

ҚАДР-ҚИММАТИМ, ТАЯНЧИМ ВА ИФТИХОРИМСАН, МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОН!



Муҳаммадкарим ШОМУРОДОВ сурат-лавҳаси.

Спорт ҳам нафосат, ҳам баркамоллик мезонидир.

Бугун юртимизнинг ҳар бир ҳудудида, ҳатто олис қишлоқларда ҳам бир-бирдан шинам мактаблар, спорт мажмуалари, замонавий уй-жойлар барпо этилмоқда. Қишлоқ врачлик пунктлари замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланмоқда. Бундай янгилаштирилган бизнинг Жиззах вилояти, хусусан, Бахмал туманида ҳам изчиллик билан амалга оширилмоқда. Биргина ўтган йили туманимизда 50 та хонадон аҳли намунали уй-жойларга эга бўлишди. Бахмал туманидаги “Сарой” маҳалласида фаолият юритаётганимга ўн йилдан ошди. Утган давр мобайнида одамларимизнинг руҳиятидаги, дунёқарашидаги ўзгаришлар кундан-кунга чирой очиб бораётган маҳаллаларимиз қиёфасида акс этмоқда. Бугун маҳалламизда ишсиз ўтирган одамни тополмайсиз. Ҳамма ҳаракатда. Маҳалладошларимиз асосан чорвачилик билан шуғулланишса-да, кўпчилик хонадонларда иссиқхоналар барпо этилган. Бугун ишбилармон, эл дастурхони-

ВАТАН АРДОҒИДАГИ АЁЛЛАР

ни тўкин этиш йўлида фидойилик кўрсатиб ишлаётган юртдошларимиз сони ортиб бормоқда. Ажойиб оила соҳиби Олим Яхшибоевнинг иссиқхонасида қишин-ёзин лимонлар пишиб ётибди. Шарифжон Усанов гўшти қайта ишлаш цехи ташкил этиб, кўпчиликнинг дуосини олапти. Қолбаса маҳсулотлари ҳам ўзимиздан чиқаяпти. Арслон Ёриевнинг товуқчилик фермаси туманимиздаги ўқув муассасалари, савдо шохобчаларини тухум ва пархезбоп товуқ гўшти билан таъминламоқда.

Муҳтарам Президентимиз қишлоқ жойларида яшаётган аёлларнинг оғирини енгил қилиш, турмуш шароитини яхшилашга, улар ўртасида тадбиркорликни ривожлантиришга алоҳида эътибор

қаратмоқдалар. Бундан илҳомланган Табассумхон Қобулова, Зийнат Боймуродова, Холида Яхшибоева, Қаноат Равшанова каби маҳалладошларимизнинг бири тикувчилик, бири касаначилик, яна бири гиламчилик билан шуғулланмоқда. Уларнинг келин, қизлари ҳам бу қадим хунарларга меҳр қўйиб, ўз маҳсулотларини замонавий қиёфада истеъмолчиларга тақдим этишмоқда. Бу аёлларимизнинг ҳар бири вояга етаётган қизларимиз ва невараларимизга ибрат бўлишмоқда.

Давлатимиз раҳбарининг Ўзбекистон хотин-қизларига йўллаган байрам табригида: “**Мустақиллик йилларида юртимизда 13 нафар опа-сингилларимиз “Ўзбекистон Қаҳрамони” деган олий унвонга мушарраф бўлдилар. Ле-**

Муносабат

кин менга буюрса, ҳам давлат хизматини, ҳам жамоат ишини, ҳам оила ва рўзғор юмушларини, ҳам фарзанд тарбиясини қойил қилиб бажариб келаётган барча-барча аёлларни қаҳрамон деб айтган бўлардим”, деган сўзларини эшитиб, гурурланиб кетдим. Шундай шарафли эътирофга муносиб тарзда яшашимиз, изланишимиз кераклигини ҳар биримиз чуқур англаган ҳолда ишлашимиз керак. Бундай эъзоз ва эҳтиром жамиятда, ижтимоий ҳаётда янада фаолроқ иштирок этишимиз, мамлакат тараққиёти йўлида дадил одимлашимиз учун бизни янги режалар ва янги марралар сари илҳомлантиради.

Бахмал Жўраева,
Жиззах вилояти Бахмал туманидаги “Сарой” маҳалла фуқаролар йиғини раиси,
“Меҳнат шухрати” ордени совриндори.

НУФУЗЛИ МУКОФОТ СОҲИБАЛАРИ

Юртимизда истеъдодли қизларга бўлган улкан эътибор яна бир юксак босқичга кўтарилди. Президентимизнинг “Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан тақдирлаш тўғрисида”ги қарорига кўра, бу йил адабиёт, маданият, таълим, спорт ва бошқа соҳаларда юқори натижаларга эришган, ташаббускорлик ва ташкилотчилик қобилияти билан тенгдошларига намуна бўлиб келаётган 16 нафар қиз ушбу нуфузли мукофот билан тақдирланди.



1. Жолдасбаева Айжамал Махсетбай қизи – Қорақалпоқ давлат университети қошидаги 1-академик лицейнинг 2-босқич ўқувчиси.

2. Абдумуталлибова Ойдиной Камолитдин қизи – Андижон педагогика ва ижтимоий-иқтисодийёт коллежининг 3-босқич ўқувчиси.

3. Намозова Моҳинур Бобировна – Бухоро туманидаги 6-умумий ўрта таълим мактабининг 9-синф ўқувчиси.

4. Холбекова Ёқутхон Назарқосим қизи – Жиззах транспорт, алоқа касб-хунар коллежининг 3-босқич ўқувчиси.

5. Нодирова Мафтуна Рустамовна – Қарши давлат университетининг роман-герман филологияси факультети 4-босқич талабаси.

6. Қосимова Зария Ўқтамовна – Навоий вилояти Зарафшон компьютер технологиялари коллежининг 1-босқич ўқувчиси.

Маълумки, зукко ва қобилиятли қизларга эътибор ҳамда эътироф сифатида таъсис этилган ушбу мукофот бир неча йилдан буён топшириб келинмоқда. Аънамага мувофиқ, шу кунларда Зулфия қизлар билан жойларда учрашув ва мулоқотлар қизғин давом этмоқда.

Куни кеча совриндорлар улуг шоира ва жамоат арбоби Зулфияга эҳтиром рамзи сифатида унинг ҳайкали пойига гулдасталар қўйди.

Пойтахтимиздаги «Ёшлар саройи»да вазирликлар ва жамоат ташкилотлари раҳбарлари ҳамда иқтидорли ёшлар билан учрашув бўлиб ўтди. Унда 2014 йилги мукофот соҳибаларининг эришган ютуқлари ва фаолиятига доир тақдиротлар намойиш этилди. Учрашувга ўзгача руҳда кечган мушоира файз бағишлади.

Совриндорларга «Қамолот» ЁИХ, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим, Маданият ва спорт ишлари ва-

зирликлари, Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси, «Соғлом авлод учун» халқаро жамғармаси ҳамда Ўрта махсус, касб-хунар таълими марказининг совғалари топширилди.

Шунингдек, Турин политехника университетиди ҳам Зулфия номидаги давлат мукофоти совриндорлари иштирокида талабалар билан байрамона кеча бўлиб ўтди. Унда ушбу мукофот билан тақдирланган қизларимизнинг шу кунгача эришган ютуқлари, қизиқишлари ва келажакдаги орзу-мақсадлари ҳақида кенг маълумотлар берилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика Хотин-қизлар қўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирок этди.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
«Оила ва жамият» мухбири.

МАҲОРАТ ВА ИСТЕЪДОД НАМОЙИШИ

«Соғлом авлод учун»
халқаро хайрия жамғармаси ташаббуси билан
III Республика спорт фестивали бўлиб ўтди

Ёш авлодни маънавий, ақлий ва жисмонан қамолга етказиш, истеъдодини тўла намойиш этишлари учун имкониятлар яратиш, уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси ҳам бир қатор хайрли ишларни амалга ошириб келмоқда.

Жамғарма ташаббуси билан Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, «Миллий тикланиш» демократик партияси Марказий кенгаши, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳамда «Тасвирий ойна»

ижодий уюшмалари ҳамкорлигида ўсмир қизлар ўртасида «Нафосат олами» шиори остида «Соғлом авлод учун» кубоги учун III Республика спорт фестивали бўлиб ўтди. Ёшлар ўртасида спортни кенг тарғиб этиш, спорт билан мунтазам шуғулланиб келаётган қизларни рағбатлантириш мақсадида ташкил этилган мазкур фестивалда 1998-2006 йилларда тузилган 300 дан ортиқ ўсмирлар ва қизлар спортнинг сузиси, синхрон сузиш, сувга сакраш, спорт рақси ва гимнастрада турлари бўйича ўзаро беллашди.

— Мазкур фестивалга гуруҳимиздаги 12 нафар қиз иштирокида ба-

Эътироф

7. Усубжанова Шоҳсанам Азамжон қизи – Наманган вилояти Қосонсой туманидаги 22-умумий ўрта таълим мактабининг 8-синф ўқувчиси.

8. Олимова Дурдона Олим қизи – Самарқанд шаҳридаги Сиёб тиббиёт коллежининг 1-босқич ўқувчиси.

9. Холжигитова Дилбархон Баходир қизи – Гулистон давлат университети қошидаги 1-академик лицейнинг 3-босқич ўқувчиси.

10. Баротова Лутфия Абдусаттор қизи – Сурхондарё вилояти Термиз қишлоқ хўжалик касб-хунар коллежининг 1-босқич ўқувчиси.

11. Юсупова Нилуфар Қодир қизи – Сурхондарё вилояти Термиз санъат коллежининг 3-босқич ўқувчиси.

12. Абдулҳакимова Севара Одил қизи – Тошкент вилояти Ангрен ахборот технологиялари ва саноат касб-хунар коллежининг 1-босқич ўқувчиси.

13. Мамадибрағимова Динорaxon Мухаммадрайим қизи – Чирчиқ олимпия захиралари коллежининг 2-босқич ўқувчиси.

14. Атажоновна Гуляра Комилжон қизи – Урганч давлат университетининг жисмоний маданият факультети 3-босқич талабаси.

15. Роминова Насиба Тохир қизи – Хоразм вилояти Хива туманидаги 7-умумий ўрта таълим мактабининг 9-синф ўқувчиси.

16. Ҳақимова Хуршида Сарвар қизи – Тошкент шаҳри Юнусобод туманидаги 122-умумий ўрта таълим мактабининг 9-синф ўқувчиси.

