набираларидан воз кечаётган ёш (баъзан катта) қайноналарга сизнинг сабру тоқатингизни ибрат қилиб кўрсатгим, айтгим келаверади.

Хонадонимизда биров-бировдан ўпкаламайди, анави мендан ўтиб кетди, қолмайин деган ким ўзарлик йўқ. Меҳмон кутиш санъати, меҳмонга бориш одоби, қариндош-қўшнилар билан муомала қандай бўлиши лозимлигини сиздан ўрганганмиз. Келинларга ҳамиша: "Кўзингиз тўқ бўлсин, суқ бўлманглар, суқлик хўрлик, хорлик келтиради", дея уқтирасиз. Бу гапларингизни овсинларим билан қулоғимизга кўрғошиндек қуйиб олганмиз. Қайноғаларим бозорлардан машиналарни тўлдириб совғасаломлар келтиришади. "Эрим кимга нима олиб келибди", дея қизиқиб ҳам қўймаган кўзи тўқ овсинларимга нарсаларнинг энг яхшиси ва кўпини тенг тақсимлаб берасиз.

Ёш қайноналарга қайноналик сирларини эринмай ўргатасиз. Тартиб ва меҳр, қатъият ва бағрикенгликни қўшиб қандай она (ҳа, қайнона эмас), она бўлиш мумкинлигини ўз амалларингиз билан исботлаб қўясиз.

Сизни яхши кўрамиз, онажон! Бахтимизга омон бўлинг!..

Соҳиба АБДУРАҲМОНОВА

КИЧИКЛАРНИНГ "КАТТА" ТАШВИШИ

– Болалар боғчасида мудира бўлиб ишлайман. Болаларга ҳар томонлама шароитлар яратилган. Мусиқа, спорт тўгаракларига қатнашиш болажонларнинг жону дили. Айниқса, кичик гуруҳдаги болаларнинг кайфиятини кўтариш учун мусиқадан унумли фойдаланамиз. Энг йиғлоқи бола ҳам мусиқа овозини эшитгач, тинчланиб қолади.

Уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук қилиб ўстириш бизнинг энг асосий вазифамиз. Бола мактаб ёшига етгач, ўқитувчилар ҳам боғчага борган болаларни талашишади. Чунки болажонлар мактаб ёшигача ўз исми-шарифини ёзишни, яшаш манзилини биладиган, ҳарф танийдиган бўлиб қолишади. Зеҳнли, зукко болалар билан ишлаш ўқитувчига ҳам мароқли. Аммо орамизда моддий эҳтиёж сабаб, ўз фарзандларини болалар боғчасига беришни хоҳламайдиган ота-оналар ҳам бор. Яқинда бир дугонам, болалар билан бўлган суҳбатни сўзлаб берди.

"Ён қўшним Гулсаранинг хўжайини бозорда савдо қилади, – дейди дугонам. – Икки нафар ўғилчаси бор. Гулсарахон уззу-кун болаларга қараб уйда ўтиради. Дам олиш куни уйга чиқиб: "Қўшни, бир кунга болаларимга қараб туринг. Бозорга бориб хўжайинимга ёрдамлашиб келай", дея илтимос қилди. "Майли, болалар билан ўйнаб туришади", деб рози бўлдим. Қўшни болалар уйга кира солиб, ўзларини ўйинчоқлар томон отишди.

– Вой, анави автоматни қара, вой, мана бу қуёнча зўр экан...

Икки ака-ука бири қўйиб, бири гапирар, қувончдан том бўйи сакрашарди. Уларни кузатиб туриб, сўроққа тутдим:

Сиз нима дейсиз?

– Сизларнинг ҳам ўйинчоғингиз кўпми?

– Йўқ, бизга ўйинчоқ олиб беришмайди, – деди болаларнинг каттаси Азиз.

– Ҳовли сотиб оламиз. Ойим билан дадам пул йиғяпти, — деди кичиги Азим.

– Нега боғчага бормайсизлар?

– Боғчага борсак, кўп пул тўлашимиз керак. Ойим пулларимизни йиғиб, "Ласетти" оламиз, деди.

Муштдеккина болаларнинг юрагидаги катта ташвишни эшитиб, ҳайрон қолдим.

