

16 (1117)-сон 24 апрель 2013 йил
Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

ИСТИҚЛОЛ ГУНЧАЛАРИ

3



Хулкар АБДУЛЛАЕВА:

4

ҚЎШИҚ КЎНГИЛНИ ДАВОЛАЙДИ

ДОКА РЎМОЛ ҚАЧОН ҚУРИЙДИ?

6



ЎЗБЕКЧИЛИК...

8

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



Суратни Ўткир ШАРИПОВ олган.

— Дунёга доврўқ таратган жаннатмонанд юртимизнинг гўзал ва бетакрор гўшаси бўлмиш Бухоройи Шарифда умргузаронлик қилаётганимиздан, қолаверса, Оила аталмиш муқаддас кўрғонни қадрлаб, эъзозлаб, фарзандларимиз бахти-саодатини ўйлаб яшайётганимиздан мамнунмиз, — дейди Бухоро шаҳридаги Беруний кўчасида истиқомат қилаётган Ситорахон ва Гафуржон Мирзаевлар.

ФАОЛЛИК — ФАРОВОНЛИК КАЛИТИ

эканлиги пойтахтимизда бўлиб ўтган Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг Бошқарув йиғилишида яна бир бор таъкидланди.

Тадбирда кўмитанинг "Обод турмуш йили" Давлат дастури ижросини таъминлаш, оналик ва болаликни ижтимоий муҳофаза қилиш, аҳоли ўртасида тиббий маданиятни ошириш, бандликни таъминлаш билан боғлиқ жараёнлардаги иштироки ва галдаги долзарб вазифалар хусусида атрофлича сўз юритилди.

Йиғилишда сенаторлар, депутатлар, турли вазирлик ва идоралар,

жамоат ташкилотларининг вакиллари, кўмита аъзолари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар иштирок этди.

Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова бошқарган йиғилишда Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида мамлакатимизда хотин-

қизларнинг оила ва жамиятдаги мавқеини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор қаратилаётгани таъкидлаб ўтилди. Шунингдек, давлатимиз раҳбарининг 2004 йил 25 майдаги "Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Фармони бунда муҳим дастуриламал бўлаётганлиги эътироф этилди.

"Обод турмуш йили" Давлат дас-

турида халқимизнинг турмуш даражаси, ҳаёт, яшаш сифатини янада ошириш, оилани мустаҳкамлаш, аёлларнинг оила ва жамиятдаги ўрни ва нуфузини янада мустаҳкамлаш, ижтимоий фаоллигини ошириш, уларнинг бандлигини таъминлаш, уй-рўзгор юмушларини ва ҳаёт тарзини енгиллаштириш учун қулай ижтимоий-маиший шароитларни яратиш муҳим йўналиш сифатида белгиланган. Бу борадаги вазифалар ижросини таъминлашда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаоллик кўрсатиши лозимлиги қайта-қайта таъкидланаётганлиги ҳам бежиз эмас.

(Давоми 3-бетда)

ЎЗБЕКИСТОН ХОТИН-ҚИЗЛАР КЎМИТАСИДА

ЧИН ЮРАКДАН ШУКРОНА АЙТИНГ

Эзгулик ва шарофатли куш — қалдирғочнинг келганини кўрсак, кўнглимизда илиқ бир кайфият уйғонади. Баҳорнинг эрка ва сирли бу куши тиним билмай ўзига ин қуракан, меҳнат фаслини ҳам бошлаб бергандай бўлади. Ерда бобо дехкон, кўкда қалдирғоч меҳнатидан олам янгиланаётган-дек, яшнаётгандек туюлади.

— Шукр, — дейди бобо дехкон дарахларга термилиб, — Бу йилнинг баҳори кутлуг келди жудаям. Қаранг, дарахларнинг гуллари шигил-шигил... Насиб этса, элимизнинг ризқи ҳам бутун бўлади.

— Йилнинг қандай келиши Наврўзга боғлиқ, — дейди ёмғир ёғаётганидан қалби севинчга тўлган даштлик йигит.

Уларнинг яшаш шароитлари бироз қийин бўлса-да, киндик қони тўқилган тупроқни Ватан дея суйдилар. Кўккам келиши билан кўкдан ёмғир сўрайди. Сув ва қут-баракка олиб келади.

Шукр дейман, ҳаётимизнинг тўқинлигидан, юртимизнинг ободлиги ва озодлигидан. Бундай азиз Ватанни, бундай бунёдкорликларини авлоду аждодларимиз бир умр орзу қилиб келган-ку!

Бир кун иссиқ нон ёпиб, раҳматли отамнинг олдига ушатиб қўйсам, суви қочган нонни олиб ея бошлади. Нега иссиқ нон емаясиз, дедим, "Болам, бу ҳам нон-ку, бир замоналар ушоққа ҳам зор бўлганми. Ўқийшга кетиш учун онам иккита зоғора нон пишириб берарди, белимга тугиб, поездга осилиб кетаётганимда, кўзим илينيбди, шунда ҳалиги зоғорани кимдир ўғирлаб

кетибди. Оч-наҳорлар кўп эди-да ўша замоналарда. Бугунги фаровон кунларнинг қадрига етинглар", дейди отам ўтмишни эслаб.

Ҳа, отажоним-а, минг марталаб шукроналар айтишингиз бежиз эмас экан-да. Бугун болаларимиз тўқ, усти бут, янги-янги мактаблар, замонавий ўқув жиҳозлари, қўйинги, ҳамма шарт-шароитлар етарли.

Нонуштадан сўнг нуруний қарияларимиз "Юртимиз тинч, фарзандларимиз бахтли-саодатли бўлсин,



байрам-тўйларга етказсин", дея дуога қўл очдилар. Энг қизиги, бизнинг дуо-илтижоларимиз марказида ҳаммаша фарзандлар туради. Боиси, эртанги авлод тарбияси биз учун кўнгул хотиржамлигига пойдевордир.

Лекин, афсуски, боласининг қаерда, нима билан машғул, ким билан юрибди, қандай ўй-хаёл, орзу-умидлар билан бандлигидан деярли беҳабар ота-оналар ҳам ора-мизда йўқ эмас. Ишонасизми, қишлоқда яшайдиган айрим калтабин оталар боқилаётган сигир-моли ипини узиб кетгани учун боласини айбдор қилади. Бундай таънаю дашномлардан безиб кўчага чиқиб кетган, бегоналар таъсирига тушиб қолган бола учун эса ким жавобгар

бўлади?! Биз, энг аввало, ана шундай жуда майда ва оддий туюладиган жиҳатлар ҳақида ҳам чуқурроқ ўйлашимиз керакка ўхшайди. Чунки фарзанд тарбиясида йўл қўйилган хатони тузатиш учун йиллар етмайди...

Шукрки, кейинги йилларда умид билан ўстираётган фарзанднинг ўқиши, бирор касб-хунар эгаллаши, қўйинги, дунёни таниши кераклигини тушуниб етаётган инсонлар сафи кенгайиб бораётган.

Эсимда: туманимиздаги "Чақар" фуқаролар йиғинининг "Мустақиллик" маҳалласида яшовчи раҳматлик Каромат ая мактабимизда ўтказилган "Алифбе" байрамида жажжи болажонларга ўз пенсиясидан ортирган пулига дафтар, ручкалар улашар эди. Қандай саховатли, бағрикенг одамларимиз бор. Бироқ... Орзу-хавасни фақат дабдабали тўй-томоша қилишда деб ўйлаётганлар ҳам учраб турибди. Биз тарафларда шунча гап-сўзлардан сўнг ҳам кимизарга тўй қилувчилар ошса ошяптики, асло қамайгани йўқ. Катталарнинг "орзу-хаваси"га эргашаётган келин-куёвларнинг 20 тагача бир хил рангдаги машиналарда кўча айланишини айтмайсизми? Ҳа, энди, бели оғриб пул топмаганнинг дабдабаси ҳам шунга яраша бўлар экан-да, деб томошабинлик қилиб ўтирсак, бу ёшлар яна нималарни ўйлаб чиқишмайди. Шундан кўра, ортқича пулни ўз рўзгорига ёки эҳтиёжманд оилага берса савоб эмасми?

Биз озод ва обод юрт фарзандларимиз. Келахатқа умид кўзи билан боқиб, ҳар бир тонг учун, мусалфаф осмонимиз ва барқарор тинчлигимиз учун шукроналар айтиб яшайлик!

Яхшигул ХИДИРОВА,
Нарпай туманидаги
53-мактаб директори.

ФХДЁ фаолияти

балоғатга етмаган қизларимизни бирор касб-хунар эгаси бўлмасидан аввал узастишга шошиламиз. Аммо ўткннчи хоҳиш-истакларга эрк бериб, фарзандларимиз қисматини чигаллаштириб қўйганимизни англаганимизда вақт анча кеч бўлади.

Оилани муқаддас кўрғонга менгзайдилар. Унинг мустаҳкамлиги эса биринчи навбатда ота-онага боғлиқ. Фарзандининг бахтли-саодатли бўлишини ўйлаган инсонлар уларни келин ёки кўёвликка тайёрлашдан аввал, яхши бир касбнинг устаси бўлиши учун ҳаракат қилишади.

Хар бир ёш ФХДЁ бўлимига ариза берар экан, дастлаб оиласи тинч, ахил бўлишини ният қилади. Аммо бу эзгу ниятларини амалга ошириш учун нималар қилиши даркорлиги ҳақида доим ҳам ўйлаб кўравермайдилар. Бўлимимиз ҳошида "Оила мактаби" ташкил этилганлиги катта ихобий самара бераётган. Тингловчиларимиз асосан тумандаги касб-хунар коллежи ўқувчилари, балоғат ёшига етган йигит-қизлар, туман ФХДЁ бўлимига ариза берган, оила қуриш бўсағасидаги келин-куёвлардан иборат. Уларга оила қонунчилиги, тиббий қўриқнинг моҳияти, соғлом фарзандларни дунёга келтириб, уларни ҳар тарафлама етук ва баркамол қилиб тарбиялаш асослари тушултирилади.

Мавжуда МАКСУДОВА,
Бектемир тумани
ФХДЁ бўлими мудири.

Ибрат

қижон Тошматова оиласига мурувват кўрсатди.

Халқимиз чорвачиликни етти хазинанинг бирига менгзайди. Унинг сут-қатиғи, қаймоғи хонадон аҳлига озуқа, бузоқлари эса уйнинг баракаси ҳисобланади. Ҳамқижлоғидан бундай меҳр ва саховат кўрган Рижикжон Тошматованинг оиласига ҳам ана шу жонивор туфайли қут-баракка ёғилса ажаб эмас.

Машраб НУРИНБОЕВ.

Тадбир

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ КАФОЛАТИ

Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Кенгаши томонидан Миллий матбуот марказида "Жамоат шартномалари ва келишувлари ҳодимлар турмуш даражасини оширишнинг асосий омилларидан бири" мавзусидаги тадбир ўтказилди.