Фестиваль

НАФОСАТ МАЛИКАЛАРИ БЕЛЛАШУВИ

Мамлакатимизда Президентимиз раҳнамолигида болалар спортини ривожлантириш, хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенгроқ жалб қилиш мақсадида олиб борилаётган ишлар ўзининг ижобий самарасини бермоқда. Маҳаллаларда қад ростлаётган замонавий спорт мажмуаларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сони йил сайин ортиб бормоқда.

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг Тошкент шаҳар филиали, Миробод тумани ҳокимлиги ва туман халқ таълими муассасалари фаолиятини методик таъминлаш ва ташкил этиш бўлими ҳамкорлигида пойтахтимиздаги 44-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида бўлиб ўтган «Соғлом қизлар – соғлом келажак пойдевори» спорт фестивали чин маънода нафосат маликалари беллашувига айланди.

Қизиқарли кечган беллашувда тумандаги умумтаълим мактаблари ва маҳаллалардан 1500 нафарга яқин қизлар иштирок этиб, спортнинг волейбол, баскетбол, бадий ва спорт гимнастикаси, ўзбек жанг санъати, енгил атлетика, стол теннис, бадминтон, футбол, шахмат, шашка турлари бўйича ўзаро куч синашди.

— Давлатимиз раҳбари томонидан болалар спортини ривожлантиришга қаратилган улкан эътибор навқирон авлоднинг ҳар томонлама соғлом камол топишида муҳим омил бўлмоқда. Ушбу саъй-ҳаракатларнинг самараси ўларок, жаҳон спорт майдонларида юртимиз шарафини муносиб ҳимоя қилаётган ёш спортчиларимиз сафи тобора кенгайиб бормоқда. «Соғлом бола йили» Давлат дастурида белгилаб берилган вазифалардан келиб чиқиб, мактаб ва маҳалла ҳамкорлигида бир қатор ишларни олиб бормоқда, — дейди Миробод туманидаги 12-сонли ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари спорт мактаби директори Алишер Керимов.

Мусобақалар якунида халқаро мусобақаларда совринли ўринларни эгаллаган спортчи қизлар ҳамда фестивал голиб ва совриндорларига ташкилотчиларнинг эсдалик совғалари топширилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика Хотин-қизлар қўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирок этди.

Мадина АЛЛАБЕРГАНОВА,
«Оила ва жамият» мухбири.

Ўз мухбиримиз.

Ангрен шаҳрида бир-бирдан файзли, обод масканлар кўп. Азали аъналаримизни эъозлаб, бир-бирларига яқин дўст, катта-кичikka ибрат кўрсатиб яшаётган, ҳар ишда фаол кишилар билан суҳбатлашсангиз, ана шундай инсонлар билан ҳар гўшада ҳаёт гўзаллашверишини англайсиз. Эл-юртини ўйлаган фидойи инсонлар ҳар жойда элга зарур ишларни адо этишни ҳаёт мазмуни деб билдилар. Буни Ангрен шаҳрида фаолият юритаётган диний маърифат ва маънавий-ахлоқий масалалар бўйича маслаҳатчиларнинг куйидаги фикр-мулоҳазаларидан ҳам яққол англаш мумкин.

— Маҳалламиздаги ҳар бир хонадон ҳаёти диллим ойнасида акс этади гўё, қувончу ташвишлари аввал менинг кўнглимдан кечади, — дейди **“Улуғбек” маҳалласининг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий масалалар бўйича маслаҳатчиси, “Шуҳрат” медали соҳибаси Раъно Ҳайитова.** — Фаолларимизни ҳам ана шундай туйғулар билан иш юритишга ундайман. Одамларимиз бир-бирига яқин, аҳилликда яшаш билан азиз масканимизни янада обод этидилар.

“Улуғбек” маҳалласида айна дамда 33 та кўп қаватли уйларида 4274 нафар аҳоли истиқомат қилади, шундан 1085 нафарини ёшлар ташкил этади. Шунинг назарда тутиб, аввало ҳар бир оилада фарзандларнинг маънави ва жисмонан соғлом ўсиши, ҳудудимизда жойлашган мактаб ва касб-ҳунар коллежларида таълим олаётган ўқувчиларнинг маънавий тарбияси масалаларига алоҳида эътибор қаратамиз. Мактаб ва коллежлар билан ҳамкорликда бир қатор ишлар йўлга қўйилган. Хусусан, ҳар оининг иккинчи пайшанбаси “Отаналар университети” кунди, деб белгиланган бўлиб, шунга биноан мунтазам равишда жонли мулоқотлар, учрашувлар ташкил этиляпти. Тиббиёт ходимлари, имом хатиб ва жамоатчилик вакиллари иштирокида ўтказилаётган бундай тадбирларда ёшлар тарбияси, соғлом ва аҳил оилаларни шакллантириш нимага бўлганлиги, эрта турмушларнинг олдини олиш, қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари ва бошқа шу каби мавзуларда суҳбатлар қилинмоқда. Ота-оналар тур-

Маҳалладан бошланар ватан

УМР БОҒИДАГИ БОҒБОНЛАР



мушга узатилаётган қизига оилани асраб-авайлаш ҳақида ёки бўлажак қайнона-қайноталар ўғлига эр кишининг ўз оиласи, умр йўлдоши ва фарзандлари олдидаги масъулияти ҳақида олдиндан маслаҳатлар бериши хусусида улар билан фикрлашамиз. Келин-куёвнинг ҳар бири ўз бурчини адо этиши билан уларнинг турмуши тотли кечади. Бу ҳудди тарозининг икки палласига ўхшайди, унинг мувозанати оиланинг ҳаловатли, тинч ҳаёти деганидир. Шу билан бирга, уларнинг ўз бурчларини бажара боришлари ўртада меҳр-муҳаббат риштасини ҳам мустаҳкамлайди.

— Халқимизнинг энг олижаноб инсоний фазилатларидан бири саналган бағрикенглик, айна пайтда юртимизда ўзаро аҳил яшаётган турли миллат вакиллари ҳам хос, десак асло янглишмаймиз, — дейди **“Навбахор” маҳалласи маслаҳатчиси Гулназа Исомиддинова.** — Дукент кўрғонига жойлашган маҳаллаларда 23 миллат вакиллари тинч-тотув яшайдилар, бир-бирининг тўй-маъракаларида дўстона қатнашиб, доим ўзаро ҳамнафас бўлишга интиладилар. Яқинда корейс дўстими хонадониди тўй ҳам ана шундай хурсандчиликда ўтди. Удумларимиз

бир-бирига анча ўхшашлигини ҳам кузатдим.

Маърифатли, зиёли инсон оила қадрини ҳам юксак тутди. Шу боис оилавий маросимларни ихчам ўтказишнинг аҳамиятини тушунтириш асносида тўй харажатларининг мақсадли бўлишига ҳам эътибор қаратиляпти. Келиннинг сарполарига ҳаёт учун ибратли бўлган китоблар тўпламини қўшиш айна муддао эканини кўпчилик англаб етмоқда. Бундай ибратли удум келин-куёвнинг келгусида ўз фарзандларини ҳам маърифатли қилиб тарбиялашда кўмаклашади.

— Қиз-ўғилдирки, бахти барчамизники бўлади, деб ўйлайман, — дейди **Карвон маҳалласи маслаҳатчиси Раъно Акбарова.** — Маҳалла ободлиги, аҳиллик ва осойишталик бу маскандаги ҳар бир оиланинг турмуш тарзига боглик, албатта. Айниқса, ёш оилаларнинг ҳаёт дарахти унга эътибор ва гамхўрлик кўрсатилиши билан кундан-кун яшайди. Хонадонга янги тушган келин шу хонадонга мослашиб олгунча бироз вақт ўтиши табиий. Шундай пайтда маҳалламиз қайнонлари шу хонадонга бориб, янги келин ва қайнона билан суҳбатлашади. Қўлида ҳунари бор аёллар қизларимизга шу ҳунарларни ўргатишади, қиз боланинг эпчилиги ва унда-мунча тикиш ишларини ҳам ўзи уддалаши рўзғорда асқотади.

Нигора УРОЛОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири.
Тошкент вилояти.

ОЙДИНДАГИ НУРЛИ ДАРГОҲ

Бизнинг мактабимиз ҳам кўпларнинг орзусига бешик бўлган илм даргоҳларидан бири. Шогирдларимиз орасида шундай инсонлар ҳам борки, улар билан нафақат ҳамқишлоқларимиз, балки бутун юртимиз аҳли фахрланади.

Тўғри, қурилганига анча йиллар бўлганлиги сабабли охириги пайтларда мактабимиз бугунги кун талабига жавоб бермай қолган эди. Президентимиз раҳнамолигида мамлакатимизда халқ таълимини ривожлантиришга алоҳида эътибор ва гамхўрлик кўрсатилаётгани, бу борада кенг миқёсда амалга оширилган бунёдкорлик ишлари тўғрисида маълумотли мутахассис.

Жонқуяр устоз Ҳалимаҳон Эргашева мана, неча ўн йилларки, бир ибратли амални қанда қилмайдди: у ҳам бўлса, эрталаб кадрдон мактабига шошилиб кетаётганда ҳам, бу муътабар маскандан уйига қайтаётганда ҳам маҳалланинг энг табаррук кексалари, бу аҳил оиланинг суянчлари, тўқсон ёшни қоралган Нуринисо ая ва Мўйдинжон оталарнинг: “Қизим, умрингиздан барака топинг, савобинг энг улуғи ёш авлодга таълим-тарбия улашидир”, деган ҳикматли дуоларини эшитиб, боши осмонга етади.

қишлоғимиз янада ойдинлашгандек бўлди.

Ўз номига монанд бўлсин, деб аждодларимиз азал-азалдан илм даргоҳларининг тоза ва озодлигига, ободончилигига алоҳида эътибор беришган. Биз ҳам жамоамиз билан мактабимиз ҳовлисини, чор-атрофини обод қилишга киришдик. Бизнинг бу ниятимизни ҳамқишлоқларимиз ҳам қўллаб-қувватлади. Ҳар хил мавсумий гуллардан ташқари 1000 туп атиргул, 200 тупдан ортик арча экдик. Билим даргоҳимизнинг чор-атрофига 600 тупга яқин турли мевали ва манзарали кўчатлар ўтказилди.

Ҳозирда бу масканга келган кишининг баҳри-дули очилди. Эрта баҳордан кеч қузгача атиргулларимиз чаман-чаман бўлиб очилиб туради. Ҳаётининг бахри-дули очилди. Эрта баҳордан кеч қузгача атиргулларимиз чаман-чаман бўлиб очилиб туради. Ҳаётининг бахри-дули очилди. Эрта баҳордан кеч қузгача атиргулларимиз чаман-чаман бўлиб очилиб туради. Ҳаётининг бахри-дули очилди.