Ҳа, ота-оналарнинг яхши ният билан пул жамғариб, уйини кенгайтиргани, машина сотиб олгани яхши. Аммо бу эҳтиёжлар болаларнинг болалигини, орзу-умидларини ўғирлаш эвазига қурилмаслиги керак эмасми?

Гўзалхон ҒОЗИЕВА,
Бувайда туманидаги 7-МТМ мудираси

ЭЪЛОНЛАР

Паркент тумани Заркент ҚФЙ Бўстон кўчасида жойлашган 11-09-07-01-02-0326 кадастр рақамли Паркент тумани Ермулккадастр ДКда 01.03.2012 йилда № 9789-рақам билан рўйхатдан ўтган Акромов Атхамбойга тегишли кадастр ҳужжат ҳамда 2012 йил 15 августда рўйхатга олинган ТА № 1537256-рақамли гувоҳнома йўқолганлиги сабабли БЕКОР қилинади.

Н.К.Крупская номидаги Тошкент педагогика билим юрти (ҳозирги Тошкент педагогика коллежи) томонидан 1992 йилда Ергешбаева Шолпан Сановнага берилган РТ-I №434380 рақамли диплом ва иловаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР қилинади.

ҚЎШНИЛАРДАН ОҚИБАТ КЎТАРИЛСА...

Бугуннинг гапи

Халқимизнинг севимли ёзувчиси Ўткир Ҳошимовнинг «Дафтар ҳошиясидаги битиклар»ида: «Ота-боболаримиз шундай танбеҳ берадилар: «Ўчоқбошини ҳеч қачон қўшнининг деворига ёпиштириб солма. Таом пишираётганда ўчоғингдан чиққан тутун қўшнининг кўзини ачитса, еган овқатинг ҳаром бўлади! ... Ўзбекнинг андишасини исботлаш учун яна қандай мисол керак?», деган сатрлар бор.

Юртимизда азал-азалдан қўни-қўшнига ҳурмат, иззат ва оқибат кўрсатишдек фазилат улуғлаб келинади. «Ён қўшнинг – жон қўшнинг», «Қўшнинг тинч – сен тинч», «Ҳовли олма, қўшни ол» каби нақллар мана шундай муносабатлар силсиласида пайдо бўлган.

Хўш, бугун замондошларимизнинг қўни-қўшниларга муносабати қандай?

– Қишлоқдан шаҳарга кўчиб келганимизга кўп бўлмади. Бу ерда қўшниларнинг муносабатлари мени ҳайратга солди. Кўп қаватли бетон уйларнинг деворларидек, одамларнинг юраклари ҳам тош қотиб кетгандай туюлди, – дейди Зарифа (исмлар шартли) исмли келинчак. – Қишлоққа биров кўчиб келса, ён қўшнилар дарров «қутлуғ бўлсин»га чиқишади. Шу баҳона танишишади, буюмларини жой-жойига қўйишга ёрдамлашади. Аммо биз кўчиб келган маҳаллада бундай эмас экан. Буям майли, бир ҳафтадан кейин тансиқ таом пиширибми, ён қўшнимникига чиқарсам, хонадон бекаси: «Бизникида ҳеч ким хамир овқат емайди», деб қизимнинг қўлига қайтариб берибди. Қўшнининг бу ишидан турмуш ўртоғимнинг олдида мулзам бўлдим. «Бу ер сенга қишлоқмас, қишлоқилигингни кўз-кўзламай, ўзингни билиб ўтир», деб уришди. Бировга таом илиниб, хато қилдимми? Қўшнига ниманидир илиниш, меҳр кўрсатиш қишлоқиликми? Шаҳар бўлса нима бўлибди, бу ерда ҳам инсонлар яшашади-ку? Қишлоғимни, ҳар куни йўқлашиб, хабарлашиб турадиган қўшни аёлларни, аҳил-иноқ келинчакларни соғинаман.