Конференцияда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси, Касаба уюшмалари Федерацияси ва Савдо-саноат палатаси ўртасида имзоланган бош келишув ҳамда жамоа шартномалари ва келишувлари асосида меҳнаткашларнинг ижтимоий-иқтисодий манфаатлари ва меҳнат соҳасидаги ҳуқуқлари ҳимояси йўналишида амалга оширилаётган ишлар таҳлил этилди.

Тўзилаётган жамоа шартномалари орқали ҳодимларнинг касби, малакаси ва меҳнат шартномасига биноан тўла бандлигини таъминлаш, янги иш ўринларини очиш, кадрлар тайёрлаш ва малакасини ошириш, меҳнат шартномалари тузиш ва бекор қилиш чоғида қонун меъёрларига риоя этиш масалалари хал этилмоқда. Аёллар учун қўшимча таътиллار олиш, иш бевувчилар ҳисобидан ҳомиладорлик ва туғиш таътиллари кунини узайтириш, 2 ёшдан 3 ёшгача бола парварishi таътилида бўлган оналарга моддий ёрдам олиш имкониятлари яратилмоқда.

Шунингдек, мамлакатимизда ижтимоий шерикликни ривожлантириш учун яратилган шарт-шароитлар натижасида бандлик, меҳнат муҳофазаси, маънавий-маърифий ва спорт-соғломлаштириш йўналишларида эришилаётган натижалар, бу борадаги ишлар самарадорлигини ошириш мақсадида олиб борилаётган тақомиллашув жараёнларига ҳам алоҳида тўхталиб ўтилди.

Тадбир сўнггида оммавий ахборот воситалари вакиллари ўзларини қизиқтирган саволларга жавоблар олишди.

Нилуфар САПАЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

«Соғлом авлод учун»

МАСЛАҲАТ МАСКАНЛАРИ

Президентимиз томонидан илгари сурилган "Соғлом она — соғлом бола" тамойилини ҳаётга кенг татбиқ этиш мақсадида жойларда бир қатор тизимли ишлар амалга оширилмоқда.

"Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармаси Сирдарё вилояти бўлимининг Боёвут туман таянч маскани туман хотин-қизлар қўмитаси ва туман тиббиёт бирлашмаси билан ҳамкорликда "Ёш оналар" ҳамда "Ўсмир қизлар" мактаблари фаолиятини кенг йўлга қўйиш учун интилмоқда. "Ёш оналар мактаби" учун тумандаги 30 та ҚВПларда алоҳида хоналар ажратилган бўлиб, 35 ёшгача бўлган оналар ушбу ўқув-маслаҳат масканига жалб этилмоқда.

Боёвутда фаолият олиб бораётган малакали шифокорлар ёш оналар, ёш оналар ва ҳомиладор аёллар ўртасида "Ҳомиладорликнинг кечиши ва бу даврда организмда бўладиган ўзгаришлар", "Ҳомиладорлик мобайнида оталарнинг ўрни", "Туғруққа тайёрлаш", "Чилла даврида аёллар парварishi", "Болани кўкрак сути билан боқишнинг аҳамияти", "Қақалоқ парварishi", "Соғлом оилани шакллантириш" мавзуларига оид давра суҳбатлари ўтказиб, репродуктив саломатлик борасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришмоқда.

Эътиборли жиҳати, туманимиздаги еттита коллежда "Ўсмир қизлар мактаби" фаол иш олиб бормоқда. Қизларни оналикка тайёрлаш, улар ўртасида тиббий маданиятни шакллантириш мақсадида ташкил этилган бу мактабга музожрат қилган ҳар бир қиз бу ерда ўзини ўйлантираётган муаммоларга ечим топади. Малакали шифокорлар томонидан ўтказилган давра суҳбатлари натижасида улар ўз саломатлигини тиклаш борасида анчагина малакага эга бўлишади.

Насиба САПАЕВА,
"Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармасининг Боёвут тумани таянч маскани раҳбари.
Сирдарё вилояти.

САХОВАТ

Меҳр-оқибатлилик халқимизнинг энг гўзал фазилатларидан бири. Хайрли ишларга интилиб яшаймиз. Бағри кенг, саховатли одамларга ҳаммаша хавас қиламиз ва улардек бўлишга интиламиз. Тошкент вилояти Бўстонлик туманидаги Хумсон қишлоғида ҳам ана шундай инсонлар кўплаб топилади. Улардан бири хусусий тадбиркор Эргаш Йўлдошевдир. У ҳар йили баҳорда кам таъминланган оилаларга ўз ҳисобидан хайрия сифатида сигир ҳадя қилишни

одатга айлантирган. Яқинда қўли очик тадбиркор шу қишлоқда яшовчи Рис-



Мактабгача тарбия муассасаларида

ИСТИҚЛОЛ ФУНЧАЛАРИ

Бугун юртимиздаги барча таълим муассасаларида ўқувчи ва талабаларга чет тилларни ўргатишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Чирчиқ шаҳрида жой-

лашган "Гулёр" номидаги 39-сонли мактабгача таълим муассасасида ҳам болаларга инглиз тилидан бошланғич сабоқ берилмоқда.

— Муассасамиз 250 ўринга мўлжалланган бўлиб, "Болажон" дастури асосида ўн та гуруҳда иш олиб борамиз, — дейди муассаса мудири Гулбаҳор Маматова. — Ўртбошимизнинг 2012 йили 10 декабрдаги "Чет тилларини ўргатиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарорини ҳаётга кенг татбиқ этиш мақсадида махсус режа ва вазифалар ишлаб чиқилди. Болажонларга мўлжалланган ўқув қўлланмаларидан фойдаланаётганимиз учун тарбияланувчиларимиз инглиз тилини тез ўзлаштиришмоқда. Муассасамизда сенсор тарбия, монтессори тасвирий фаолият билан таништириш, одобнома, экология, математика, бадий адабиёт, нутқ ўстириш, ҳуқуқий таълим, ҳаёт ҳавфсизлиги асослари бўйича яқка тартибда иш

олиб борилади. Болалар билан ишлашда услубчимиз Наргиза Аҳмедова, тарбиячиларимиз Кундуз Холматова, Саида Бекмуротова, Маъмура Ортиқоваларнинг

бери "Ўрган, ўргат" тизими бўйича иш олиб бораёямиз. Унда ота-оналар билан ҳамкорликда бир-биримизга билмаганларимизни ўргатишга ҳаракат қиламиз. Болажонлар биринчи синфга чиққанидан кейин ҳам дарсларни ўзлаштиришини назорат қиламиз. Махалла билан ҳамкорликда муассасамиздан ташқаридаги муҳитни ҳам ўргатамиз.

Хар йилги "Соғломжон полвонжон" мусобақаларида нафақат шаҳарда, балки вилоят миқёсидаги мусобақаларда ҳам мазкур "Гулёр" тарбияланувчилари фахрли ўринларни эгаллаб келишмоқда. Хар бир гуруҳда тўғараклар ташкил этилган бўлиб, улар кичкинтойларнинг ҳар томонлама камол топишига замин яратди.

Муассасадаги жўшқин ҳаёт билан танишарканмиз, жажжи қизалоқларнинг дилтортар рақслари, болажонларнинг инглизча шеърларни бийрон-бийрон айтишлари кўнгилни қувончга тўлдирди. Ўйлаймизки, истиқлол фарзандлари келгусида халқимизнинг азали аънаёлари, ўзбекона дуф ва ғўзал феъл-атворимизни дунёга кўз-кўз этишди.

Нигора ЎРОЛОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.
Тошкент вилояти.

Жараён

ҲАМКОРЛИК
САМАРАСИ

"Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармаси қатор халқаро ташкилотлар билан ҳамкорликда юртимиздаги бемор ва ногирон болаларни соғломлаштириш мақсадида турли лойиҳаларни амалга оширмоқда. Жумладан, Германиянинг "Friedensdorf International" халқаро ташкилоти, Жанубий Корея Республикасининг Бундан Ча университети госпитали, Сеул миллий университети, Ин Ха университети госпиталларида туғма юрак нуқсонли, терининг куйиш асоратлари, қўл-оёқ бўғимларининг туғма ногиронлиги ва бошқа ташхислар билан оғриган ўзбекистонлик болалар бепул даволанмоқда.

Жорий йилнинг 2 февралда Корея клиникаларида даволаниш учун юртимиздан 3 нафар бемор болалар жўнаб кетишган эди. Яқинда улар даволаниш курсларини ўтаб, оилалари даврасига қайтиб келишди.

Ушбу хайрли ишларни давом эттириш мақсадида 20 апрель куни Жанубий Корея Республикасининг "Junior Chamber International – JCI" ва Ча университети қошидаги Бундан Ча госпиталининг малакали шифокорлари республикамизга ташриф буюриб, юраги туғма нуқсонли болаларни умумий кукурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказдилар. Тиббий кўрик натижаларига кўра ахволи оғир деб топилган бемор болалар юртимиз ва Кореянинг нуфузли клиникаларида даволанди.

Яқинда Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ча университети қошидаги Бундан Ча госпитали, "Junior Chamber International – JCI" ва "Соғлом авлод учун" жамғармалари ўртасида қўшимча битим имзоланди.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

ФАОЛЛИК —
ФАРОВОНЛИК КАЛИТИ

(Давоми. Боши 1-бетда)

Бошқарув йиғилишида эътироф қилинганидек, кўмитанинг Бандликка кўмаклашиш ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш марказлари билан ҳамкорликдаги ибратли саъй-ҳаракатлари натижасида жорий йилнинг биринчи чорагида 43 минг нафардан ортиқ аёл иш билан таъминланди. Қарийб 5 минг хотин-қиз мутахассислиги бўйича қайта ўқитилиб, ишга жалб этилган. 14 минг нафардан зиёд аёл "Устоз-шогирд" йўналиши бўйича меҳнат фаолиятини давом эттирмоқда.



Муаммоларни жойларда ўрганиш ва бартаф этиш учун таълим масканлари, маҳаллалар ва оилалардаги маънавий муҳит кўмита вакиллари томонидан қўйилган. Диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар, кўпни кўрган нуруний отахон ва онахонлар, шифокорлар, оқсоқоллар, ота-оналар билан ҳамкорликда қизларнинг жамиятдаги фаоллигини ошириш, билим олишлари ва ҳунар ўрганишларида алоҳида эътибор бериш, уларни эрта турмушга узатишнинг олдини олиш борасида кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Аёллар ўртасида тиббий маданиятни кучайтириш мақсадида тиббий текширувлар қўламини янада кенгаймоқда. Қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, уларни маънан етук ва баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида хар бир ўқув даргоҳи ва маҳаллада "Ораста қизлар" тўғараклари фаолияти йўлга қўйилган. Тўғаракда олиб борилаётган ишлар ва суҳбатлар қизларни ҳар томонлама ҳаётга тайёрлашда муҳим омил бўлмоқда.