Мана, кунлар илиб, юртимизга яна гўзал ва фусункор баҳор фас-

Таълим

ли кириб келди. Биз жамоамиз билан бу ердаги бог ва гулзорларни янада кенгайтиришни ният қилганмиз. Чунки мактабимиз обод бўлган сари таълим-тарбия соҳасида ишларимиз ҳам яхшиланиб борапти. Айна кунда мактабимизда таҳсил олаётган ўқувчиларнинг орзу-интилишлари кишини қувонтиради. Айниқса, яқинда битирувчиларимизнинг ҳар бири билан алоҳида-алоҳида суҳбатлашиб, бир қувончимизга ўн қувонч қўшилди. Чунки уларнинг деярли барчаси туманимиздаги касб-ҳунар коллежларида тахсилни давом эттириш билан бир қаторда олий ўқув юртига кириш учун тайёргарлик кўришларини айтишди. Дарҳақиқат, обод илм даргоҳида ўқиб-камолга етган ўқувчиларнинг орзулари каби ҳаёт йўллари ҳам обод бўлади.

Зухра ИБРАГИМОВА,
Чиноз туманидаги
10-умумий ўрта таълим
мактабининг директори.

Фидойилар

УСТОЗЛИК САОДАТИ

Ҳалимаҳон Эргашева 27 йилдирки, Фаргона вилояти Учкўприк тумани ХТМФТТЭ бўлимига қарашли 2-аниқ ва филология фақлига ихтисослаштирилган давлат умумий ўрта таълим мактаб-интернатидида ўқувчиларга рус тили ва адабиёти фанидан сабоқ бериб келмоқда.

— Бугунги тараққиёт даври ҳар бир педагогдан жуда катта масъулиятни талаб қилапти, — дейди **мазкур мактаб-интернат директори Санобар Сотиболдиева.** — Ушбу жараёнда Ҳалимаҳонга ўхшаган, ўз касбини чин дилдан севган устозларга кўпчиликнинг ҳаваси келмоқда. Боиси, бундайлар ўз устиди тиним билмай ишлаб, тажриба оширишдан ташқари, ёшлар кўнглига ҳам йўл топишда бошқаларга ибрат кўрсатмоқда. Масалан, Ҳалимаҳоннинг намунали иш тажрибалари ҳамда унинг муаллифлигида яратилган ўқув қўлланмаси туман ва вилоят миқёсида оммалаштирилгани, матбуотда эълон қилинган долзарб мавзулардаги мақолалари таълим соҳаси вакилларида катта қизиқиш уйғотди. Яна бир қувончли жиҳати шуки, ундан сабоқ олган ўқувчилар орасида фан олимпиадаларининг туман, вилоят босқичларида юқори ўринларни эгаллаган билимдон ёшлар борлигини алоҳида таъкидлаш керак.



— Менинг назаримда, ўқитувчи учун ҳар бир дарс-машғулот ҳам ажойиб асарга ўхшайди, — дейди Ҳалимаҳон опа. — Ҳозирги кун ўқувчиси хатто бундан ўн йил аввал ўқиган боладан кескин фарқ қилади, ниҳоятда қизиқувчан ва уларнинг ҳар бир саволига қониқарли жавоб беролмасангиз, кўнгли тўлмайди. Замон талаби шундай, кундалик ахборот ёки бошқа ўзгаришлардан беҳабар қолган ўқитувчи энди ютқазади. Эътироф этиш керакки, интилувчан устозларнинг ташаббускорлик қобилиятларини тўла-тўқис намоён қилишлари, ўқитишнинг замонавий услубларини ўрганишлари учун бизнинг таълим даргоҳимизда кенг имкониятлар яратилган.

Ҳалимаҳоннинг айтишича, у Янгиқўрғон қишлоғидаги зиёлилар хонадонига туғилиб вояга етгани учунми, педагог бўлиш истаги болаликдан уйғонган экан. Мактабни имтиёзли равишда тамомлагач, олий ўқув юртида таҳсил кўргач, мактабда ҳам яхши устозлар кўмағида машаққатли соҳа сирларини кунт билан ўрганди. Тақдирнинг сийловини қарангки, қайнотаси, меҳнат ва уруш фариши, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими Мўйдинжон ота ҳамда меҳрибон қайнониси Нуринисо аялар ҳам Ҳалимаҳонни ҳар томонлама қўллаб-қувватлади. Қолаверса, умр йўлдошининг рағбати ва хайрихолиғи ҳам унга бекиёс куч ва ишонч бағишлади. Ҳозир бу оилага ҳамманинг ҳаваси келади. Умид билан ўстирган уч фарзанд ҳам олий маълумотли мутахассис.

Жонқуяр устоз Ҳалимаҳон Эргашева мана, неча ўн йилларки, бир ибратли амални қанда қилмайдди: у ҳам бўлса, эрталаб кадрдон мактабига шошилиб кетаётганда ҳам, бу муътабар маскандан уйига қайтаётганда ҳам маҳалланинг энг табаррук кексалари, бу аҳил оиланинг суянчлари, тўқсон ёшни қоралган Нуринисо ая ва Мўйдинжон оталарнинг: “Қизим, умрингиздан барака топинг, савобинг энг улуғи ёш авлодга таълим-тарбия улашидир”, деган ҳикматли дуоларини эшитиб, боши осмонга етади.

Ризвоной НИЗОМОВА,
ЎзДЖТУ талабаси.

Ўзбек бокс мактабининг маҳоратли вакиллари бугунги кунда жаҳон миқёсида яхши билишади. Ана шу мактабининг шаклланишида халқаро мусобақалар ва чемпионатларда 189 та жанг ўтказиб, 174 тасида галаба қозонган афсонавий боксчи, жаҳон чемпиони, спорт устаси Руфат Рискіевнинг ҳам алоҳида ўрни ва хизмати бор. Кўпчилик ҳалиям унинг йўлбарсдек шиддатли руҳда рингга чиққанини фахр билан эслайди.

Руфат РИСКІЕВ,
«Эл-юрт ҳурмати» ордени соҳиби:

МЕН ҲАЁТДА БОКСЁР ЭМАСМАН!

— Руфат ака, ҳар бир инсон ҳаётда ўз йўлини мустақкам топиб олиши учун унга энг аввало, оиласи, яқинларининг кўмаги-далдаси ҳамиша зарур. Шу маънода, сизнинг спорт соҳасида эришган муваффақиятларингизда ота-онангизнинг ўрни қай даражада бўлган?

— Уларнинг хизматини ҳеч қандай ўлчов ёки мезон билан ўлчаб бўлмайди. Бу мумкин эмас-ку! Дадам асли шифокор бўлганлар. Аммо оғир хасталикка чалиниб, жуда ёш дунёдан ўтган. Мен яхши эслолмайман, негаки, ўшанда тўрт яшар бола эдим. Акам, опам ва мен — уч болани онам Тўраҳон ая киприкларида асраб-авайлаб катта қилдилар. Акам боксга қатнардир, мен ҳам унга эргашиб борардим. Бир кун дарсларимни тайёрламаганимни кўрган акам «Сен энди боксга бормайсан» деди. Мен ҳам қайсарлик қилиб, машгулотларга бормамай кўйдим. Бундан хабар топган онам: «Ўғлим, боксни ташлама, дарсингни ҳам ўз вақтида тайёрла. Агар спорт билан шуғулланмасанг, кучли бўлмасанг мен билан опангни ким ҳимоя қилади?» деди. Ишонасизми, оиймининг айтган шу бир озгиз гапи менга қанот бўлди, куч берди. Яна машгулотларга қатнай бошладим. Шу таразда ҳаётим бокс билан боғлиқ кетди.

— Хуллас, катта рингларда бирин-кетин галаба қозона бошлаган йиллари сизга «Осиё йўлбарси» деган таъриф берилганини ҳозир ҳам кўпчилик эслайди. Лекин, бокс майдони шу даражада шафқатсизки, ҳар қандай машҳур спортчи рақибларини юз марта ютиб, агар бир марта мағлуб бўлса, ўша лаҳзадаёқ номи унутилади. Сиз рингга чиққан ҳақалингизда нималарни ўйлагансиз?

— Тўғри таъкидладингиз, эслайлик, шу пайтгача неча юзлаб манаман деган номдор бокс қироллари жаҳон рингларини титратди. На илож, ҳар бир галаба ортида албатта мағлубият ҳам кутиб туради сизни. Шундай экан, нафақат спортчи, балки ҳар биримиз ана шундай кутилган ва кутилмаган синовларга тайёр туришимиз керак.

Ўзимга келадиган бўлсак, мен ҳеч қачон ютқазаман деб рингга тушмаганман, бутун вужудим билан фақат галаба қозонаман, деган ягона мақ-

сад сари интилганман. Дунёнинг қирққа яқин давлатига борганман. Кечкурун дам олардик. Эртаси кунни рингга чиқиб, ҳатто кўчалариниям томоша қилолмай, самолётга ўтириб, ортимизга қайтардик. Таниқли боксчиларни енгган бўлсам-да, лекин мени Европага олиб боришмаган.

Чунки мен ўзбекистонлик эдим. Ўша кезларда бизга нисбатан ўзгачароқ назар билан қарашарди. Шундай тўртта Европа чемпиони мағлубиятга учратганман. Улар орасида ҳатто бирор марта енгилмаганлари ҳам бор эди. Ҳалиям эсимдан чиқмайди, бир гал ана шундай машҳурлардан бировини енгил йўлини топганимча икки кун ўйлаганман. У билан 4-5 соатлаб рингга тушиб, охири голиб бўлганман. Ўшанда шу даражада чарчаганманки, ечиниш хонасидаги студия икки соат миқдотда қотиб ўтирганман. Кўрган одам мени стулга михланиб қолган, деб ўйларди.

— Галаба қозониш, энг шарафли номга эришмоқ учун муҳим нарса меҳнатми ёки маҳорат?

— Бокс дангасалик, олифаликни кўтармайди. 13 ёшимда биринчи марта рингга чиқиб, кадрдон дўстим Баҳодир Афзаловни мағлуб этганман. Очиғи, ўшанда ундан кўра ўзим кўпроқ сикилганман. Аммо, нима қиласиз, буни спорт деб қўйибди, чидаганга чиқарган. Шундан кейин ўзимча «Мен зўр боксчи бўлдим», деб фахрлана бошлаганимда ютқазиб қўйганман ва аччиқ бир ҳақиқатни англаганманки, бокс манманликни ёқтирмайди, шу-шу фақатгина рақибни енгил ҳақида ўйлай бошлаганман.