– «Ён қўшни – жон қўшни» деган нақл бугунга тўғри келмайди, – дея суҳбатга қўшилади ўрта ёшлардаги Маҳбуба опа. – Қўшниларимни ҳурмат қилардим. Аммо бир воқеа сабаб улардан қаттиқ ранжидим. Турмуш ўртоғим эрта вафот этди, ишим билан овундим. Йиллар ўтиб мени бошқармага ишга таклиф этишганида, қайнотам шаҳардан уй сотиб олиб берди. «Қўлингиздаги гулдек касбингизни хор қилманг, болаларнинг келажаги учун ҳам яхши бўлади», деди. Шундай қилиб, кўп қаватли уйлардан бирида яшай бошладик. Ҳар куни йўлак бошидаги ўриндиқда учтўрт аёл ўтирар, ишга кетишда ҳам, қайтишда ҳам улар билан саломлашиб ўтардим. Бир куни улардан салгина узоқлашишим билан мен ҳақимда гапира кетишди: «Керилиши оламни бузади-я, ҳар куни янги кўйлак киядимией», деди бирови. «Ёғлигина жойда ишлармиш, пора-мора олса керак-да», деди иккинчиси. «Уйига ҳар замонда битта эркак келиб туради. Менимча, ўшанинг пулига ясанади, бу ойимча», деди учинчиси.

Вужудимни титроқ босди. Бир кўнглим ортимга қайтиб, бу нима деганингиз ахир, дея улар билан уришгим келди-ю, тағин шу ғийбатчилар билан тенглашмайин деган ўйда йўлимда давом этдим. Акасининг руҳи ҳурматидан қайноғамнинг жиянларидан хабар олиб туриши рост. Аммо шуни ҳам нотўғри тушунадиган одамлар бор экан? Нега баъзи аёллар бу қадар тубанлашиб кетишган? Ўйламай-нетмай, бир аёл, бир оила, бир қўшни шаънини булғаш инсофданми?

Ҳасратидан чанг чиқаётган бу замондошларимизнинг куйганларича бор. Ўзим ҳам шунга ўхшаш воқеаларнинг кўпига гувоҳ бўлганман.

Бир куни тўрт-беш хотин суҳбатлашиб қолдик. Ёши элликлардаги қўшнимиз: "Эшитдингларми, нариги «дом»даги фалончихон қизини чет элга жўнатибди? Айтишларича, қиз фоҳишалик қилаётганмиш. Дугонам тижорат ишлари билан борганида кўрибди", деса бўладими. Қолганлар: «Шунақамикан, наҳотки?» дейишдан нарига ўтишмади. "Бўлмағур гап. У қиз нуфузли университетда ўқияпти, буни аниқ биламан. Илм йўлида юрган қизни ёмонотлиқ қилманг, эшитган қулоққа яхшимас", дедим.

Кейин билсам, бу ғийбатлар қизнинг онасига етиб борибди. Бехосдан қон босими ошиб, аёл анча вақт касалхонада даволанишга мажбур бўлди. Ғийбатлари билан уни тўшакка михлаган қўшни аёлларнинг бирортаси ҳолини сўраб бормади...

....Эшиги-эшигига яқин икки хонадон аҳли жуда иноқ эдилар. Баъзи кунлари кечки овқат битта хонадонда пиширилар, бирга тановул қилинарди. Бироқ болаларнинг жанжали сабаб икки қўшни аёл уришиб, бир-бирини маломатларга кўмиб ташлади. Жанжалда ҳатто оила бошлиқлари ҳам иштирок этди. Бу ишга Яратганнинг қаҳри келдими, худди шу куни тунда биринчи қўшнининг боласи бетоб бўлиб қолди. Фақатгина рўпарасидаги хонадонда телефон бўлгани учун унинг эшигини тақиллатди. Қўшнисидан аламзада эрхотин эшикни очмади, ўзларини эшитмаганга солишди. Телефон топилиб, «Тез ёрдам» чақирилгунига қадар ўн яшар боланинг кўричаги ёрилиб кетди...

Мана шуларни ёзаяпману, одамлари аҳил-ҳамжиҳат маҳаллалар кўз олдимдан ўтяпти. Бир-бирига кўзи тушиши билан бағрига босиб омонлашадиган нуроний онахонлар, истарали келинчаклар, икки дона иссиқ нон кўтариб қўшни ҳовлига ошиққан жувонлар... Ҳамма-ҳаммасида бир илиқ меҳр, бир мўъжиза бордек туюлади. Аҳиллик-ҳамжиҳатликнинг қудратига мана шундай файзли маҳаллалардаги меҳр-оқибатли одамлар мисолида амин бўламан.

Азизлар, бир-биримизга меҳрли бўлайлик. Кўнгил чигилини ёзиш истагига алданиб, ғийбатларга тилимиз бойланмасин. Аксинча, қўшнининг яхшилигидан гапирайлик. Зеро, бошимизга бир иш тушганда узоқдаги қариндошларимиз етиб келгунича яқиндаги қўшнимиз кўримизга ярайди.