Йиғилишда хотин-қизлар турмушини янада яхшилаш, қизларни ҳаётга тайёрлаш, ҳунар ўргатиш, билим ва салоҳиятларини оширишлари учун юртимизда яратилган барча имкониятлардан кенг фойдаланишларини таъминлаш, улар ўртасида эрта турмуш қуришнинг олдини олиш, аёллар бандлигини таъминлаш, оила, оналик ва болалик манфаатларини ҳимоялаш, хотин-қизлар соғлигини сақлаш борасида кўмита томонидан амалга оширилаётган ишлар батафсил муҳокама қилинди. Бу борада маҳалла оқсоқоли, маслаҳатчиларининг масъулиятини янада ошириш лозимлиги таъкидланиб, турли ташкилот ва идоралар ўртасидаги ижтимоий ҳамкорликни кучайтириш юзасидан амалий чора-тадбирлар белгиланди.

Ўз мухбиримиз.

Соғлиғимиз — бойлиғимиз

ЮҚУМЛИ ГЕПАТИТ
ҚАЙСИ ФАСЛДА КЎПАЯДИ?

Тошкент шаҳридаги 1-юқумли касалликлар шифохонаси шифокори Отабек МАҲМУДОВ шарҳи:

— Мана, баҳор ҳам охирида борапти. Бу ёғи энди ёз бошланади. Тафти, ҳароратли кунлар ёқими, албатта. Аммо бу фаслнинг ўзига хос хасталиклари борлигини унутмаслик керак. Халқ тилида "сарик касаллиги" деб аталадиган юқумли гепатит бугунги кунда жаҳон тиббieteni ташвишлантираётган муаммолардан бири бўлиб, у кўпроқ ёзда авж олади.

Тиббиётда гепатитнинг бир неча турлари мавжуд ва улар икки хил — энтерал ва парэнтерал йўл билан юқди. "А" ва "Е" вируслари энтерал (сув, идиш-товоқ, озиқ-овқат маҳсулотлари, ифлос қўл) йўл билан юқиб, 2-3 ҳафтада ўзини намоян элади. Беморларда кўз оқининг сариклиги, сийдик рангининг тўқ қизил тусга кириши, ахлатнинг оқариши, умумий ҳолсизлик, қўнгил айниши, қайт қилиш, тана ҳароратининг кўтарилиши (37-37,5), биокимёвий текширувларда жигар ферментларининг (АлТ, АсТ ва ҳоказо) ортиси юқумли гепатитнинг умумий клиник кўрсаткичлари ҳисобланади.

Гепатитнинг "А" вирусиди сурункали даража жуда кам кузатилади ёки умуман учрмайди. Шунга қарамай жажон соғлиқни сақлаш ташкилотининг берган маълумоти-га қараганда, гепатит "А" вируси билан оғриганлар орасидаги ўлим ҳолати 0,1-0,5% фоизни ташкил этади.

Гепатит "Е" вируси эса беморларда нисбатан "енгил" кечади. Унинг хатарли жиҳати шундаки, агар бу вирус ҳомиладор аёлларга ҳомиладорлиқнинг иккинчи ярмида юқадиган бўлса, ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Парэнтерал йўл билан (қон куйиш, тери остига, мускул ичига ва вена орқали дориларни юбориш, ёш болаларни эмлаш вақтида ҳамда жинсий алоқа ва ҳоказо) юққанда бу гепатит вируси яқкаю ягона ДНК сакловчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам бу вирус билан оғриган беморлар яхши даволансаларда, улар орасида ўткир гепатитнинг сурункали хасталикка айланиши 5-10 фоизни ташкил қилади.

Гепатит вирусининг "В" тури билан хар йили жаҳонда 50 миллион киши оғриб, нотўғри даволаниш оқибатида касалликнинг оғир кечиси ва асоратларидан 2 миллион нафарга яқин одам ҳаётдан кўз юммоқда.

Юртимизда соғлиқни сақлаш тизимига алоҳида эътибор берилган ва ёш болаларни гепатит "В"га қарши эмлаш йўлга қўйилган. Шу боис улар орасида касалликнинг бу тури билан оғриганлар анча кам фоизни ташкил қилади.

Гепатитнинг "Д" ёки "Делта" вируси ҳам парэнтерал йўл билан юқди. Бу вируснинг ташқи қобиғи йўқ. У "В" вируси билан биргаликда кечганда ташқи қобиқни шакллантириб, сурункали хасталикка айланади.

Гепатитнинг ниҳоятда хавфли ва оғир турларидан бири "С" вируси бўлиб, у жуда ўзгарувчандир. Гепатит "С" вируси билан оғриган беморларда касалликнинг ўтиши, гепатит "В" вируси билан оғриган беморларга нисбатан енгил кечади. Аммо у 50-80 фоиз ҳолатларда сурункали хасталикка айланиб, шундан 20 фоиз жигар циррозига ўтиши кузатилган.

Фарзандларимиз ва оиламизни бу хасталикдан ҳимоялаш ўз қўлимизда. Гепатитнинг барча турларидан эҳтиёт бўлиш учун энг аввало тозалик ва орасталикка амал қилиш керак. Мева ва सबзавотларни ювмай тановул қилмаслик, қайнаган сув ичиш, идиш-товоқларни тоза туттиш жуда муҳим. Ҳаммамизга яхши маълумки, ҳадемай болалар шаҳарда фавворалар ҳовузларида, қишлоқларда эса лойқа оқава сувларда қўмила бошлашади. Ота-оналар буни қатъий назоратга олишлари керак. Шаҳарда жамоат транспортдан фойдаланганда, ишдан уйга қайтган, оқватланиш учун дастурхонга ўтиришдан аввал, қўлни совуналб ювиш мақсадга мувофиқ. Болалар боғчаларида, умумий оқватланиш шохобчаларида тозаллик-ка қатъий риоя этилаётганини хар биримиз зийраклик билан кузатишимиз шарт.

Тиббиёт масканларида, стоматолог ҳузурига борганда, сартарошхонада, гўзаллик салонларида стерилланган буюмлар ишлатилаётганига ишонч ҳосил қилиш, бир мартали шприц ва тиббиёт анжомларидан фойдаланиш ҳам бу касалликнинг олдини олишда муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Агар болаларда ёки катталарда гепатитнинг белгилари намоян бўла бошласа, дарҳол шифокорга мурожаат этиш керак. Ҳамма биргаликда курашгандагина маҳалларимиз, оилаларимиз ва фарзандларимиз бу хасталик хавфидан йироқ бўлади.

Юлдуз КАРИМОВА ёзиб олди.

Хоразм оҳанглари... Кайси бир даврада хоразмча куй-қўшиқ ян-граса, кўнгил беихтиёр завқ-шавққа тўлади. Етти ёшдан етмиш ёшгача барча ўзи билмаган ҳолда куй-қўшиққа ҳамоҳанг жўр бўлгиси келади, тебрана бошлайди.

Хулкар АБДУЛЛАЕВА:

ҚЎШИҚ КЎНГИЛНИ ДАВОЛАЙДИ

Нон ёпаман ўхшатиб,
Рапидани қақшатиб.
Онамга айтсам кўнмийди,
Тандирга бўйим етмийди...

Ўзининг бир неча дилтор-тар кўшиқ, лапарлари билан мухлислар меҳрини қозонишга интилаётган истеъдодли хонанда Хулкар Абдуллаева ҳам болалигидан Хоразмнинг ўйноқи ва дилбар куй-қўшиқларини тинглаб ўсган. Хотин-қизлар йиғилган давраларда халфаларнинг халқона лапарларини жон қўлоғи билан тинглаган. Шу боисдан бўлса керакки, унинг тароналарида Хоразмнинг халқона услуби замонавий эстрада йўналиши билан уйғунлашиб кетганлигини сезиш мумкин.

— Хоразм воҳасида туғилганларнинг танглайи куй билан кўтарилган дейилиши бежизмас, — дейди хонанда биз билан суҳбатда.

— Неча асрлардан бери куйланиб келаётган фольклор кўшиқларимиз, лапарларимиз кўнгилга шу қадар яқинки, уларни куйлаган ҳам, тинглаган ҳам маза қилади. Мен асли рақс мактабидан чиққанман. Шундан бўлса керак, бастакорлар менга таклиф қилган кўйни эшитганимда вужудимга титроқ кириб, бармоқларим беихтиёр рақсга туша бошласагина, уни қўшиққа айлантираман. Куй мени рақсга ундамаса, таъсирлантормаса бу кўшиқни айтолмайман.

Мухлисларимдан бири мени қувончли табдирига айтиб келганида “Неварамнинг тили “Уч патир” кўшигингиз билан чиқди. Ҳозир ҳаммасини ўзича хиргойи қилиб юради”, деганида жуда севишни кетганман. Демак, қўшиқ кўнгилни даволайди, малҳам беради деганлари рост экан.

— Кўшиқларингизга олинган клипларда ҳам ўзгача ёндошиш сезилиб туради. Рақслардаги жозибаси, ташки кўринишингиз

этиборни жалб қилмай қўймайди?

— Қўшиқлари тингловчиларга манзур бўлаётганини эшитиш ҳар бир санъаткорни хурсанд қилади. Қўшиқ яратиш жараёнида жуда кўп изланаман. Тароналарим миллийликни сақлаб қолган ҳолда замон билан ҳамнафас бўлишини истайман. Кийим-

ларимнинг ҳаммасини ўзим танлайман. Бошимда-



ги хоразмча дўппининг патларига ўзгача дизайн берганман. Саҳна либосларимнинг ҳеч бири бошқаларникига ўхшамайди. Рақс ҳам куйлаётган кўшигимга руҳ бериши, янада жонлантириш керак. Ҳар сафар янги клип учун бошқа бир клипмейкер излайман. Чунки клипларим бир-бирига ўхшаб қолишини истайман. Ташки кўринишимга келсак, ўзимга доим этиборлиман. Куйлаётганда юз қотиб қолган бўлса, ҳеч нарсани ифодаламаса, саҳнага чиқишнинг кераги йўқ. Нигоҳлар билан ҳам жуда кўп нарсаларни акс эттириш мумкин.

Тасаввур қилинг, она қизини турмушга узатаётган кун. Ўша онанинг кўзларига ҳеч

этибор берганмисиз? Бу кўзларда ҳам армон, ҳам қувонч бор! Бир томони, ўн саккиз йил бағрида вояга етказган эркатойини ўзга уйга қузатаётганидан кўнгли ўксаса, яна бир жиҳати, унинг тўйини кўраётганидан шодмон. Бундай кўзларни жимгина туриб тинглаш мумкин! Санъаткор учун юздаги мимика ана шундай қудратга эга.