Машқ, қатъият, зийраклик, синчковлик, куч ва маҳорат... Буларнинг ҳаммаси спортчини галаба сари етаклайди. Рингга чиққанингда бутун фикру хаёлинг рақибининг кўзларига бўлади. Хўш, унда қандай ҳаяжон ёки кўркув бор? Оёқларининг оғирлиги қандай? Қўлларининг ҳаракати қанақа? Рақибинг паст бўйлими, баланд бўйлими,



буни бир қарашдаёқ аниқлайсан. Ҳаммасини назардан ўтказгачина жангга киришасан. Паст бўйли бўлса, узокдан туриб ишлаш керак. Чунки қўли калталик қилади. Баланд бўйлисига яқинроқ туриш керак. Оёқ ва кўллар кучини тинимсиз ошириб бориш керак, акс ҳолда ютқазиб қўйиш ҳеч гапмас.

Кўп ўйлайман-да, шу «машҳур» деган сўз негадир менга унчалик ёқмайди. Аниқ сабабини билмайман, лекин бу ибора ҳам юкумли касалликка ўхшайди. Ҳозир қаранг, санъат майдонида ким кўп, машҳурлар, телеэкрандами, радиодами, сахналардами, «юлдуз» деб мақташгани мақташган. Барака топгурлар, ҳар қандай сўзнинг ҳам ўзига яраша масъулияти, юки бор, ахир. Эртага, яна беш-ўн йилдан кейин ана «юлдуз» осмондаги ёруғ юлдузга ўхшаб сўниб кетиши аниқ-ку, унинг изидан нима қолади ўзи, шуларни ўйлайлик. Бокс оламида ҳам худди шундай мезон бор ва унга қатъий риоя қилган спортчининггина ишқибозлар унуттишмайди!

— Ҳаётда энг қимматли, унутилмас кунларингизни ким билан ўтказгансиз?

— Мен учун энг азиз, бир умр эсласа арзийдиган дамлар ойижоним билан ўтказган кунларим, десам муболаға бўлмайди. Энг муҳими, отам раҳматли кўролмай кетган муваффақиятларимни ойижоним кўрганларига шукрона айтаман. Ҳар гал мусобақаларда жангга чиқганимда: «Боламга тушган ҳар бир мушт менинг юрагимни зирқиратади», дер эканлар. Мен ҳамиша у кишининг қўллаб-қувватлашларини ҳис этиб яшадим. Мана, дунёдан ўтганларига ҳам уч йил тўлди. Онамни тупроққа қўйганимга уч кун тўлган, оёқларимни операция қилишди. Анча оғир



Гурунг

аҳволда эдим. Олдинига кесиб ташламоқчи ҳам бўлишди. Худойим асраб қолди. Оғир юк кўтарилар, 20 километрлаб тинимсиз югуришлар, тинимсиз машгулотлар ва ҳаёт ташвишлари мени жуда чарчатган ва ёшим бир жойга борганида ўз таъсирини ўтказган эди. Операция яхши ўтди, атрофимдаги саҳаватпеша инсонлар ёрдам беришди. Уларга ҳар доим таъзим ва раҳматлар айтаман!

— Юртдошларимизни машҳур жаҳон чемпиони-нинг фарзандлари у кишининг изидан боришмадимикан, деган ҳақли савол ҳам қизиқтиради.

— Ўғилларим озгина шуғулланишди. Кейин бошқа соҳаларни танлашди. Тоғам ва аёли бирин-кетин қазо қилгач, уларнинг икки кизини фарзандликка олганмиз. Невара, ҳатто чевараларимиз ҳам бор. Бир неварам боксга астойдил қизиқиб юрди, лекин сабр-бардоши етмади шекилли, ташлаб қўйди. Очиғини айтмайини, мен бундан умуман хафа эмасман, энг муҳими, ҳар ким ҳаётда ўз ўрнини топсин. Мен бокс билан шуғулланган даврлар жуда оғир йиллар эди. Чемпионларнинг ҳозиргидек хурмат-эътибор кўрганини эслолмайман. Шу боис менга боксдан бошқа ҳамма нарса завқ-шавқ беради.

— Сиз, тан олиш керакки, машҳурликнинг оғир юкини камтарона ҳислатларингиз билан шу чоққача кўтариб келаяпсиз. Одам аслида нималардан қувониб яшаш керак, деб ўйлайсиз?

— Ер пайдо бўлганига 4,5 миллиард йил, одамзод пайдо бўлганига миллион йил тўлди, дейишади олимлар. Биз ер қуррасининг энг майда зарраларимиз. Майли, заррочалар бўлсак-да, ортимиздан фақат яхши ном ва савобли ишлар қолдирайлик. Мени гурурлантирадиган жиҳати, оғир замонларда ҳам ўзимнинг боксдаги галабаларим билан ўзбек халқи номини дунёга танитишдек масъулиятли вазифани адо этишда бахтли қудрат ҳисса қўшганман. Бир одамга шуларнинг ўзи етади-да. Бир оддий ҳақиқатни айтиб қўяй, мен ҳаётда аслида боксёр эмасман, аксинча, кўнгилчан, меҳр-муҳаббатга ташна одамман. Ҳеч кимга ёмонлик қилмадим, бировнинг орқасидан гийбат гаплар айтмадим, шунинг учун, атрофимда дўстларим, яхши инсонлар кўп.

Бугун спортчилар учун имкониятлар чексиз. Ўзбекистондек жаннатмонанд юртининг байроғини баланд кўтариб катта-катта галабаларга эришаётган ёшларга чин юракдан ҳавасинг келади. Бу йигит-қизлар энг бахтли авлод вакиллари сифатида Ватанимиз тарихида номлари қолишига ишонаман. Уларнинг бахти, саодати мустақиллик даврида яшаётганидир!

Меҳринисо ҚҮРБОНОВА
сўхбатлашди.



САРКАШ – тилимизда «ўжар», «қайсар» маъноларини англатадиган саркаш сўзи асли «сар» – «бош», «каш» – «торт» сўзларидан ҳосил бўлиб, «бош тортадиган», «тихирлик қиладиган», «айтганини қилмайдиган» деган мазмунни билдирган.

Ота-она саркаш қизларининг жавобидан тахтадек қотишди.

Журналдан

СЎҚМОҚ – одамлар қатнови натижасида ўз-ўзидан юзага келган ёлғизоёқ йўл «сўқмоқ» деб аталишини яхши билламиз. Хўш, бу сўз асли қандай пайдо бўлган? «Ўзбек тилининг этимологик луғати»да изоҳланишича, «сўқмоқ» сўзининг илдизи «ур» маъносидеги «сўқ» феълидир. Унга қўшилган «моқ» қўшимчаси эса, тақрор маъносини ифодалайди. Демак, «Сўқмоқ» сўзи «қайта-қайта урмоқ» маъносидан келиб чиққан. Яъни, пиёда қатнов натижасида қайта-қайта босилаверган жойдан сўқмоқ юзага келган.

ҚИРҒИЙ – тумшуғи қалта ва қайрилган, чангали кучли, бедана овига солинадиган чаққон йиртқич қуш «қирғий» деб аталади. «Қирғий» сўзининг илдизи «қир» қадимги тилимизда «тирна» деган маънони англатган.

Овчи маржондай шудринглар сочилиб ётган бедазорда бедана сайроғини эшитиши билан қўлидаги қирғийни овга ҳозирлади.

Журналдан

ОМОНАТ – сақлаш учун ишониб топширилган нарса тилимизда «омонат» сўзи билан ифодаланади. «Омонат» сўзининг туб илдизи «хавф-хатардан холи бўлди» деган мазмунни билдирган. Кейинги замонларда бу сўзнинг маъноси кучайиб кетган, юки ортган. Чунки, «омонат» сўзи лафз, ишонч, имон қабил хислар маъносини ҳам ўзида жамлаган.

Омонатга хиёнат қилманг!

Мақол

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

УЙИНГИЗГА ҚУВОНЧ КЕЛДИ...

...Она ички бир энтиқиш, шукроналик билан фарзандлари улгайган бешикни яхшилаб тозалади, куёшда обдон қуритди. Анжомларини эса бошқатдан тикди. Жажжигина кўрпача ва ёстиқчаларга анчадан бери тоза, дея асраб юрган пахтадан солди. Уларни ҳам куёшда яна бир кур қизитиб олди. Кейин барчасини уйга олиб кирди-ю, яхшилаб исериқ тутатди. Ўғли келинини туғуруқхонадан олиб келишга кетганди, нега ҳаялланди экан, дея ташқарига чиқди. Дарвозага яқинлашган эдиямки, шундоқ эшик очилиб, келини чақалоғини кўтарганча кулиб турарди. Қайнона авайлаб чақалоқни кўтарди-да, ичиндан «Етказганинга шукур», деди, беихтиёр кўзларига қувонч ёшлари келди. Опа-сингиллар ҳам чақалоқ кўришга ошиқиб ўтирганди, бирдан уй тўйхонага айланди-қолди. Биров дастурхон тузаган, биров янғасига қарашган, лекин ҳаммининг кўзи хонадонга кириб келган шодлик сабабчиси — чақалоқда эди.

Хуршид — чақалоққа яхши ниятлар билан шундай исм қўйишди. Лекин ҳали ҳеч ким бу исми айтишга чоғланмас, ҳаммининг наздида у ҳалиям чақалоқ эди. Бирпасда гўдак ухлайдиган пайт бўлиб қолди. Ҳамма хонани тарк этди-ю, қайнона-келин қолди. Боланинг йўрғаги очилгандаёқ қайнона норози бўлди:

— Бу қанақаси қизим, ҳозирданок чақалоқни кийинтириб қўйибсизларку?! Йўрғагини ҳам жуда бўш боғлабсиз. Ие, киндигига нега дори суришмабди?..

Кетма-кет ёғилган саволлардан келин эсанкираб қолди. Ахир шифокорлар унга шунақа ўргатишганди-ку! «Ойи, ҳозир она ва болага муносабат илгаригидан бошқачароқ экан... Асосан, дори-дармонларсиз қаров, бола ҳам она билан кўпроқ бирга бўлиши керак эмиш. Шундай қилса бола соғлом бўлади дейишди...»

— Ие, сизнинг ҳидингизни билиб олса бўлди, кейин уни сиздан ажратолмаймиз-ку, — бу гаплар ҳам қайнонага ёқмади. — Ишқилиб, бола соғломмикан?

«Яхши, дейишди-ку», жавоб қайтарди келин ийманибгина. Кичиккина бу айтишув кўп ўтмай қайнонанинг ёдидан кўтарилди. Улар иккаласи ҳам бола парваришига киришиб кетганди. Қолаверса, чақалоқни кўришга келган поликлиника шифокори ҳам келинининг айтганларини такрорлагач, қайнона индамай қўя қолди. «Мухими, болам соғлом бўлсин», деди у...