Шаҳло ТОШБЕКОВА

ҲАҚИНИ АДО ЭТИНГ!

Дин ва оила

Ўзгаларга муомала-муносабатимиз қўшниларга муносабатимиз орқали шаклланади. Қўшниларни ҳурматлашни, уларга яхшилик қилишни ўрганган, ёмонликни раво кўрмаган одам бошқаларни ҳам ҳурматлайди, ҳеч кимга ёмонлик қилмайди.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Кишининг ёмонликларидан қўшниси омон бўлмаса, у жаннатга кирмайди", деганлар. Бир куни Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам доимо Аллоҳ таолонинг ибодати билан машғул, лекин қўшнилари билан яхши муомалада бўлмай, уларга хунук, қўпол гапирадиган аёл ҳақида сўралганда у зот: "У хотинда ҳеч яхшилик йўқ. У жаҳаннамга киргувчидир", дедилар. Юқоридаги ҳадислардан кишининг жаннатий бўлишидек орзуси амалга ошишида яхши қўшничиликнинг аҳамияти беқиёс эканлиги, қўшниларини норози қилган ҳолда Аллоҳ таолонинг розилигини топиш мумкин эмаслиги тушунилади.

Қўшни ёрдам сўраса, кўмаклашиш, қарз сўраса, бериш, бемор бўлса, ҳол сўраш, бирор яхшилик етса, табриклаш, мусибат етса, таъзия билдириб, тасалли бериш, оламдан ўтса, жанозасида қатнашиш, у рози бўлмаса, уйининг деворини унинг уйи деворидан баланд қилмаслик, тансиқ таомлар пиширганда қўшнига ҳам улашиш, бирор жойга кетса уйи ва манзилидан хабардор бўлиш ва сақлаш, чақирса, жавоб бериш қўшничилик ҳақларидандир.

Ислом дини таълимотига кўра, қўшничиликда миллатнинг, динининг ва насабнинг аҳамияти йўқ. Қўшни ким бўлишидан қатъий назар, уни ҳурматлаш, ҳаққини адо қилиш вожиб, унга озор етказиш ҳаромдир.

Ҳасан Басрий розияллоҳу анҳу айтдилар: "Қўшнига азият бермаслик яхши қўшничилик эмас, яхши қўшничилик, қўшнидан етаётган баъзи азиятларга сабр қилишдир".

Борини қўшнилар билан баҳам кўриш, қўшнида бор нарсадан таъма қилмаслик қўшничиликнинг чиройли бўлиши сабабларидандир. Қўшничилик чегараси ҳақида Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Билингки, қирқ ҳовли қўшнидир", деганлар. Уломаларимиз бу ҳадисни шарҳлаб: "Олди томондан қирқ ҳовли, орқа томондан қирқ ҳовли, ўнг томондан қирқ ҳовли, чап томондан қирқ ҳовли, қўшнидир", деганлар. Мусулмончиликда қўшни ҳаққи мана шундай улуғдир. Мусулмон киши бу ҳақларни тўғри тушуниб, унга амал қилиб, чиройли қўшничилик қилмоғи, меҳр-оқибатли бўлмоғи лозимдир.

Садриддин АБДУРАШИДОВ,
Олмазор тумани бош имоми хатиби

Oila va jamiyat
Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета
Обуна индекси – 176

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

Бош муҳаррир: Воҳид Луқмонов

МАНЗИЛИМИЗ:
Тошкент – 100000.
Амир Темур кўчаси
1-тор кўча, 2-уй.

Қабулхона: (факс) 233-28-20,
Котибият: 233-04-35, 234-76-08

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

Web-site: oila-va-jamiyat.uz

Газета 2013 йил 20 мартда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 10-2995 рақами билан рўйхатга олинган. Буюртма Г – 426. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади – 7490. Баҳоси келишилган нархда.

Босишга топшириш вақти – 15:00 Топширилди – 15:00

Навбатчи муҳаррир: О. Жумабоев
Навбатчи: Ҳ. Мусурмонова
Мусаҳҳиҳ: С. Сайдалимов
Саҳифаловчи: А. Маликов

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

ISSN 2010-7609

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.