— Сир эмас, бугунги кунда санъатга ихлосманд, ҳаваскор ёшлар сафи ниҳоятда кенгайиб кетди. Деярли ҳар кун янги-янги номлар “кашф” этиляпти. Лекин уларнинг савияси, даражаси, энг муҳими, ўзига хос йўналишга эгалиги хусусида ижобий фикр айтиш ҳозирча мушкулроқ...

— Аввало, шу йўлни танлаган ёшлар (албатта иқтидорлилари)ни фақат қўллаб-қувватлаш керак. Чунки ўзим шу соҳага озгина дахлдор бўлганим учун барча қийинчилик-синовларни яхши тушунаман. Улар орасида, тўғри, сиз айтган ўткинчи, ҳавасманд ёки номига обрў қозониш умидида юрганлари ҳам бор. Мен ўз устида тинмай изланаётган ёшларга ҳавас қиламан. Отасининг давлатида бир ишнинг этагини тутмай, ялло қилиб юрганлар қанча. Бу билан истеъдоди бўлмаса-да, ҳамма қўшиқ куйлашга ҳақли, деган фикрни билдиришдан йироқман. Куйлаган қўшиқларига берилган танқидий баҳолардан тўғри ҳулоса чиқариб, яхши натижаларга эришаётганлар қанча. Лекин санъаткор бўламан деган иқтидор соҳиб албатта мактаб, устоз кўриши шарт. Яратилаётган қўшиқлар эса вақти келиб ўз-ўзидан сарагисаракка, пучаги-пучакка ажралади.

— Эл орасида ном қозонган санъаткор-хонандалар

Гурун



МАЪРУЗА ВА АРИЗА

— “Маъруза” сўзи бирор мавзуда кўпчилик олдида сўзланган нутқ маъносини англатишини яхши биламиз. Бу икки сўз бир қарашда бир-биридан узоқ маънога эгадай туюлади. Аслида “маъруза” сўзи “ёзма арз”, “ариза” деган мазмунни ифодалаган.

Мен залга кирганимда, маъруза тугаб, музокарага, савол-жавобга ўтилган экан.

Журналдан

КАМАР — “Ўзбек тилининг этимологик луғати”да изоҳланишича, “камар” сўзининг туб илдизи “бел” маъносини англатган ва шу маънодан “белбоғ”, “қайиш” маънолари ўсиб чиққан.

Шунингдек, тилимизда тепалик ё тоғ ёнбағирларида ювилиш, ўпирилиш натижасида ҳосил бўлган ғорсимон ўйиқ жой ва йўл ҳам “камар” деб аталади.

“Камар” сўзининг яна “катта оқар сувларда сувнинг айланиб оқади-ган чуқур жойи” деган маъноси ҳам бор.

Акам билан Тоғкамарга тушиб чиқдик. Ўша камар ичи кенг: юзбош кўй соялаши мумкин.

Шукур Холмирзаев

Пўлатжон сўл оёғи билан сувни шалолатиб, камардан чиқишга уринар эди.

Саид Аҳмад

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

“Оила ва жамият” муҳбири,
Нилуфар САПАЕВА
суҳбатлашди.

Истеъдод



Мадаминжон СОЛИЖОНОВ,
Марғилон шаҳридаги
Увайсий адабий тўғраги
аъзоси.

МЕН ШУНДАЙ ЯШАЙМАН БАҲОРДА

Дунёни оқ нурга ўраб оҳиста,
Қўёш ўпа бошлар деразаларни.
Елкасин сикитиб, мағрур ва оғир
Тоғлар ёдга олар қишқи азани.

Адирлар кўксини кенг очиб чорлар,
Орзуимга кўчар ўрикзор ранги.
Соғинчим сочилар қизғалдоқзорга,
Чорлай бошлар мени ҳаёт оҳанги.

Майсаларда титраб тоғнинг кўёши,
Кун турфа гуллардан битказар ашёр.
Қўлимда сақлайман шох асар каби,
Менинг ҳам баҳорга мактубларим бор.

Анҳорда оқади хотираларим,
Қалбимда довуллар ҳайқира бошлар.
Ўйларимнинг таниш суҳбатларини,
Жим туриб тинглайди қадрдон тошлар.

Нозланиб тебрана келинчак бодом,
Тўлғона бошлайди куртакларда ток.
Чечаклар тилида янграйди оят,
Жилғалар қайтадан яралади пок.

Синглим, кетгим келар уфқлар бағрига,
Қавода бўй сочиб гулун ифродай.
Куртақда туғилган тилаклар каби
Мен шундай яшагим келар Баҳорда.

ҲОЛАТ

Дийдорнинг кўринмас йўлаклариди,
Излаб бораёлман бахт бекатини.
Диллар дилга яқин, қадамлар оғир,
Оқ ишққа туташиб борар ҳайратим.

Муҳаббат муаллақ қотди ҳоёлар,
Қорға кўчаётир энди нигоҳим.
Соқов суқунатнинг оstonасида,
Қадам индамасдан эшитар оҳим.

Ўткан кунларимдан хотираларини,
Йиллар қанотида учираиб келар.
Туйғулар айланиб майин сабога,
Қадрдон йўлакка тортқилар елар.

Вақтнинг этагини тутганча ўйлар,
Юракни саволага тутайди узоқ.
Дунё ранг олади ишқ либосидан,
Олам орзулардек кўринар оппоқ....

ҲАЁТ ПРОФЕССОРИ

...Ҳориб-чарчаб уйга келган она тенгқурлари билан ўйнагани ошмаётган болаларига рухсат бераркан, ҳар кунгидек бир гапни қаттиқ тайинлади: "Ҳушёр бўлиб ўйналган, ҳали овқат пишганда ошхонанинг чирогини икки марта ўчириб ёқаман, бу — энди уйга кирайинлар, деганим бўлади. Тагин аёл бошим билан қоронғида турганим-сирганим, овозимни баралла қўйиб сизларни излаб юрмайин".

Болалар хурсанд бўлганча ўйинқароқ тенгдошларига қўшилиб кетишди. Аммо учаласи ҳам зийрак эди. Бот-бот уйларининг девори оша чироғи кўриниб турган ошхона тарафга бўйлаб қўйишарди.

Уч фарзанд — Мавлуда, Холида ҳамда Равшанбек меҳридарё онанинг бу ўғити орқали кўплаб ҳикматларни англаб улғайдилар. Эндиликда уларнинг ҳар бири ҳаётда ўз ўрнини топган. Ўзлари ҳам фарзандлар ва невараларни тарбиялаб камолга етказишмоқда. Хонадоннинг чироғи ҳалигача уларни уйга чорлайди. Ҳовлидан ташқарига ноҳўя "тик" этган товуш эшитилмади. Болаларини маънавиятди, маърифатли ва зийрак қилиб тарбиялаган Мухаррам аяни бугун маҳалла ахли "Онажон", "Опоқбуви" деб эъзозлашади.

Тошкент шаҳар Ҳамза туманига қарашли Аҳмад Яссавий маҳалласидаги бу хонадондан меҳмонлар қадами узилмайди. Агар бирор кун биров йўқлаб келмаса, тўқсон ёш билан юзлашиб турган хонадон бекаси Мухаррам ая Хошимова безовталана бошлайди.

— Ҳозиргидек давр ҳеч бир замонда бўлмаган, — дейди Мухаррам ая биз билан суҳбатда. — Фарзандларимизнинг ҳаёти чиройли. Ўқишга, ишлашга имкониятлар етарли. Биз эса не кунларни, қандай қийинчиликларни кўрмадик, болам. Айни ўйнаб-қуладиган, ўқийдиган давримизда уруш бошланган. Мактабимизни бир кечада ярадорларни даволайдиган госпиталга айлантирилган эди. Ўқиш учун қаерга боришимизни билмай қолганмиз. 1941 йилда 16 ёшимда Ишчилар шахарчасидаги 84-заводада юк ташувчи бўлиб иш бошлаганман. Уруш йиллари. Қийинчилик. Бағлиги кучга тўлган йигитларнинг бари жангга кет-

ган. Ниҳолдеккина қиз-жувонлар заводдаги энг оғир ишларни қилишга мажбур эди. Бу ҳам етмагандек, қаерда ишчи кучи заифлашса, ўша ерда ишлашга мажбур бўлардик. Назоратчи бўлиб ҳам ишладим. Пайвандчилик ҳам қилдим. На иссиқ, на совуқ демай, кўзимга кўзойнак тақиб, зил-замбил-



дек ускуналарни судраб айтилган жойга етиб бораман, денг. Бу азоблардан зада бўлиб кетганмиз. Қийинчиликларнинг охири кўринмайдигандек туюларди.

Бир куни йиғилишга чақирди. Заводнинг барча ишчилари ҳовлига тўпландик. Ҳамма чарчаган. Биласизми, шунда нима юз берди?.. Иккинчи жаҳон уруши тугади, деб эълон қилишди. Тўғриси, ўша пайтда бу хушxabарни англайдиган аҳволда эмасдим. Бир муддат ўтгач, тушуниб етдим. Шу билан қийинчиликларимиз ҳам барҳам топадигандек кўзимдан шашқатор ёш оқа бошлади. Пайвандлашда ишлатадиган кўзойнагимни дуч келган тарафга отиб юбордимда, эшик олдида қолиб келдим. Шу кетишда уйга боришни, бутун оламга жар солишни истардим.

Мухаррам аянинг ота-онаси Раҳмонберди ака ва Жўраҳон ая уч ўғил, бир қизни вояга етказишди. Отаси аравакашлик қилган йилларида Мухаррам ая унинг ёнида юрар, маош ўрнига берилган кўсакларини чувири, шундан кейингина уларга пул беришарди.

23 ёшида келин бўлди. Тушган хонадонидидаги барча юмушлар унинг зиммасида эди. Қайнотаси инсулт бўлиб етиб қол-

ганди. Келинчақ унинг ҳамма хизматини киприк қоқмай бажарарди. "Умирнгдан барака топгин, болам, илоё, болаларингнинг роҳатини кўр", дея дуо қиларди қайнотаси.

— Одам фақат яхшилик қилиши керак экан, — дейди Мухаррам ая. — Дуо билан эл кўқарар деганлари шунчаки гап

келади. Замонимиз тинч. Ҳалол ишлаган, яшаган одамга тўрт томон ҳам очиқ. Ўқийман деганларга ҳам қаранг, ҳамма шарт-шароит бор. Мана мен, уруш туфайли саводсиз бўлиб қолганимдан бир умр афсусланиб яшадим. Юрагимдаги энг катта армоним ҳам шу. Бугун тўқин-сочинлик. Бу кунлар учун шукр қилишни ҳам билишимиз керак.