Чекинаётган хасталиклар

— Ҳақиқатан ҳам ёш оналар бола парвариши бўйича йўл-йўриқ, кўрсатмаларни қўни-қўшни, опа-сингилларидан эмас, кўпроқ шифокорлардан сўраётгани ва бунга амал қилаётган-

ни яхши натижа, — дейди Самарқанд шаҳридаги 3-сон туғуруқ мажмуининг чақалоқлар бўлими мудири, неантолог Нигора Рўзимуродова. — Бунинг учун албатта, шифокорлар ҳам замон талаблари даражасидаги билимга эга бўлиши лозим. Биргина туғуруқхонамиздаги 15 нафар неантологларнинг барчаси Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти дастурлари асосидаги эффектив перинатал қаров бўйича малакаларини ошириб келишди. Болаларга дўстона муносабат, болани кўкрак сути билан катта қилиш, бехатар оналик принциплари ҳаётга кенг жорий этилди. Бунинг натижалари аллақачон ўз самарасини бераётир.

Биргина мисол. Илгарилари қарийб ҳар тўрт гўдақдан бирида ич кетиши, асфикция каби нуқсонлар учрарди. Шунингдек, тил оқариши, яъни елиқиш, тери касалликлари,

лан катта қилиш қабилар бугун гўдақларимизнинг янада соғлом ва баркамол ўсишларида муҳим аҳамиятга эга. Аслида шу омилларни ҳам оналарга ўз вақтида тушунтириш учун шифокорлар тинимсиз изланишди, меҳнат қилишди. Сабаби, баъзи ёши катта онахонлар, қайноналарнинг келинларига бу каби жиддий вазифаларни бажаришда тўсқинлик қилиши, «Менинг болаларим мана бундай катта бўлган», дея ўз билганларини амалга ошириши ҳали ҳам оз бўлсада учраб турибди.

Аммо замонавий технологиялар ёрдамида ҳатто 700 грамм оғирликда туғилган гўдақларнинг ҳам яшаб кетаётганини кўргач, онахонларнинг ҳам бехатар оналик принципларимизга нисбатан ишончи ортиб бораётганини сезиш мумкин. Айниқса, гўдакни кўкрак сути билан озиқлантиришнинг фойдаси ҳақида менимча нафақат шифокорлар, оила аъзолари ҳам доимий равишда таъкидлаб туриши керак.

Қулай, арзон, бебаҳо неъмат

Ҳақиқатан ҳам бу ҳақда кейинги йилларда жуда кўп фикрлар билдирилмоқда, тадқиқотлар ўтказилмоқда. Шундай тадқиқот натижаларига кўра, она сути билан катта бўлаётган гўдақнинг олти ойгача бўлган муддатда яшаб кетиши имконияти кўкрак сутидан баҳраманд бўлмаган болаларга нисбатан 14 фоизга кўпроқдир.

Шунингдек, она сути бола организмни қувватлантириб, улгайганда сурункали касалликлар билан хасталанишининг олдини олишга ҳам ёрдам беради. АҚШ ва Буюк Британияда яқин йилларда ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, она сути билан озиқланган болалар камроқ хасталаниши эвазига соғлиқни сақлаш тизимига иқтисодий жиҳатдан анча фойда келтиради.

Гўдагини эмизган оналарнинг эса туғуруқдан кейинги ҳолати тезда яхшиланиб, аввалги ҳолига қайтишлари осон кечади. Шунингдек, улар туғуруқдан кейинги асабийликдан холи бўлиб, кейинчалик кўкрак бези ҳамда туҳумдонлар саратони хасталигига чалиниши эҳтимоли камроқ бўлар экан.



киндик тизимининг яллиғланиши, конъюнктивит каби хасталиклар ҳам гўдақларда тез-тез учраб турарди. Бугун бу хасталиклар энди туғилган гўдақларда қарийб барҳам топди. Бир қараганда унчалик аҳамиятлiday туюлмайдиган ҳолатлар, яъни чақалоқнинг туғилганиданок онаси билан бирга бўлиши, унинг йўрғагини бўшроқ қўйиш, доим кўкрак сути би-

Гўдак саломатлиги учун муҳим аҳамиятга эга бўлган она сутининг фойдаси ҳақида жойларда кенг қўламли тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилмоқда, бу ишга хотин-қизлар кўмиталари, маҳалла фаоллари, кенг жамоатчилик ҳам жалб қилинган. Халқаро болалар ташкилоти ЮНИСЕФ томонидан бу борада қатор лойиҳалар юртимизда ҳам татбиқ этилган.

Қўшнилари кўрикка чиқди

Юртимизда она ва бола саломатлиги йўлида олиб борилаётган ишлар қўлами кенг. Улар орасида шифокорларнинг малакасини ошириш, тиббиёт муассасаларини тубдан янгилаш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи тарғиботини жонлантириш каби тизимий ишлар олиб борилгани ёнгинамизда бўлаётган ўзгаришлардан ҳам билса бўлади.

«Фарзандим олма еса, темир моддаси яхшиланаркан, анемияга чалинмас экан»...

«Болам спорт билан шуғулланса фойдали экан»...

«Қизимни ўз вақтида тиббий кўрикдан ўтказишим керак, негадир дўхтирлар кўрикка қақирмай қўйишди»...

Бу каби фикрлайдиган ота-оналар сони ортаётганини қўни-қўшнилари суҳбатидан ҳам аниқлаш мумкин. Уларнинг замирида эса соғлом турмуш тарзига, оила саломатлигига эътибор ётибди. Бундай қарашларнинг юзага келишида эса, табиийки, доимий равишда йўлга қўйилаётган тиббий кўриклар, соғлом турмуш тарзи тарғиботининг аҳамияти катта.

Юртимизда болаларни ўз вақтида эмлашнинг мукамал тақвими ишлаб чиқилган. Шунга асосан, бугунги кунда республикамизда болаларнинг 98 фоиздан зиёди олдини олиш мумкин бўлган инфекцияларга қарши эмланмоқда. Бунинг натижасида полиомиелит, чақалоқлар қокшоли, дифтерия, қизамиқ каби касалликларга бутунлай барҳам берилди. Қатор юқумли хасталиклар билан оғриш ҳолатлари кескин камайди.

Бу рақамларни шунчаки ўқиб ўтиш мумкин эмас, назаримда. Сабаби, бир кун хаста фарзандига термилган онанинг аҳволини тасаввур қилиш қийин. Биргина нуқсонли болалар туғилишининг хавфи 14 фоизга камайгани ҳам юзлаб оналарнинг қўзлариди бир умрлик мунг соя қолишининг олди олинганини ифодалайди.

Ахир гўдагининг соғлом туғилиб, хонадонингизга кириб келиши қувончдан бўлак ҳодиса эмас-да!

Гулруҳ МҶМИНОВА,
«Оила ва жамият» мухбири,
Самарқанд вилояти.

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

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига таклиф этади:

Тикувчилик — 3 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шимми, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 3 ой (2 ойи ўқиш, 1 ой амалиёт).
Торт ва пишириқлар — 2 ой.
Олий торт безатиш курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 2 ой.
Жаҳон таомлари — 2 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой (0 дан балансгача).
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.

Бичиш-тикиш, моделлаштириш ва малака ошириш — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Тирноқ, киприк ўстириш ва депиляция — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинкада вышивка). Тўқувчилик — 3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корейс тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул ясаш — 1 ой. Сарпо қути ва саватлар ясаш — 1 ой.
Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Қарвинг (мева ва सबзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёти билан. Ётоқхона мавжуд.

Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзе 1-уй 31-хона. МҶЛЖАЛ: Юнусобод дехқон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).

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

БИР ҲОВУЧ ДУР

Жасурлик инсоннинг энг муҳим сифатидир. Чунки бу бошқаларни ҳам қафиллигига оладиган сифат.

Билим кексаликдаги энг яхши эҳтиёт чорасидир.

АРИСТОТЕЛЬ

ЭЪЛОН!

Ўзбекистон Давлат жаҳон тиллари университети томонидан 2005 йилда Эсанбоев Фарруҳжон Алижонович номига берилган В№194025-ракамли диплом йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

ТАҚДИР БИЛАН ҲАЗИЛЛАШМАНГ!

Газетамизнинг 22 февраль (6-сон) куни чоп этилган “Чимилдикда... бегона куёв” мақоласи кўпчилик юртдошларимизда жиддий қизиқиш уйғотганлиги боис турли мазмундаги хат-хабарлар, кўнғироқлар оқими ҳамон давом этмоқда. Албатта, инсон тақдири билан ҳазиллашиб бўлмайди. Бундай ноҳуш воқеалар, минг афсуски, эртасини ўйламайдиган, худбин отаоналар айби билан содир этилаётгани ҳақиқат.

БЕГОНА КЕЛИН

Шу мақолани ўқиб, эсимга бундан беш йилча аввал бизнинг қишлоғимизда ҳам худди шунга ўхшаш тўй бўлгани тушди. Энг қизиги, унда куёв эмас, келин бегона эканлиги тўйдан кейин маълум бўлди.

Бир умр чўпонлик қилган кишининг уч нафар ўғли бор эди. Ўртанчаси сал шўхрок, такасаланган, касб-хунари бўлмагани учун ҳеч ким қизини бермади. Охири қўшни тумандан келин топибди, деган гап чиқди. Хуллас, тўй ҳам чиройли ўтди. Лекин янги тушган келинни кўргани борсак, қўшни аёллардан бири “Нимасини айтасиз, куёвга тўйдан олдин синглисини кўрсатишган экан, олиб келишса, чимилдикда опаси экан!” деб қолди. Буюм гийбатчи хотинларнинг навбатдаги мишмиши бўлса керак деб ўйладим. Аммо рост экан, устига устак келиннинг ёши ҳам куёвдан уч ёш катталигини эшитиб ёкамни ушладим.

Ҳаммаси кейин маълум бўлди. Айтишларича, куда бўлмишнинг ҳам уч қизи бор экану, лекин каттаси сал хунуқроқ, тишлари сўйлоқлиги учун совчалар сўраб қайтиб кетаверган. Икки куда тўн кийишган ошна бўлгани сабабли ўзаро келишиб, шундай қарорга келишган экан.

Чўпон амаки жуда жаҳлдор, қаттиққўл бўлганлиги туфайли тўйнинг эртаси кунни ўғли жанжал кўтарса, роса калтаклабди. Шу-шу улар тинчиб кетишди. Хозир уларнинг уч нафар боласи бор...

**МАДИНА,
ҳамшира.
Қашқадарё вилояти.**

ОПАНИНГ ЎРНИГА СИНГЛИСИ...

Бундан ўн беш йилча аввал айнан бизнинг маҳалламизда бўлиб ўтган бу фалати воқеани кўпчилик эслайди.