Мухаррам ая ҳаётнинг барча синовларига сабр қилиб яшади. Турмуш ўртоғи Тоҳир ака юрак хасталиги билан оғриб, 43 ёшида оламдан ўтганида уч бола билан бўзлаб қолаверди. Болаларни едирбичириш, қийинтириш учун тиним билмай ишлади. "Мен ўқий олмадим, сизлар албатта ўқийинлар керак, шундагина дунё сизларга кучоқ очади", дея фарзандларининг қулоғига қўйди. Рўзгорни бутлаш, болаларини бекаму кўст ўстириш учун бозорда ҳам шуғулланди. Кейинчалик Тошкент ёғмай комбинатида ишлади. Аммо бировдан бир бурда нон сўрамади. Ҳеч кимнинг кўзига мўлтираб қарамади. Фақат ўқимгани учун ҳаётда кўп қоқилди. Шу боис ҳалол пул топишдан асло тинмади. Болаларини олий маълумотли бўлишлари учун астойдил меҳнат қилди.

Тўнғич қизи Мавлуда опа Хошимова политехника (ҳозирги техника университети) институтини, Холида опа эса халқ ҳўжалиги (ҳозирги иқтисодиёт университети) ҳамда Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика институт(ҳозир университет)ларини тамомлади. Равшан ака олий маълумотли бўлганида, Мавлуда опа иқтисод фанлари бўйича номзодлик ишини ёқлаганида онаизорнинг боши кўқларга етгудек бўлди.

— Бизлар шундай бадавлат, дуоғу, фариштасифат онажонимиз борлигидан бир умр фахрланамиз, — дейди аянинг суюкли келини Муяссар опа. — Ойихонимнинг фаройиб ҳикояларини болаларим билан тинглаб ҳайратга тушамиз. Шу боис ҳам ҳаммамиз ҳазиллашиб, "Ойижон, сиз Ҳаёт фанлари бўйича профессорсиз" деймиз.

Бу аҳил-оиладаги соғлом

муҳит, айниқса, қайнона-келин ўртасидаги муносабатга бутун маҳалла ахли ҳавас қилар экан.

— Бировнинг навиҳол, кипригида авайлаб ўстирган қизини келин қилдим, — дея туғунини давом эттиради Мухаррам ая. — Бўйини бўйимга тенглаштириб, хизматимга ярайдиган қилиб узатишди. Бу ёш ниҳолнинг илдиз отиб, униб-ўсиб кетиши учун энг аввало меҳр кўрсатишим керак эди. Аҳилликда ҳикмат кўп. Хонадоннинг файзу баракаси ҳам шунда. Агар қайнона-келиннинг бир-бирига меҳри товланиб турса, рўзгордаги қийинчиликларнинг ҳеч бири бу гўшага раҳна соломмайди. Болалар тарбияси ҳам аслида шу икки аёлнинг қўлида. Уларнинг аҳиллигидан неваралар-фарзандларнинг кўнгли бутун бўлади. Билинги, бундай оилада ўсган болаларнинг келажаги ҳам албатта қулайди.

Мана мен бир умр меҳнат қилдим. Бугун роҳатда яшайман. Энг муҳими, болаларим мен кўрмаган, лекин орзу қилган ёруғ кунларни кўришяпти, ўқиб олим бўлишди. Она учун бундан олийроқ муқофот борми, бу дунёда. Невараларимни, болаларимни куну тун дуо қиламан. Равшанжон билан Муяссархон ҳаммаша хизматимда. Мавлуда ҳам, Холида ҳам ҳаётда ўз ўрнини топишди. Невараларим ўзим орзу қилганимдек ўқимишли бўлишди. Холиданинг турмуш ўртоғи, кўкелим Яшархон мени ўз онасидек эъзозлайди. Невараларим бири келса, бири кетади. Уларнинг бўйларига қараб суюнаман. Шундай дириломон кунларга етказгани учун Яратганга шукрона айтаман. Илоҳим, юртимиз тинч бўлсин. Болаларимизнинг ҳаммаси ўқимишли бўлиб, дунёларни кўриб юришсин.

Мухаррам ая хонадоннинг забардаст чиноридек бўлиб, фарзандларини ҳаётнинг ёмғиру дўлларидан асради. Бугун унинг неваралари уч-тўртта чет тилида бемалол сўзлаша олади. "Бу неварагинамга камида битта чет тилини биладиган қиз топинлар", деган талаб билан келин излайди. Юзларидан нур ёғилиб турган бу онахонинг ҳаёт йўли билан танишарканмиз, агар она чин дилдан истаса, фарзандларига дунёларни-да тортиқ етишга қодир эканини англадик.

Ҳамроҳон МУСУРМОНОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

ПАРОМОНЛИК ФИДОЙИЛАРДАН БИРИ

Паромон кишлоғининг доғруғи нафақат Наманган вилоятида, балки водийда ҳам машҳур десак муболаға бўлмайди. Тоғлари осмонга туташ, боғлари жаннатмонанд манзил, деб таъриф беришда дунё кўрган кесалар фахрга тўлиб.

— Болаларимнинг энг хушнуд оналари мана шу гўзал кишлоқ кенгликларида ўтган. Соғларидо оққан олмалари кўзларимга дунёнинг аксини берган, — дейди Чортоқ туман Тиббиёт бирлашмасига қарашли Пешқўрғон худудий бўлими шифокори Шавкат Тиллабоев. — Айниқса, зилол булоқ сувларини қанча симириб ичманг, тўймайсиз. Кишлоғимиздан номдор олим уташнафас шоирлар, қўли енгил шифокорлару бўлбулгўё санъаткорлар етишиб чиққан. Менинг отамни Мурод Тилло дейшарди. Раҳматли табиатдан одамхон, шоиртабиат инсон эдилар. Бутун умрлари савобли ишлар билан ўтган, десам янглишмайман. Ана шу

фазилатлари бизларга ҳам баҳоли кудрат ўтган. Онам Мамлакат ая бу йил 74 баҳорни қарши олдилар. Саккиз фарзандни оқ ювиб, оқ тараган волидамнинг юзларида ҳар доим қувонч бал-



қийди. Онамининг нур тўла юзларига боқиб, ўзим ҳақимда нима демокчи эканликларини дарров англайман. Айтишларича, мен болалигимда кўп ка-

сал бўлавериб, ҳаммаларини қийнаган эканман. Ўтмиш хотираларни сўзлаб берсалар, неваралари эртақ деб ўйлашарди.

Шундан бўлса керак-да, шифокорлик касбини танлаганимда ҳаммадан ҳам кўра онам жуда хурсанд бўлганлар. Педиатрия институтини тугатганман. 25 йилдирки, беморларнинг оғриқларини юракдан ҳис қилиб яшайман. Аввало, мўъжазгина ишхонамиз остонасидан умид билан хатлаб келаётган ҳар бир ота-онанинг кўнглига қарайман. Уларнинг фарзанди — менинг жигарим, дилбандимга ўхшади. Оналарига боқиб онаизорим мени-да шундай ардоқлаганини эслайман. Ишимни, болаларини яхши кўраман. Уларни соғ-саломат кўрсам, руҳим енгил тортади, чарқоқларим арийдим. Менга яқиндан кўмак бериб келаётган ҳамширалар Шаҳзода Умарова, Гулзода Ҳақимбое-

ва, Ойша Маҳмудова, бўлишимиз бекаси Раҳматхон Режаббоеваларнинг беминат хизматида элдошларимиз хурсанд.

Оиламиз бекаси Ойитилло олий маълумотли муаллима. Тақдирини қарангки, фарзандларим ҳам менинг изимдан бориб, тиббиёт соҳасини танлашди.

Паромонда Шавкат акани ҳамма хўрмат қилади. Қайси бир хонадонга кирмайлик, у кишининг номини фахрланиб тилга олишди. Сўхбатдошимиз кишлоқдаги катта ўзгаришлар, одамларнинг турмуш фаровонлиги йил сайин ортиб бораётгани хусусида тўққинчани сўзларкан, гап орасида ўз фаолиятидан мисол тариқасида беш йилдирки, шу ҳудудда яшаётган болалар ўртасида ўлим ҳолатлари қузатилмагани, ҳукуматимиз томонидан "Соғлом она — соғлом бола" тамойили асосида амалга оширилаётган илчил ислохотлар ўз самарасини бераётганини қувониб сўзлади.

Нигора ЭРКИНБОЙ қизи,
"Оила ва жамият" мухбири.
Наманган вилояти.

УЙДАН ЧИҚҚАН ҚИЗ

...Ишдан қайтган ота ёлғиз нурийдидаси бўлмиш қизини кўрдию руҳи соғинч ва қувончдан тўлқинланди. Аммо пешонасидан ўпиб саломлашаркан, ота-да, негадир кайфияти йўқлигини сезиб, юрагига ҳавотир тушди. Ошхонада куймалаётган аёлига савол нигоҳи билан қаради. У ҳам кўзларини ерга олиб қочди ва бу ҳол ҳам бир "дард"дан огоҳ этгандай бўлди. Дастурхон бошида секин ўзи гап бошлади:

— Тинчликми, қизим, яхши юрибсизларми, куёв яхшими?

Отасининг саволига зўрга яхши деб жавоб берди-ю, кўзларида ёш ҳалқаланди.

— Нима, бирон гап бўлди-ми?

— Ҳа... Буёққа келаман, десам қўймади. Гапимниям эшитини истамасди. Кейин уриб ташлади. Боламниям беришмади. Охири келавердим...

Энди ҳўнгард йилгаб юборди қиз. Отанинг кўз ёшига тоқати йўқлиги боис жеркиб берди:

— Бўлди, тушундим.

Ота бир лаҳза сукутда қолди. Онаизор ҳам қизига қараб, дили ўртанган кўйи нимадир демоқчи бўлди-ю, эридан истиҳола қилиб, дастурхон четини тинимсиз эзгиларди.

— Қани, тур-чи энди, кийин, уйингга борамиз.

Отанинг мулоим, аммо қатъий айтилган бу гапи она учун ҳам, қизи учун ҳам ҳукм эди.

Ота машинасида бир зумда куёви қизи билан ижарада яшаётган уйга етиб келишди. Эшикни очган куёв бола билан илиқ саломлашди. Хонтахта ёнига ўтиргач, қизи ва бола кўтарган куёвини ёнига ўтқазиб, нима гапчилигини сўради. Аён бўлдики, эр хотиннинг ҳадеганда "онамникига бора-ман"ини хушламас экан. Қизи эса қайнона-қайноласини йўқлаб боришни ёқтирмасмиш...

Ота қизига ўғирлиди ва секин, аммо ҳукмфармо тарзда шундай деди:

— Қизим, эрингинг иши сабабли қудаларимдан узоқда яшашасизлар. Олдида бўлганингда уларнинг ҳам хизмати-ни қилишга, айтганларига қулоқ солишга бурчдор эдинг. Бу ерда фақат куёвининг айтганини қиласан. Агар бир ойда рухсат берса, бир ойда, олти ойда ижозат қилса, олти ойда, бир йилда борасан деса, бир йилда бор бизникига. Бундан кейин сенки-меникини йиғитир. Эринг нимани истаса, шуни қилгин!

Кейин дастурхон четида омонат ўтирган йиғитга юзланди:

— Ўғлим, мен қизимни шу пайтгача бирор марта сўкмай, чертмай тарбиялаб, ўқитиб сизга топширдим. Ҳаётнинг паст-баландини тушунадиган ёшдасиз, ақлингиз бутун. Энди бу ёғига уни урмай-сўкмай, тарбиялаб, йўлингизга солиб олинг. Жанжалли уйдан хайру-баракат кўтарилади!

Сўнг дуога қўл очди...

Бугун ўша эрқа қиз турмуш ўртоғи билан бахтли-саодатли умргузаронлик қилиб, фарзандларини улғайтириб, қудандалик бўладиган паллага етиб келишди. Эндилкида ўз ҳовли-жойлари бор, бадастир шарт-шароитга эришган ва ўғил-қизларининг ўқишу кела-жаги учун жон куйдиришяпти.

ОНАХОНГА ОЧИҚ ХАТ

Ширин сўзли шилгай

душман пўстини,

Дағал сўзли душман

қилар дўстини.

Саъдий

Ҳой, жонсарак она, сизга "ақли мажруҳ қуёнчақлик" панд бердим, маърифатсизлик сабаб бўлдим, мол-мулк кўзингизни "басир қилдим", кибр-хавонинг нашоу намосига руҳингиз банди бўлдимми? Нега жондан ортиқ қизингизнинг турмушини, бахтини яқсон этдингиз?

Қизингизнинг илк келинчақлик кунда, "она кўрди" маро-

дим-ку! Ҳар куни "Отамни кўришга бораман" десам, куёвингиз инжиқлик қилади-да", эътироз билдиргандай бўлди у.

"Бири икки бўлмаган бир етимча эрининг хўжайинлигига ўлайми? Айтганини қилиб ўтира-санми? Ҳўп латтачайнар, мулоим супурги бўлдинг-да сенам!"

Жигаргўшангизни ўша кунни ана шундай писандали гап билан узиб олдингиз. У жимиб қолганида, "Топгани ука уйлан-тиришу опаларига қўшан қилишдан ортмайдиган, оғайнипарвар ялангоёқ" эрининг кирдикорларини бир-бир санайвердингиз. "Кулмисан, чўримисан? Истаган жойингга боролмасанг, ўтир деса ўтир-

"ожира аёл"и олдида ожиз бўлиб қолаётгани учун ҳам жуда қаттиқ ранжиди, бироқ фақат "Ўзим етимликнинг жабрини тордим, бугун ҳам тортаяпман. Энди болаларим тирик етим бўлмасин" деб чекинди — мурося йўлини тутди, жим бўлди.

Аммо эртаси кунни гапини тан олмай, яна отасини кўриш учун кетаётган аёлига энди жимгина қараб туролмади, кеча юрагини тўлдирган зардоб бунга сира имкон бермади: "Отангни сендан бошқам бир этак ўғил-қизи бор. Кеча бординг, энди навбат билан улар ҳам борсин! Кириб, усталарга овқат тайёрла!"

Буни ҳаёт дейдилар

Аммо сизнинг "Ўша етимчани бурнини ерга ишқаб, эгиб олишинг керак. Хотин урадиган қўллари ҳам чикибдими, энди умуман бормаисан! Сен керак бўлсанг, у ҳовлини сотиб келиб, олдимиздан участка қурсин. Бўлмаса, ундай эринг бахридан ўт", деган кўрсатмаларингиздан чиқолмаган, ўзича мустақил ҳаракат қилолмаган қизингиз ҳам орага тушганлар олдида юқоридаги шартларни битта-битта санаб қўяверди, ўз билганидан қолмай, қадрини ошираверди.

Не ажабки, бугун кутганингиз бошқа, етганингиз бутунлай бошқа нарса бўлиб ўтирибди. Бир неча ойлار ўртага одам солиб, ўзи ортидан сарғайиб бориб қизингизни олиб келолмаган қуёвингиз бирдан сизнинг уйингиздан қадамини узди. Энди тили бурро болангизнинг дили вайрон, хатосини тушуна бошлади. "Ҳеч бўлмаса, бир оғиз ота-онамдан кечирим сўраса, қайтиб борардим. Менам ўша уй-эшикка меҳнат қилганман, болаларимнинг киндик қони томган, бахтиёр гўдаклиги ўша жойда ўтган, ахир", дейди яна йилма-моқдан бери бўлиб.

Бу чархи гардунда адашганлардан бири бўлган, хурматли онахон!

Сиз муқаддимда келтирганимиз воқеадаги аёлга ўхшаб, аллақачон бу борада жуфти ҳалолнингизга инон-ихтиёрни топширганингизда эди, балки, энг аввало, сизнинг эрингиз, кейин ака-ука, опасингил, амма-халалар бошқача тўхтама қелиб, масалани ижобий тарзда ҳал этишармиди, дейман-да. Лоақал сизнинг ўзингиз жамиятимизда жуда кўплаб учрайдиган оқила момоларимиздан бири бўлганингизда, бундай оила бузилишига умуман йўл қўймай, жон-дилингиздан яхши кўрган қизингизнинг бугунгидай бадбахтлик гирдобда қолишига зинҳор йўл қўймасидингиз, деб ўйлайман.

...Бир машварат баҳонасида узоқ қариндошимиз бўлган қайвони онахонникида ўтирган эдик. Қизи билан бирга куёви ҳам кириб келди. Онахон қизидан олдин куёвига пешвоз юрди, "Болажон!" деб ўргилиб-ардоқлаб, уни тўрга таклиф этди. Сўхбат давомда ҳам "Менинг боламнинг ақли бутун! Мен сенга эмас, кўпроқ куёвимга ишонаман", дея хушма-ғиз гаплари билан қизидан кўпроқ куёви гўлгини ардоқлаб ўтирди. Барча куёвлари онахонга меҳрибон эдики, бунинг сабабини ўшанда тушуниб етганман.

Сиз ҳам куёвингизнинг камчиликларини "кўрмай", фазилат кидирганингизда, қизингизга, "Эрингдан холима, нима камчилиги бор, ичиб-чекиб келиб, ҳуда-беҳудага уриб-сориб, жанжал қилмаса, бир сўм топсам, болам-чакам, деб уйига ташаса, яна сени ўзи бош бўлиб ўқийшинг давом эттиришинг учун шароит яратиб берган бўлса, сабр қилсанг, бир кун давллатингизда бўлади! Соғсаломат бўлиб, тинч-аҳил яшасангизлар, хайру бараканинг ўзи келаваради", деб насихат қилганингизда қизингиз бахтли яшаётган бўлмасиди?

Салима УМАРОВА,
журналист.
Навоий вилояти.

ДОКА РЎМОЛ ҚАЧОН ҚУРИЙДИ?



симида катта қизингизга қараб, лабингизни буриб айтган биринчи гапингиз шу бўлди: "Ойдай қизимни кимлар олмасди-я, келиб-келиб шу ялангоёқ етимчага тенг қилдимми! Бунинг уйини қара, пол ўрнига қамиш, деворлариям нураб ётибди"...

Сизнинг "таълим"ингизни олиб ўсган, бугун тўла "андоза"нгизда яшаётган қизингиз нигоҳи билан бу гапни маъқуллаб ўтирди. Шу кунни гўшангадаги келинчақ — қизингизнинг қалбига ўзига нисбатан камситилишдай бир ҳис уйғонган, эри ва унинг уйидагиларга нисбатан меҳр-муҳаббат эмас, беписандликка ўхшаш ёвуз туйғунинг уруғи экилган эди...

Ўшандан бери орадан ўн йилдан ортиқ вақт ўтди. Эрқа келин ўғилу қизлар кўрди. Уйиморатлари янгиланиб, камчиллари бартараф қилина бошлади. Аммо қўли қисқа оиланинг заҳматкаш фарзанди бўлган ҳунарманд куёвингизга, унинг қариндош-уруғларига шу давр орасида беписандлигига нафратингиз ошса ошдики, асло камаймади.

Бир кун қизингизга телефон орқали ана шундай "топширик" бердингиз: "Отанг қасалхонада ётибди, ўзинг унинг ҳолдан тез-тез хабар ол!"

"Онажон, кеча бориб кел-

санг, тур деса турсанг!..."

Сизнинг қизингиз эмасми, у ҳам бўш келмади: "Менам қараб ўтирганим йўқ. Биласиз-ку, ўша опасио оғаниларини кўрага кўзим йўқ. Лекин нима қилай, кимга дардимни айтиб, бошимни қайга урай! Уйда қурилиш қилишяпти. Кеча отамни кўриб келгунимча тушдан ўтиб кетибди, ишлаётганлар овқатсиз қолишибди. Куёвингизнинг ҳар тиши бир газ бўлиб ўтирган экан. Кириб келишим билан қилди жанжални! Мен ҳам боладим, ёнида шогирдлари бор экан, деб аяганим йўқ. "Ўзинг ким бўлисанг? Эрим дейишга ор қиламан", дедим бор овозим билан"...

Шу зайл қизингиз ўзининг оғзидан ошгани олдириб қўймаслигини, сизга "муносиб фарзандлиги"ни исботлаш учун нимаики қору қароматлар қилган бўлса, ҳаммасини бир-бир санади. Анча "пишиб қолган" қизингизни тинглай туриб, сиз ҳам қувонавердингиз. Аммо бу қувончларингизнинг умри узун бўлмади.

Таёқнинг икки учи бор бу дунёда. Ҳар қандай яхши нарсанинг ҳам ёмон томони, ёмон нарсанинг ҳам яхши томони бўлгунчидир. Шогирдлари ва қўни-қўшни хашарчилар олдида хотини томонидан юқоридагидай ҳақоратлар билан камситилган эр шу кунни

Жувон унга "Сен кимсан ўзи?", дегандек бир таънали қараш қилдию индамай қикиб кетаверди. Пичоқ бориб усти-хонга қадалган эди. Шу боис ҳам йигитгина энди аёлини аяб ўтирмади, унга тарсаки тортиб юборди. Ишлаётганлар ўртага тушишди. "Ҳозирок кет, йўқол ховлидан, ўша бетайин оғайнларинг, дунёбўзар онанг билан кўшмозор бўл", деб бўралаб сўкиб қолди. Жувон ҳам оғзидан боди кириб-шоди чқиб, уйдан қикиб кетдию ардоқлаб яшаса, умрини қувончларга тўлдирадиган "бахт қасри"нинг эшигини қаттиқ ёпаётганини ҳис қилмади шу пайтда.