Ўша кунни биз — маҳалладошлар Оккўргонда пойтахтлик келинни чиройли қилиб безатилган ховлида кутиб турган эдик. Куёв навкарлар Тошкентга пешинда жўнаб кетган бўлишса-да, кечки соат саккизларда ҳам қайтишмади. Ҳамма хавотирга туша бошлади ва куёвнинг яқинлари машинада йўлга тушишди. Ниҳоят, одамлар таркала бошлаганда, яъни соат ўн бирларда карнай-сурнай чалиниб, дабдабалар билан даврага келинни олиб келишди.

Болаларни кетма-кет бўй етиб турган тоға совчаларнинг катта пул ваъда қилаётганликларига уқдим, ёки “Ҳарна биттасини узатиб қутулиб олай” дедими, хуллас, жиянини сўраб келганларга ўйлаб-нетиб ўтирмай, “хўп” деб юборди. Сабоҳат ўша кунлик тоғасининг асли (янғаси)га “Мен йигитни кўришим керак!” деди. Уларни учраштиришди. Келишилганидек, учрашувга ука чиқди.

Буёғи ўзбекчилик, албатта, мишмиш, ёмон гап тез тарқалади. Эртаси кун эшитдик, куёвлар келинликка боришса, икки соатлардан кейин қизнинг онаси ер муштлаб, бошини деворга уриб, хўнграб йиғлаб чиқибди: “Уйим куйди, бизни шарманда қилди бу ... энди нима қиламиз?” Ортдан отаси, ака-укалари қудалардан кечирим сўрай бошлабди: “Шу пайтгача ўзи айтмаган экан, қўшни маҳаллада-

Муносабат



ги йигитни севар экан, ўша лаънати обқочиб кетибди, тутиб олсак, иккинчимиз ўзимиз биламиз нима қилишим!”

Куёв йигитнинг отаси ҳам анча обрў-эътиборли, полвон одам бўлганлиги боис орияти келиб: “Мен ҳеч нарсани билмайман, бугун тўй белгиланган, келинсиз ҳеч қаёққа кетмаймиз!” деб туриб олибди. Қизнинг қариндош-уруғлари то кечгача ўйлай-ўйлай, охири ундан икки ёш кичик 17 яшар синглисини тезда кийинтириб, гўшангага кузатишди...

Афсуски, уларнинг тақдири барибир кўшилмади, йигит ҳар кун маломат қилавериб, келинга кун бермагач, бир ярим йилдан кейин ажралиб кетишди...

**АБДУРАҲИМ,
ўқитувчи.
Тошкент вилояти.**

ИШОНМАДИМ

Тўғрисини айта қолай, мен шу мақолани ўқиб, ишонмадим. Нега десангиз, қайси ақли ота-она ўз фарзандини кўра-била туриб, тубсиз жарликка итарди. Бу энди, жоҳиллик, гумроҳлик билан баравар оғир гуноҳ эмасми?

Ўш, энг аввало, ота-она, кейин маҳалла-қўй, ва ниҳоят, ФХДё ва диний расм-русумлар бўйича масъуллар қаёққа қарашди? Ахир, ҳозирги кунда бу борада қонунлар қабул қилинган, керак бўлса, қизларни мажбуран узатганлик учун тегишли тартибда жавобгарлик белгиланган. Бу борада тартибот ишлари кучайтириляпти.

Менинг назаримда ушбу мақоланинг чоп этилиши одамларни, айниқса, жаҳолатга берилган кимсаларни тўғри йўлга чорлайди деб умид қиламан.

**МАЛИКА опа,
мураббий.
Тошкент шаҳри.**

АНДИША ДЕБ АЛДАНГАНЛАР

Набирасига оталикни белгилаш ниятида қизи билан бирга келган онахоннинг ташвишда эканлиги юзидан билиниб турарди.

— Тўй бўлган, болам. Лекин отаси бўлса-ю, бола худди отасиз туғилгандек унга насаб белгиланса, одам номусга ҳам қолар экан, — деди онахон хижолатомуз. — Аслида ҳаммасига ўзим сабабчман.

Онахоннинг айтишича, қизи беш-олти йил бурун турмуш қурган. Қуда томон унаштирувдан кейин қонуний никоҳ ҳақида бирор нарса демай, “ёшлар бахтли бўлишин”, дея ширин сўзлар билан тўйни тезлаштиришга ундайверилган. Қизнинг онаси андишага бориб никоҳни расмийлаштиришни дангал айтмай, оқибатда доғда қолишди.

Тўйдан бир ой ўтар-ўтмас куёв бўлмиш хорижга ишлагани кетибди. Маълум бўлишича, у ерда ҳам йигит бир аёл билан анчадан бери никоҳсиз бирга яшар, уларнинг бир нафар қизи ҳам бор экан. Ўз уйида иккинчи фарзанди — ўғли дунёга келганидан хабар топган бўлса-да, у она-болани кўриб кетишни хаёлига ҳам келтирмаган.

Қайнонаси эса “Бу ердан уйлантирсак, хорижга бошқа кетмасмикан, деб ўйлагандик. Кексайиб борапмиз, бизга ҳам қарайдиган одам керак. Ўғлимни бир амаллаб кўндирдик, лекин ФХДёга боришимни хаёлингизга ҳам келтирманг, деб туриб олганди”, дейишдан нарига ўтол-

мабди.

— Умр йўлдошим касаллик туфайли эрта оламдан ўтган, — деди онахон бироз тин олиб, — уч нафар фарзандни ҳам она, ҳам ота бўлиб улғайтирдим. Катта қизим ва ўғлим оила қуриб, тинч-тотув яшашмоқда. Кенжа қизимга келганда алданиб қолдик. Қизим билан ҳеч қачон никоҳдан ўтмаслиги аён бўлгач эса хали оталик ҳам белгиланмаган бир яшар ўғли билан уйимизга қайтиб келди. Ўғли ҳадемай мактабга боради. Неварам ҳам, ойиси ҳам ҳужжат масаласида бошқа қийналмасин, деяпманда...

Никоҳ муқаддас, унинг қонуний расмийлаштирилиши бу олий туйғунинг кадр-қимматини оширади, турмуш қураётганлар оила масъулиятини чинакамга ўз зиммасига оладилар. Бу борадаги қонуний тартибларга ўз вақтида риоя этишни пайсалга солувчи кишининг никоҳни муқаддас деб билиши, оилани қадрлаши даргумон.

Албатта, ҳозирда никоҳ тўйлари олдидан бу қонуний тартибларга амал қилинишига ФХДё ва маҳаллалар ҳамда жамоатчилик эътибори жалб этилаётгани, жойларда ўтказилаётган ҳуқуқий тартибот тадбирлари йилдан-йилга ижобий самаралар бераётганини алоҳида қайд этиш жоиз.

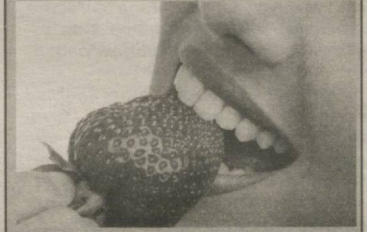
**Машхура МАЛЛАЕВА,
Пастдарғом туман 1-сон ФХДё бўлими мудир.**

ҲОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Хира тортган биллур қандилларни тозалаш учун тоғарачага илқ сув тайёрланг. Унга бироз туз ва сирка қўшинг. Шундан сўнг қандилни қисмларга ажратиб, аралашмага солинг. 30 дақиқадан кейин юмшоқ мато билан ювиб сувда чайишингиз мумкин.

Апельсин, лимон ва анор шарбатлари грипни тез енгишга ёрдам беради.

Тишларни табиий йўл билан оқартириш учун қулпунайни чайнаб, 2 дақиқа оғизда ушлаб туриб, кейин оғизни сув билан чайиш лозим.



Қайнатилган гуруч оппоқ чиқиши учун сувга бир неча томчи лимон шарбати ёки бир чимдим лимон кислотаси қўйишингиз мумкин.

Озроқ микдордаги гўштни, зарурат туғилганда, музлаткичга қўймасдан 3-4 кун яхши сақлаш учун уни пергамент қоғозга ўранг ва сиркага ботирилган сочқққа тугиб, шабада тегадиган жойга қўйинг.

Бола ухлайдиган ўриндан юмшоқ ўйинчоқларни узокроқда сақланг. Чунки бу ўйинчоқлар ўзида чанг йиғиш хусусиятига эга бўлиб, болада аллергия касалликлар пайдо бўлиши ва ривожланишга олиб келади.

Байрам кечаларига кўз устига оч кумушранг, тилларанг ва оч пуштиранг тенлардан сурсангиз, чехрангизга янада кўрк бағишлайди.

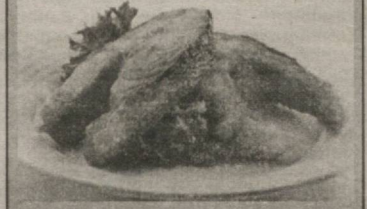
Музлаткичдаги ёқимсиз ҳидни йўқотиш учун очиқ идишга саримсоқ пиёз солиб, унинг ичига қўйиб қўйинг.

Лакланган туфилларни ҳар кун киявериш ярамайди, ақс ҳолда унинг ранги хиралашиб, устки қисмига чизиклар пайдо бўлади.

Ёғсиз йогуртларни мевали салатларга соус сифатида ишлатиш мумкин.

Ошхона сочққлари тез ва тоза ювилишини истасангиз, сода ва туз-ли аралашмада қайнатиб олинг.

Балиқ тозалаётганда тангачалари тез ажралиши учун уни туз билан ишқалаб тозаланг.



Чинни идишлар озгина сирка қўшилган сувда ювилса, худди янгидек ялтираб туради.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.



**АНТИКА
МАШХУРЛАР**

Мексикада текила шароби билан савдо қилувчи йирик компания раҳбари Фернандо Альтамиранонинг номи Гиннесс рекордлари китобига киритилган. У дунёдаги бир шиша алкогол ичимлигини энг қиммат нархда сотган киши сифатида эътироф этилган. Мексикада ўтган текила фестивалида Альтамирано компаниянинг махсус захирасиданги бир шиша шаробни 225 минг долларга сотган. Бу шаробнинг харидори Лас-Вегаслик коллекционер бўлиб, ўз шахсини сир тутган.

Эслатиб ўтамиз, "текила" мексикаликларнинг миллий ичимлигидир.



Унинг тарихи ацтеклар империясига бориб тақалади. У «магея» навли кактус шарбатидан тайёрланади. Номини эса Мексиканинг Халиско штатидаги Текила шаҳарчаси номидан келиб чиққан.