Бундай кезларда гап олиб чоғиб, кейин томошахонлик қиладиган бузғунчи кимсаларнинг кунни туғади. Хуллас, бу эрхотинни бир-бирига янаям кўпроқ қайраш учун гапни етилтириб-семиртириб ташувчи но-бакорлар шу кунларда ўз "хизмат" вазифалари"ни қойилма-қом қилиб бажара бошладилар. Натижада, дока рўмол қуригунча ўтиб кетадиган эр-хотиннинг уриши жиддийлашиб, вазият "аршин ларзага келтирур" даражадаги оила бузилиши ва болагиналарнинг тирик етим бўлиб қолишлари томон шитоб билан бораверди. Ниҳоят, вазиятга маҳалла-қўй аралашди.



БЕГОНАЛАР БИЛАН ХАЙРЛАШУВ

Тасаввур қилинг, яқка ўзингиз олис сафарга чиқмоқдасиз. Аввал шохбекатда, кейин вокзал ёки аэропортда бўлганингизда бошқа йўловчиларни дўсту ёрлари кузатишга чиқишганини кўрасиз. Улар бир-бирлари билан меҳрибонларча, кадрдонларча хайрлашишпти. Сиз эса ёлғиз. Кўнглингиздан бироз алам ўтмайдами? Агар сизнинг ёлғиз ўзингиз йўлга тушаётганингизни бошқалар кузатиб турган бўлса, ҳатто, ноқулай аҳволга ҳам тушасиз.



АҚШнинг Филадельфия штатидаги майший хизмат кўрсатиш фирмаларидан бири ана шундай руҳий вазиятларни ҳисобга олиб, ёлғиз йўловчиларга махсус хизмат турини ташкил этишган. Яъни, фирма ниҳоятда таъсирли сценарий асосида кузатиш маросимини уюштириб бериши мумкин.

Масалан, фирма ходимаси йўловчини кузатаётиб, гўёки, узок айрилиқ олдида йиғлаши, ўпиб хайрлашиши, жўнаб кетаётган поезд ортидан анча вақт рўмолчасини силкитиб туриши ҳам мумкин. Албатта бу саҳналар текин томоша эмас. Кўринишларнинг мазмунига қараб, ҳар бири учун алоҳида ҳақ тўлашни керак. Тўлов олдиндан махсус бир хонада амалга оширилади ва барча сирлар билан ҳам шу ернинг ўзида келишиб олинади.

НИМЧА КИЙГАН ҚҲЙЛАР

Меринос зотли қўйларнинг момик жунлари қимматбаҳо саналади. Жунларнинг сифати бузилмаслиги учун эса, қўйлар тоза жойда парвариш қилиниши зарур. Бироқ қўйлар яйловларга олиб чиқилмаса, уларнинг ту-



ёқлари ўсиб кетиши мумкин. Австралиялик чўпонлар жунлар сифатини йўқотмаслиги учун антиқа усулни қўллашади. Яъни улар қўйларга полиэтилен плёнкалардан махсус нимча кийдириб қўйишади. Натижада жунлар сифати сақлаб қолинади ва қиммати янада ошади.

Наргиза СИДДИҚОВА тайёрлади.

ЎҒЛИМ ИЧКУЁВ БЎЛМОҚЧИ

Бир дугонанинг уйига меҳмонга борсам, "Оила ва жамият" газетаси бор экан. "Бахтли бўлинг" руқнида эълон қилинган инсонлар тақдирини мени қизиқтириб қўйди. Шу кунларда ўғлимни уйлантириш ниятида юрган-дим. Дардимни дугонамга айтсам, у қўлимга шу газетани тутқазди-ю, сизга энг зўр келинни тахририятдагилар толиб беришади, деб манзилингизни берди. Умид билан келдим.

Диёрбек ўғлим яқинда 26 ёшга тўлади. Битта опаси бор. Турмушга узатганман. Оиласи тинч. Фақат фарзандларимни отасиз ўстирдим. Турмуш ўртоғим қутилмаганда инсулътга чалиниб, беш йил тўшақда ётди. Ўғлим ишлаб, топган пулига отасини даволатди. Афсус, умри қисқа экан. Пул масаласида қийналиб қолгач, охири уй-жойимизни ҳам сотишга мажбур бўлдим. Ҳозир бир қариндошимизнинг ховлисида яшаб турибмиз. Барбири бир кун келиб бу уйни уларга қайтаришимиз керак. Сизлардан илтимосим, ўғлимни ичкўёв қиламан деган оила бўлса, жон деб қизларини келин қилардим. Ўғлим механик бўлиб ишлайди. Маоши яхши. Ичмайди, чекмайди. Оғир-босиқ, мулоҳазали йигит. Фақат қўлим калталик қилиб, уни вақтида уйлантира олмадим ҳолос. Албатта, ўғлингиз уйланиб кетса, сизнинг тақдирингиз қандай кечади, дейишингиз мумкин. Мен ҳам насиб этса бир кунимни қўриб кетишимга умид бор. Чунки яқинда мени тушунадиган уй-жойи бор инсон учради. Қолгани пешонамга боғлик. Мен аввал боламни уйлалапман. Диёрбекка 25 ёшгача бўлган, ёки ўзидан икки-уч ёш катта бўлсам майли, Тошкент вилояти ёки шаҳрида яшовчи қизлар бўлса, манзилимни берсангизлар.

МАЛИКА опа,
Тошкент вилояти.

МЕН ПУЛДОР ЭМАСМАН!

— Мен бундан олти ойча илгари тахририятга келиб, Гулнора исмли аёлнинг телефон рақамини олгандим.

— Ҳўш, боғландингизми?

— Ҳа, учрашдик. Аммо унинг гала-

ти муомаласидан дилим оғриди. Энг қизиғи, у аввалига менинг ижтимоий аҳволим ҳақида эмас, аксинча, осмондан тушгандек, уй-жойим бор ёки йўқлигини сурштирди. Вақтинча ижарада яшаётганимни айтсам, бирданига ранги-рўйи ўзгарди қолди. Бироздан сўнг "Ўзи қанча маош оласиз?" деб сўради. Мен тўғриси айтдим. "Йўқ, сиз менинг тенгим эмас экансиз, менга топармон-тутармон, уй-жойи тайин эркак керак. Ундан ташқари бўйи етган қизимни турмушга узатишим керак. Мебел, кийим-кечак, тўй харажатларини қўтаришга қурбингиз етмаслиги аниқ", деди-да, хайр-маъзурниям унутиб, кетворди.

Энди билсам, Гулнорага бир умр суянчиқ бўлиб яшайдиган умр йўлдош эмас, балки пулдор, уни фақат моддий томондан таъминлаб турадиган эр керак экан.



Бахтли бўлинг

Мен эса ҳаётга теран нигоҳ билан қарайдиган, оғир-босиқ аёлни излаётган эдим. Ахир инсон ҳамма нарсасига бирданига эриша олмайдик-ку! Тўғри, бир пайтлар уй-жойим, машинам, яхшигина ишим ҳам бор эди. Бир аёлнинг ёлғон-яшиқ ваъдалари, нозу карашмаларига учиб, ўзимнинг гулдек оиламдан воз кечган эдим. Аёлим эса бу хиёнатни қўтара олмади, кейин қонуний ажрашдик. Қизимни ҳам ўзи билан бирга олиб кетди. Донолар-

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» руқнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшааш жойидан (махалла қўмитасидан) маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашганлар бўлса, суд қарорининг нусхасини топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

Фойдали МАСЛАҲАТЛАР

Куннинг иккинчи ярмида ёки ётишдан олдин кўп миқдорда суюқлик ичиш, эрталаб уйғонганда қўларнинг ишииб-керкишига сабаб бўлади.

Салат учун ловия қайнатаётганда бир оз шакар қўшилса, тезроқ пишади.

Қуёш нурида ва қаттиқ шамол турганда қора кўзойнақ тақиш керак. Сабаби, бундай об-ҳавода ҳимояланмаса, кўз шиллик қавапти зарарланади.

Оёқ кийимидagi ёқимсиз хидни маргандовка эритмаси билан артиб кетказиш мумкин.

Ёзги кийим танлаётганда, бу йил аёллар учун пушти, қизил ва тилларангли либослар урфга кирганини эътиборга олинг.

Таъмирдан сўнг хонадаги бўёқ хидини йўқотиш учун бурчакларга идишда туз қўйиб чиқсангиз кифоя.

Гулқарам таркибида тамакининг зарарини камайтириш хусусиятига эга бўлган модда мавжуд. Шу сабаб бу махсуслотни чекишни хуш кўрувчилар кўпроқ истеъмол қилганлари маъқул.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

Табиат — дорихона

ЕРНОК —

АЖОЙИБ НЕЪМАТ (ТОПИНАМБУР)

Кўриниши оддий, ҳатто ёввойи ўтга ўхшаб бўлган ушбу ўсимлик хиёбонлар, йўл четларида ва хонадонлар томорқаларида ўстирилиб етиштирилса-да, ундан қандай фойдаланишни билмаслик туфайли пайҳонлаб, узиб ташлаймиз.

Аслида эса, ернок — бир қанча хасталикларга даво сифатида истеъмол қилиш мумкин. Унинг ерости мевасини мунтазам хом ҳолида ейиш, пишириб истеъмол қилиш, шарбатини ҳамда қуритилганини компот қилиб ичиш, поя ва баргларида тайёрланган ванналарни қабул қилиш қон босимини меъёрида сақлаши ва қандли диабет касаллигининг олдини олиш, шунингдек, даволаш хусусиятига эга эканлигини мутахассислар аниқлашган.

Унинг умумий таркибида В₁, В₂, В₃, В₅, С витаминлари, пектин, крахмал, фруктоза мавжуд. Таъми бемаза, нок мазасига ўхшайди. Картошка ўрнида қовуриш, димлаш, буғлаб истеъмол қилиш, салатларга қўшиш мумкин.

Топинамбур ўсимлиги қандли ди-

абет, ошқозон яраси, ошқозонли бези, сийдик йўли ва ўт-қопи тоши касалликларини даволашда, қон босимини туширишда ва бошқа касалликларнинг олдини олишда катта аҳамиятга эга бўлиб, инсон организмга тушганидан сўнг туз, шлак, тош, нитратлар қўзғала бошлайди. Аста-секин моддалар алмашинуви яхшиланиб, оғриқлар йўқолади. Асаблар тинчланади. Простата безини озиқлантиради, организмнинг иммун тизими фаоллигини оширади.

● Ундан чой тайёрлаш учун 2 дона ернок барги, 3-5 дона қорағат барги, 5 дона қизил маржон барги, 2-3 дона малина, 1 боғлам ялпиз ёки лимонўт барглари ювилади. Сопол идишга 1 литр қайноқ сув қуйилиб, 10 дақиқага дамлангач, 1 чой қошиқ қуруқ чой қўшиш мумкин. Ушбу чойнинг 1 стакани чарчоқларни ёзиб, завқланиб дам олишга имкон беради.

● Уни кирғичдан ўтказиб, қуёқ ҳолатда юз кичишида, тошмаларда, юз шамоллашида, экзема ва терига ажин тушганда, витилиго ва оқ доғларда 3 кунда 1 марта 20-30 дақиқадан доқага солиб тампон қилиб қўйиладиганда мевасидан нахорага 1-2 дона еб турилади. Натижада юз териси тиниқлашади.

● Ернокли баҳорги салат тайёрлаш учун унинг 2 дона меваси ва битта сабзини кирғичдан ўтказилиб, 5-8 та бодринг, таъбага қараб туз ва уксус қўшилиб ейилса, танага қувват беради.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.



ЎЗБЕКЧИЛИК...

Тўйда ўтирувдик. Ўртада машхур хонанда хониш қилар, серишва раққоса эса сахна қолиб, хиром айлаганча дарага кириб кетди. Шундоғам қуюқ туғул юракни-да зир қашқаттувчи мусиқанинг овози баландлигидан бир-бири билан имо-ишора қилиб "гаплашаётган" зиёли табишларим ҳалиги "пулте-рар хоним"нинг ғалати қилиқларидан уялиб секин ўрниларидан туриб кетишди. Мен ҳам уларнинг ортидан эргашдим. Энди эшикка етгандик ҳамки, бирданига ичкари-да бақир-чақир бошланди. Қарасак, бир йигит раққоса қизни сахнага судраб чиқариб қўйди-да, иккинчи бор одамлар орасига кирмаслигини тайинлади.

Бу қулғули ҳолатни кузатиб ўтирган бўйинбоғли амаки секин кесатиб қўйди: "Бу ёғи энди ўзбекчилик, укалар, чидай-миз-да"...

Бозор айлиниб юргандим. Тухум сотётган аёллар миждо талашиб, ўзаро уришиб кетишди. Бирни бирига туҳум отган, юз-қўзи тимдаланган, ҳатто эркаклар эшитса хижолат тортадиган

сўқиниш сўзларини уялмай-нетмай айтаётган хотинлар бир зумда тинчиб қолишди...

Мен ҳайратга солган ушбу воқеани четдан томоша қилиб ўтирган бозор мутасаддиларидан бири ушбу ҳолатни



шундай изоҳлади: "Нимасини айтасиз, ҳар куну шу аҳвол. Буларга тенг келиб бўлармиди? Ўзбекчилик-да, аралашсак, сал тартибга чақирсак, ўзимиз балога қоламиз"...

Барибир, тушунмадим, балки бу сирли кесатиқнинг мен англолмаган бозор бир маъноси бормикан? Ахир, биз ўқиган китоблар, устозларимиз ўғитла-

Мулоҳаза

ри, панду насихатларида ЎЗБЕКЧИЛИКнинг асл маъноси бутунлай ўзгача эмасми? Яъни, энг ибратли ва соф миллий урф-одатлар балқиб турган сай-ҳаракатлар шу мезон асосида ўлчанар эди-ку! Нега ярим асрга бориб-бормай, бугун бу ажойиб иборамизга одамлар орасида салбий маъно юкландиган бўлиб қолди? Айб кимда, бизнинг ўзимизда эмасми? Ахир, қачонгача фарзанду аржумандларимизга ўзимизнинг яхши амалларимизни кўз-қўз қилиш ўрнига, ёмонларини хаспўшлаб, ўзбекчиликка йўямиз? Бу миллий ўзлигимизга соя солмаслигига ким қафолат беради?

...Кунни кеча маҳалламизда яшаётган иккинчи жаҳон уруши иштирокчиси бўлиши 94 ёшли отахонни зиёрат қилгани пойтахтимиздаги 215-умумтаълим мактаби ўқувчилари устозлари, фаоллар ҳамроҳлигида келишди. Совға-салому гуллардан кўра, бир гуруҳ ёшларнинг ҳовлисини тўлдириб турганини кўриб, боши осмонга етган отахон ўз ҳаяжонини кўзларида ёш билан шундай изҳор этди: "Болажонларим, тинчликнинг, озошликнинг, тўқ-фаровон кунларнинг қадрига етинглар!"

Ушбу ҳайратомуз манзарани ўзбекчилик десак арзийди, тўғрими?!

Озод КАРВОН

САВОЛ БЕРИНГ, ЖАВОБ БЕРАМИЗ

Юриспруденция мутахассислиги бўйича тахсил олаётган бакалаврият босқичининг битирувчи курси талабаси ёки магистратура тингловчиси давлат бошқаруви органлари ва маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг юридик хизмати лавозимида ишлаши мумкинми?

с. одилов.

лат ҳокимияти органларида юристон-сулът ёрдамчиси лавозимида ишлаши мумкинлиги белгиланган.

Давлат корхоналари, муассасалари ва ташкилотларининг юридик хизмати ходимлари ҳам ҳудудий адлия органларидан аттестациядан ўтиши шартми?

П.НУРИЛЛАЕВ.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2007 йил 24 августдаги қарори билан тасдиқланган "Давлат бошқаруви органлари ва маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг юридик хизмати тўғрисида"ги Низомнинг 6-бандида, юриспруденция мутахассислиги бўйича тахсил олаётган бакалаврият босқичининг битирувчи курси талабаси ёки магистратура тингловчиси давлат бошқаруви органлари ва маҳаллий дав-

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2007 йил 22 ноябрдаги қарори билан тасдиқланган "Юридик хизматлар ходимларини аттестациядан ўтказиш ва уларнинг малакасини ошириш тартиби тўғрисида"ги Низомнинг 3-бандига кўра, ташкилотларнинг юридик хизмат ходимлари тегишли равишда Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлигида ва унинг ҳудудий органларида ҳар беш йилда бир марта аттестациядан ўтиши шартлиги белгиланган.

Хуқуқ

Икки ёшга тўлмаган фарзандим бор, айтинг-чи, мен ҳам аттестациядан ўтишим керакми?

М.ҲАМДАМОВА.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2007 йил 22 ноябрдаги қарори билан тасдиқланган Низомнинг 4-бандига кўра, ҳомиладор аёллар, шунингдек, уч ёшгача болалари бор аёллар, олий таълим муассасаларини тугатган ва олинган мутахассислик бўйича биринчи марта ишга кирган шахслар, агар маъмур мутахассислик бўйича икки йилдан кам ишлаган бўлса ҳамда юридик маслаҳатчи ёрдамчиси лавозимида ишлаётган шахслар аттестациядан ўтказилмаслиги кўрсатилган.

Саволларга Навоий вилоят адлия бошқармаси масъул ходими Адҳам ЯРКУЛОВ жавоб берди.

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

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига таклиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 5 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёт билан).
Тиббий массаж — 2 ой. Нўхталар — 1 ой.
Торт ва пишириллар — 2 ой.
Олий торт безатиш курси — 1 ой.
Уйгур, Европа таом ва салатлари — 2 ой.
Жаҳон таомлари — 1 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмаклари ва макияж — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.

Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Тирнок, киприк устириш ва дипелация — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинада вышивка).
Тикувчилик — 2-3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корейс тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчок тикиш — 2 ой.
Декоратив гул, сарпо қути ва саватлар ясаш — 2 ой.
Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёт билан. Ётоқхона мавжуд.

Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дехкон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-77-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).

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

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

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

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

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609



Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Ҳамроҳон МУСУРМОНОВА
Саҳифаловчи — Илҳом ЖУМАНОВ
Мусахҳиҳлар — Саидғани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

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

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган. Буюртма Г — 428. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 10149. Баҳоси келишилган нархда.

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Қабулхона: (тел-факс) 233-28-20

Котибият: 234-76-08

Мухбирлар: 233-04-50

«Оила» бўлими: 234-25-46

Web-site: oilavajamiyat.uz

1 2 3 4 5

ГРОССМЕЙСТЕРЛАР
БАҲСИ

Швейцариянинг Цуг шахрида Халқаро шахмат федерацияси — ФИДЕ Гран-присининг учинчи босқич баҳслари давом этмокда.

Олти халқаро турнирдан иборат ФИДЕ Гран-приси 2014 йили бўладиган жаҳон чемпионатининг саралаш мусобақасидир. 2012-2013 йилларда ўтказиладиган ушбу турнирда умумий ҳисобда 18 нафар энг кучли шахматчи иштирок этади. Ҳар бир босқичда 12 нафардан шахматчи ўйнайди. Шу тариқа, 18 нафар шахматчининг ҳар бири Гран-при сериясидаги тўрттадан турнирда қатнашади. Яқунда энг кўп балл жамғарган икки нафар шахматчи номзодлар турнирига йўлланма олади.

2014 йили ўтказиладиган номзодлар турнири жаҳон чемпионлиги учун курашиш имконини берадиган ягона мусобақадир. Ҳали амалдаги жаҳон чемпиони — Вишванатан Ананд билан жаҳон шахмат тожи учун баҳслашади.

Гран-прининг дастлабки икки босқичи 2012 йилда жаҳоннинг энг йирик спорт марказлари — Тошкент ва Лондон шаҳарларида ўтказилган эди.

ФИДЕ Гран-присининг учинчи босқичи дастлабки турида ҳамюртимиз Рустам Қосимжонов жаҳон шахмат олимпиадасининг уч карра ғолиби, жамоалар ўртасида икки карра жаҳон чемпиони Александр Морозевичга қора доналарда ютқазди. Бироқ кейинги партияларда ишончли ўйин кўрсата бошлаган Рустам вазиятни ўнглади. Иккинчи турда жаҳон кубоғи соҳиби, тезкор шахмат бўйича жаҳон чемпиони, америкалик Гата Камскийни мағлубиятга учратди, кетма-кет икки партияда жаҳон шахмат олимпиадаси ғолиби Шахриёр Мамедяров ва 18-жаҳон чемпиони Веселин Топалов билан дуранг ўйнади.

Тўртинчи партиядан сўнг икки очко тўплаган Рустам Қосимжонов Италия чемпиони Фабиано Каруана билан тўртинчи ўринни бўлишиб турибди. Шахматчилик бешинчи турда Фабиано билан ўзаро рақобатлашади.

КАРАТЭ. Россиянинг Санкт-Петербург шаҳрида ўтказилган жанг санъатлари Олимпиадасида Ўзбекистон каратэ миллий федерацияси вакиллари тўртта медални қўлга киритди.

Мурод Мустафоев вази 84 килограммдан оғир спортчилар баҳсида олтин, мутлақ вазндаги каратэчилар беллашувда эса қумуш медал билан тақдирланди. Яна бир тажрибали спортчимиз Мўйиддин Собиров яккама-якка беллашувда олтин, комплекс машқ бажаришда қумуш медалга сазовор бўлди.

Интернет манбалари асосида Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

«Оила ва жамият» газетаси ҳамда «Саодат» журналы иждоий жамоалари Фижидувон туманидаги «Аторуд» газетаси муҳаррири Бахшанда Болтаевага уқаси

Жўракул БОЛТАЕВНИҲ

вафоти муносабати билан ҳамдардик билдиради.