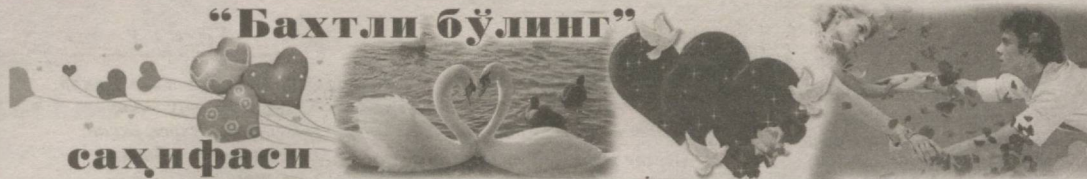
Хорватиялик серб миллиати га мансуб бир эркак машхур бўлишнинг бошқа бир антика усулини танлаган, яъни у анча вақтдан бери гилос дарахти устида яшамокда.

60 ёшли Стефано Граовак АҚШга ишлагани кетади. Аммо туғилиб ўсган шаҳри Задарга қайтиб келганида уйини бошқа одам эгаллаб олганини кўради. Ўша одам уйни ўз номига расмийлаштириб олган ва энди уни бўшатиб беришни истамаётганиди. Шундан сўнг кекса Стефано уйи ёнидаги гилос дарахтида яшай бошлаган.



У дарахт шохлари орасига уйча қуриб олган. Уйчани автобус ўриндиғи ва ташландиқ стол каби мебеллар билан жиҳозлаган. Кун иссиқ пайтлари эса кичкина палаткада ётарди. «Баҳорда гилос пишади, кароватдан тушмасдан ҳам териб еявераман», - дейди ҳазиллашиб Граовак.

Наргиза СИДДИКОВА
тайёрлади.



**ИРОДАНИНГ
ИРОДАСИ ТУГАДИ**

Овсинг овсинга тош отади, деган гап бекор экан. Биз Ирода опам билан беш-олти йилча вақт жуда ахлиноқ яшадик. Қайнона-қайнотамизнинг кўнглига йўл топиш, уй тутиш, саранжом-саригшаллик каби фазилатларни ундан ўргандим. Келин бўлиб тушганимда қайнонам инсультнинг оғир формасига чалиниб, тўшакка миҳланиб қолган экан. Овсиним уларни бир ўзи парвариш қиларди. Баъзида туни билан мижжа қоқмай бошида ўтириб чиқарди. Мен ҳам қўлимдан келгунича қарашдим. Ҳомиладор бўлганимдан сўнг Ирода опа бирор марта ҳам менга оғир юмушларни бажартирмади. Эрталаб ишга кетаман, келгунимча у киши ош-овқатларни тайёрлаб қўярди. Ўз опамдек меҳру муҳаббатини аямасди. Кўпинча эрталаб хонасидан кўзлари қизарган, юзлари сўлгин ҳолатда чиқар, сабабини сўрасам, аллергиям бор, деб қўяқоларди. Бир куни кайинсинглим акасининг бошқа бир аёл билан хуфёна учрашиб, яшаб юришини, шу боис овсинимга эътиборсизлигини айтиб қолди. Шунча гап-сўзларниям ҳеч кимга сездирмаганига қойил қолдим. Лекин, афсуски, эрхотин ўртасидаги муносабат янада кескинлашиб бораверди. Энг ёмони, қайнонам оламдан ўтгач, улар ажралишди ва қайнакам ҳалиги аёлнинг уйига кетиб қолди. Раҳматли қайнонам аввалдан сезгандек, ҳаммамизга бу муштарип аёлни ёлғиз ташлаб қўймаслигимизни васият қилган эди. Шундан сўнг бизлар кетмаслигини ҳар қанча илтимос қилсак ҳам, у барибир эрининг хиёнатини кечира олмаслигини айтиб, икки фарзанди билан отасиникига кетди. Ўша куни туни билан йиғлаб чиқдим.

Ҳар доим хабарлашиб турсак-да, дардлари ичда. Яқинда учрашсак, «Сапураҳон, ота-онамниям қийнаб қўйдим, улар ҳам рози, агар инсофли, ўқимишли, болаларимга оталик меҳрини бера оладиган бирор киши

бўлса турмушга чиқмоқчиман» деб қолди.

Ирода опамнинг ёши 35 да. Бир оилани гуллатади. У ҳам бошқа аёллар каби бахтли бўлмоққа муносиб. Илтимос, ёрдам беринг, телефонларингизни кутаман.

**САПУРА,
Фаргона вилояти.**

**ҲАМ КУЁВ,
ҲАМ КЕЛИН КЕРАК**

— Самарқанд вилоятиданман. **Ёшим 34 да.** Исмиим Ортиғой. Болалар шифокори бўлиб ишлайман. Дунёга келганимда қўлимдаги олтинчи бармоғимни кўриб, онам, ногирон бола туғдим, деб қўрқиб кетган экан. Бувим эса уларни тинчлантириб, бу ҳам Оллоҳнинг иродаси, кизинг ўз исми билан туғилибди, Ортиғой бўлсин деган экан. Балоғатга етганимда кўп йигитлар муҳаббат изҳор қилишди, аммо арзимас нуқсоним борлигини сезгач, жим бўлиб кетишарди. Орадан йиллар ўтди. Мен биринчи ўринга оила қуришдан қўра ўқиш, изланишни қўйганим учун энди афсусдаман. Шу орада ҳам уйимизга совчилар келишди, лекин ёш ўтгани сайин инжиқ бўлиб, ҳар қандай одам билан тил топишиб кетолмай қоларкансан. Ҳар хил, ёши катта ва турли тоифадаги кишилар билан учрашсам-да, барибир тил топишолмадим. Уйдагиларим олдида энди жуда хижолатдаман. Лекин нима қилай, тақдиримда шундай кечмиш бор экан-да.

Менимча ҳалиям кеч эмасдир, қирқ ёшлардаги зиёли, оилам дейдиган инсон билан тақдиримни боғламоқчиман.

Илтимос, мендан ҳам аввал Ҳакимжон деган укамга ёрдам берсангизлар онам жуда хурсанд бўлардилар. Унинг ёши 30 да. Дастлаб опам турмушга чиқсин, мен кейин уйланаман, деб у ҳам ҳалигача сўққабос. Қўлида яхшигина хунариям бор, топармон-тутармон, уй-жойи етарли.

**ОРТИҒОЙ,
Самарқанд вилояти.**

СОВЧИНИНГ МАКРИ

Қизи борнинг дарвозасини ҳамма бир чертиб ўтади, деганларидек, яқинда Манзура деган аёл уйимизга совчи бўлиб келди. Бироз гурунглашиб ўтиргач, қизимни ёнимизга чақирдим. Гулнорани кўриши биланок ҳалиги аёлнинг ранги ўзгариб, уят-андишани унутиб, қутилмаганда: «Синглим, бу қизингиз жуда озгин-ку, ранги ҳам оппоқ экан, жиддийроқ касали йўқми ишқилиб?», деса бўлади-ми. Унинг бефаросатлик билан айтган ушбу сўзларини эшитиб, барибир босиқлик билан, қизим دادасига тортгани, ўзи мутлақо соғлом эканини, ишонмас, тиббий кўриқдан ўтиши мумкинлигини айтдим. Орадан бир ҳафта ўтгач, у энди ўғли Дилшод билан бизникига келди. Розилик берман бўлсак-да, эртаси куни уларнинг маҳалласига бориб, кўни-қўшнларидан сўраб-суриштирдик. Кўпчилиги мақташди, ўғли савдогар, яхшигина пул топишини айтишсаям, кўнглим хотиржам бўлсин, деган ниятда маҳалла маслаҳатчисига учрашдим. Дунё кўрган, зиёли аёл экан, менинг гап-сўзларимни эшитгач: «Синглим, бу ишга шошилманг, сиз айтётган оилани, ўзи совчи бўлиб борган хотинни ҳам яхши биламан, ўзларига тўқ, аммо...» деди-да, қулोगимга куёв бўлишнинг туғма эпиплексия (тутқанок) си борлигини шивирлади. Бу ҳақда ҳеч кимга айтмадим, уч-тўрт кундан кейин жавоб эшитишга келган мақтанчоқ аёлга бор гапни айтдим. Жаҳли чиқиб кетди-да: «Нима бўпти, дўхтирлар айтишди, бу касаллик уйланса ўтиб кетар экан», дея ўзини оқлашга тушди. Яқинда «Бахтли бўлинг» рукнида «Ичкўв бўлмаган эдим...» номили мақола муаллифи сурхондарёлик 28 ёшли Асқар исмли йигитнинг тақдирини қизиқтириб қолди. Қизим шу йил апрель ойида 24 ёшга тўлади. Мумкин бўлса шу йигит ҳақидаги маълумотларни билишни истардик.

**ОЙСАРА опа,
Бухоро вилояти.**

ТАБИАТ – ДОРИХОНА * ТАБИАТ – ДОРИХОНА

МОШ

Дуккакли ўсимликлар орасида мошнинг ўзбек пазандчилигида алоҳида ўрни бор. У қадим замонлардан бери шифобахш озиқ сифатида кенг истеъмолда қўлланиб келинади.

Мошкичири, мошхўрда, мошова каби таомлар тўйимлилиги ва қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Мошнинг таркиби мой, крахмал, маъданли унсурлар, витаминларга бой. Таркибидаги ушбу модда йигиндисини инобатга олиб, айрим олимлар мошни гўшт оқсиллига тенглаштирадидилар.

У ясиққ дониға нисбатан латиф, хушхўр таъмили ҳамда жуда тўйимли бўлиб, қоннинг таркиби топишига ёрдам беради, бироқ ҳазми қийинроқ. Мош иссиқ иқлимли мамлакатларда бош ва ёз фасларида янада фойдали саналади. У инсонга қувват бағишлаб, асабни мустаҳкамлайди. Кўриш қобилиятини ошириш билан бирга, бош оғриғига шифодир. Шунингдек, буйрак касалликларига ихобий таъсир қўрсатади.

Ибн Сино мошнинг хусусиятларини шундай таърифлаган: «Мошни истеъмол қилиш учун энг яхши вақт ёз фаслидир. Намлиги ва қуруқлиги мўътадил, пўсти аж-

ралмагани қуруқликка мойилдир. Гарчи бироз ел пайдо қилса ҳам, йирик ловияники каби ел пайдо қилиш хусусиятига эга эмас. Мошнинг, айниқса, меъда ва ичакларда ҳазмлашиб қонга сўрилишига тайёр бўлган ҳолати яхшидур».

Мошли таомлар организмни юқумли касалликларга нисбатан чидамлилигини ошириш билан бирга аъзоларга қувват берувчи тўйимлилика эга. Айниқса, ривожланаётган организм учун ниҳоятда фойдали.

Асаб тизимлари оғриганда узум шарбатига заъфарон ва мош қўшиб қайнатилиб, сўнг унинг сувига ботирилган латта ёки пахта қўйиб боғланса, фойда беради.

Лат еганда ҳам худди шундай ҳолатда 10 кун давомида икки маҳал боғланиб муолажа қилиш мумкин. Шунингдек, анор ва равоч уруғига мош қўшиб қайнатилгач, юқоридаги каби боғланса ҳам тана жароҳатланганда яхши самара беради.

Мош баргининг 400 граммга 300 грамм мол ёғи қўшиб қовуриб, ушбу малҳам тизза оғриқларига 5 кун давомида икки маҳал боғлаб қўйилса, оғриқлар йўқолади. Яна бир ажойиб жиҳати, мошни талқон қилиб, ҳар куни 5-10 марта бурунга тутиб хидланса, тутқанок касалига шифо бўлади.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.



СОҒИНЧ

Йиллар ўтди, ойлар ўтди,
Неча дарё, сойлар ўтди,
Не-не саман тойлар ўтди,
Онажонимни соғиндим.

Сув бўйида моллари бор,
Тилларида боллари бор,
Лаб учиди холлари бор,
Меҳрибонимни соғиндим.

Нон сўрасам ширмой берган,
Сув сўрасам ширчай берган,

Йўлларимдан тикан терган,
Хаста ҳолимни соғиндим.

Болам кийсин, деб киймаган,
Шулар есин, деб емаган,
Кулиб туриб, ҳам йиғлаган,
Ғамгузоримни соғиндим.

Муштирагим, онашор,
Уғлим йўқ, деб йиғлаган зор,
Набираси тўққизта бор —
Қўнғил бойимни соғиндим.

Тўғру

Жондан суйиб сағир боққан,
Кўзларидан орзу оққан,
Йўлларимга чироқ ёққан,
Бегуборимни соғиндим.

Кулгуларинг кўрай, деган,
Бўйингдан ўрғилай, деган,
Кел, гулларга ўрай, деган —
Гулбахоримни соғиндим.

Маҳфуза БОЗОРОВА,
Наманган вилояти
Чортоқ тумани.

НИКОҲ ЁШИ
ҚАТҲИЙ БЕЛГИЛАНГАН

Никоҳ ёши тўғрисидаги қонун ҳужжатларини бузганлик учун жиноий жавобгарлик қоралари ҳам қўлланиладими?

С. Жўраев

Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 125¹-моддасига асосан:

Никоҳ ёшига етмаган шахс билан ҳақиқатда никоҳ муносабатларига киришиш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, — энг кам ойлик иш ҳақининг йигирма бараваридан ўттиз бараваригача миқдорда жарима ёки бир йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд уч ойгача қамоқ билан жазоланади.

Ота-она ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан никоҳ ёшига етмаган шахсни эрга бериш ёхуд уйлантириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, —

энг кам ойлик иш ҳақининг ўттиз бараваридан эллик бараваригача миқдорда жарима ёки икки йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд тўрт ойгача қамоқ билан жазоланади.

Никоҳ ёшига етмаган шахс билан никоҳ тузишга доир диний маросимни амалга ошириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, —

энг кам ойлик иш ҳақининг эллик бараваридан юз бараваригача миқдорда жарима ёки уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд олти ойгача қамоқ билан жазоланади.

Саволга Янгийўл тумани 2-сон ДНИ нотариуси
Муҳаббат КАМИЛОВА жавоб берди.

АЛИМЕНТ ВА КЕЛИШУВ

Алимент тўлаш тўғрисидаги келишувни нотариал тартибда тасдиқлаш ҳақида тушунча берсангиз.

С. Маматов

Ўзбекистон Республикаси Оила Кодексининг 130-моддасида белгиланишича:

“Алимент тўлаш тўғрисидаги келишув (алимент миқдори, шартлари ва тўлаш тартиби) алимент тўлаши шарт бўлган шахс билан алимент олувчи ўртасида тузилади. Агар алимент олувчи муомалага лаёқатсиз бўлса, келишув унинг қонуний вакили билан тузилади.”

Маъмур Кодекснинг 131-моддасига асосан: “Алимент тўлаш тўғрисидаги келишув ёзма шаклда тузилиб, нотариал тартибда тасдиқланиши лозим.

Алимент тўлаш тўғрисида келишув тузишнинг қонунда белгиланган шаклига риоя қилмаслик, Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексига назарда тутилган оқибатларга олиб келади.

Нотариал тартибда тасдиқланган алимент тўлаш тўғрисидаги келишув ижро варақаси кучига эга бўлади.”

Саволга Хатирчи туман 2-сон ДНИ
нотариуси Қахрамон РЎЗИҚУЛОВ
жавоб берди.

ФАРЗАНД ТУГИЛДИ,
ЭНДИ-ЧИ?

Туғилишни қайд этишнинг қонуний тартиблари ҳақида маълумот берсангиз.

Д. Валиева.

Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 2013 йил 31 декабрда қабул қилинган “Фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш органларида иш юртиш тартиби тўғрисидаги Йўриқнома”нинг III боб, 1-§ 46-53-бандларида туғилишни қайд этишнинг умумий қоидалари қуйидагича белгиланган:

Туғилишни қайд этиш учун туғилганлик ҳақидаги тиббий маълумотнома, ота-оналарнинг шахсини тасдиқловчи ҳужжатлар, никоҳ тузилганлиги ҳақидаги гувоҳнома ёки оталикни белгилаш ҳақидаги ариза ёхуд никоҳда бўлмаган онанинг аризаси тақдим этилади.

Маъмур бандда кўрсатилган ҳужжатлар тақдим этилмаган ҳолларда ФХДЭ органи томонидан ариза берувчига далолатнома ёзувини қайд этиш рад қилинганлиги ҳақида асосланган маълумотнома берилади.

Туғилишни қайд этиш учун бир ойлик муддат ўтказиб, бола ўн олти ёшга тўлгунга қадар муружаат этилган ҳолларда туғилишни қайд этиш рад қилинмайди ва умумий асосларда амалга оширилади. Бола бир ёшга тўлганидан сўнг, унинг туғилиши бола туғилган жойда ёки ота-онасидан бирининг доимий яшаш жойида қайд этилади.

Туғуруқхонадан ташқари жойларда ва тиббий ёрдамсиз туғилган боланинг туғилишини қайд этиш унинг шу онадан туғилганлигига гувоҳлик берувчилар имзолаган ва худуд шифокори ёки фельдшернинг имзоси билан тасдиқланган далолатнома асосида амалга оширилади.

Туғуруқхонадан ташқари жойларда ва тиббий ёрдамсиз туғилган боланинг туғилганлигини тасдиқловчи далолатнома тузилмаган ва туғилишни қайд этиш учун етарли асослар мавжуд бўлмаган тақдирда, боланинг у ёки бу онадан туғилганлик фактини аниқлаш қонун ҳужжатларига мувофиқ суд томонидан амалга оширилади.

Туғилишни қайд этиш билан бир вақтда, никоҳда бўлмаган ота-онадан туғилган болага оталикни белгилаш ота онанинг ФХДЭ органига биргаликда берган аризаси асосида амалга оширилади.

Туғилганлик ҳақида далолатнома ёзуви тўлдирилган, ариза берувчи томонидан ўқиб чиқилиб имзоланади ва унга шу вақтнинг ўзида туғилганлик ҳақида гувоҳнома ва Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ҳузуридаги бюджетдан ташқари Пенсия жамғармасининг туман (шаҳар) бўлимига топшириш учун туғилганлик ҳақида маълумотнома (13-илова) берилади.

Саволга Бўка туман ФХДЭ бўлими инспектори
Шаҳноза ЗУММАТОВА жавоб берди.



СПОРТ... СПОРТ... СПОРТ...

РОНАЛДУ – ЭНГ БОЙ
ФУТБОЛЧИ

Goal.com сайёрамизнинг энг бой футболчиларини аниқлади. Улар футболчиларнинг ўз фаолиятларини бошлаганларидан бери ишлаб топган соф фойдаларини ҳисоблаб чиқишди.

Маъмур рўйхатни «Реал» ҳужумчиси Криштиану Роналду бошқариб турибди, Лионель Месси бўлса «Барселона»даги фаолиятида ишлаб топган пули билан иккинчи ўринда, Самуэль Это'О бўлса кучли учликни яқунлаб берган.

1. Криштиану Роналду («Реал») – 148 миллион евро
2. Лионель Месси («Барселона») – 146
3. Самуэль Это'О («Челси») – 85
4. Уэйн Руни («Манчестер Юнайтед») – 84
5. Кака («Милан») – 82
6. Неймар («Барселона») – 80
7. Роналдиньо («Атлетико Минейро») – 78
8. Златан Иброҳимович («ПСЖ») – 69
9. Жанлуиджи Буффон («Ювентус») – 63
10. Тьерри Анри («Нью-Йорк Ред Буллс») – 57

РАФАЭЛЬ НАДАЛ
ҲАМОН ПЕШҚАДАМ

Яқинда халқаро теннис уюшмаси томонидан эр-ка-л-а-р ўртасида теннисчиларнинг янги рейтинг эълон қилинди. Рейтинги 14085 очко билан испаниялик Рафаэль Надаль бошқариб бормоқда. Қуйида кучли ўнликдан жой олган теннисчилар рўйхати берилган:

1. Новак Джокович – 10260
2. Станислас Вавринка – 5650
3. Давид Феррер – 5160
4. Томаш Бердых – 4890
5. Энди Маррей – 4885
6. Хуан дель Потро – 4870
7. Роджер Федерер – 4625
8. Ричард Гаске – 2950
9. Жо-Вилфрид Цонга – 2785

Аёл теннисчиларнинг кучли ўнлигида эса америкалик Серена Уильямс – 12660 очко билан пешқадамлик қилмоқда.

2. Ли На – 6795
3. Агнешка Радваньска – 5705
4. Виктория Азаренко – 5681
5. Мария Шарапова – 5206
6. Анжелика Кербер – 4490
7. Симона Халеп – 4435
8. Елена Янкович – 4380
9. Петра Квитова – 4365
10. Сара Эррани – 4015

Интернет манбалари асосида
Илхом ЖУМАНОВ тайёрлади.

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

Тахририятга келган кўлбемалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмуни учун тахририят жавобгар эмас.

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

ISSN 2010-7609



Бosh муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Дилором МАТКАРИМОВА
Саҳифаловчи — Илхом ЖУМАНОВ
Мусахҳилар — 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 рўйхатга олинган. Буюртма Г – 338. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади – 10290. Баҳоси келишилган нарҳда.

ОБУНА ИНДЕКСИ – 176

Қабулхона: (тел-факс) 233-28-20
Котибият: 233-04-35, 234-76-08
Мухбирлар: 233-04-50
«Оила» бўлими: 234-25-46

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

Web-site: oilavajamiyat.uz

1 2 3 5