



2
Қариндошга қиз берган эдик...



4
Ўқув марказлари: Эътироф ва эътироз



5
Кўп терлаш юқумлими?



6
ДОКА РЎМОЛНИНГ ҚУРИШИ

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



Муносабат

РАҒБАТ ВА МАСЪУЛИЯТ

Маълумки, маҳалла институтига бўлган эътибор кеча ёки бугун эмас, балки мустақиллигимизнинг илк йиллариданоқ бошланган эди. Бинобарин, оила ва маҳаллага оид масалалар одатда азал-азалдан маҳалла фаоллари ва кайвонилари иштирокида ўз ечимини топган.

Мен кўп йиллардан бери маҳалла маслаҳатчиси бўлиб фаолият юритиб келаяпман. Эл-улуснинг саъй-ҳаракати билан маҳалламиз тобора ободонлашиб бормоқда. Айниқса, "Мустаҳкам оила йили" Давлат дастури асосида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, репродуктив саломатлиқни мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш борасида қатор чора-тадбирлар амалга оширилди.

Мустақиллигимизнинг қутлуг йигирма бир йиллигини муносиб кутиб олишга ҳозирлик кўрилаётган бир пайтда эълон қилинган Президентимизнинг «Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари ходимлари меҳнатини рағбатлантиришга оид кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармони байрамона кайфиятимизни янада кўтарди. Бу рағбат ҳар бир маҳалла фуқаролар йиғини ходимини ўз ишини янада виждонан, чин дилдан бажаришга ундайди.

Кумушхон ФАЙЗИЕВА,
Тошкент шаҳар
Мирзо Улуғбек тумани Шукур
Бурхонов маҳалла фуқаролар
йиғини маслаҳатчиси.

МАҲАЛЛАДАН БОШЛАНАР...

Илму маърифат, таълим-тарбия, Ватан...

Хуллас, бу дунёда неки савобли амаллар бўлса, ҳаммасининг илдизи, моҳияти бевосита маҳаллага боғлиқ эканлигини изоҳлаш шарт эмас. Оқддий бир мисол: улуг истиқлолимиз шарофати билан юртимиз, халқимиз шаъни ва шуҳратини барча жабҳаларда дунё миқёсида танитаётган фарзандлар қайси маҳаллада, қандай оилада камол топганига кўпчиликнинг қизиқиши табиий. Шу маънода муҳтарам Юртбошимиз раҳнамолигида аҳиллик қўрғони, тинчлик ва осойишталик манзили бўлмиш маҳалла тизимига давлат аҳамиятига молик масала сифатида алоҳида эътибор қаратилаётганлиги бежиз эмас.

— Яқиндагина Президентимиз томонидан имзоланган «Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари ходимлари меҳнатини рағбатлантиришга оид кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармон бизни гоят руҳлантириб юборди, — дейди Чирчиқ шаҳридаги «Юлдуз» маҳалласи раиси Мастура ЭГАМОВА (суратда ўртада). — Дарвоқе, маҳалламиз ҳудудида жойлашган 17 та кўп қаватли уйда мингга яқин оила истиқомат қилиб келмоқда. Турли миллат вакилларидан иборат бўлган бу гўшамизга ҳамманинг ҳаваси келади. Энг қувонarli жиҳати, давлатимиз раҳбари томонидан бу соҳа вакиллари меҳнатини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, рағбатлантиришга алоҳида эътибор қаратилганлиги бизга ҳам жиддий масъулият юклайди.

СУРАТДА: Чирчиқ шаҳридаги «Юлдуз» маҳалласи фаоллари ўзаро мулоқотда.



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»

акциядорлик компанияси —
доимий ҳамкоримиз!

ҚАРИНДОШГА ҚИЗ БЕРГАН ЭДИК...

ёхуд бу каби ўзбошимчаликларнинг нохуш оқибатлари хусусида

Аканинг ўгли ёлғиз фарзанд эди. У уйландиган ёшга етганда ота кўп уйландиган бўлиб қолди. «Шунча толганим бир бегонанинг қизига қолиб кетадими?», дея дилидан ўтказарди у. Бир куни синглиси меҳмонга келиб, қизига совчилар келаётгани ҳақида оғиз очганди, ака ҳаёлига келган фикрдан севиниб кетди.

— Жиянимни ўзим келин қиламан! Сингил эътироз билдирмади. Қайтага ич-ичидан севинди: акаси давлатманд бўлса, устига устак ўғли ҳам ёлғиз. Унинг барча толганига қизи эга бўлади энди...

Тўйда қариндош-уруғлар роса яйрашди. Кўп ўтмай келинчак ҳомилдор бўлди. Қайнота эса чақалоқ тугилса, этти маҳаллага ош беришни ният қилди.

Аммо бир куни шифокор кўригидан қайтган келинчак нохуш гапни айтди. УТТ текшируви ҳомилани нуқсонли тарзда ривожланаётганини аниқлабди.

— Ҳомилани олдириб ташлашим керак эмиш, — шивирлади келинчак кўз ёшларини тиёлмай.

— Дўхтирларинг бекорларнинг бештасини айтибди, тушундингми, неварам тугилади! — қатъий қарорни қабул қилди қайнота.

Ниҳоят, вақти-соати етиб келиннинг кўзи ёриди. Афсуски, бобо бўлмиш суюкли неварасининг шарафига этти маҳаллага ош беролмади. Ҳатто, танишларга суюнчиласдан ҳам ор қилди...

Келинчак туғруқхонадан тўри ота уйига қайтди. Ака-сингил ўз кўрмас бўлиб кетишди. Ногирон ҳолда ёруғ олам юзини кўрган гўдак хатолар меваси эдимми ёки қалтабинлик, энди бунинг аҳамияти йўқ эди...

Истиклолнинг илк кунлариданоқ мамлакатимизда жисмонан ва маънан баркамол авлодни вояга етказишга жиддий эътибор қаратиб келинмоқда. «Соғлом она — соғлом бола» тамойили асосида олиб борилаётган хайрли саъй-ҳаракатлар кўлами ниҳоятда кенг. Бироқ юқоридаги каби ҳолатларнинг ҳаёtimизда онда-сонда бўлса-да, ҳамон учраётгани барчамизни ташвишлантиради.

— Афсуски, айрим ота-оналар ва ёшларнинг бундай ҳолларда яширин ирсий нуқсонлар сақланиб қолишини англаб етмаётгани бизни ўйлантиради, — дейди Наманган шаҳридаги 7-оилавий поликлиника бош шифокори М. АБДУСОЛИЕВА. — Бу эса, истаймизми-йўқми, йиллар ўтиши билан ўз таъсирини кўрсата боради. Ота-оналар ва бобо-момоларда учраган хасталикларнинг болаларга ўтиши, турли дардларга мойиллик, ҳам жисман, ҳам руҳий жиҳатдан яхши ривожланмаслик каби қатор салбий омиллар фарзанд-

нинг шахс сифатида шаклланиб камол топишига, соғлом ва узоқ умр кўришига тўқинлик қилади.

Келинг, шу ўринда фикримни бир мисол билан изоҳлаб берайин. Яқинда хузуримга ёшгина ота-она кириб келишди. Келинчакнинг кўлида тўқиз ойлик бола. Аммо у бир ярим ойлик чақалоққа ўхшайди. У жисман ва ақлан ривожланишдан ортда қолган. Сўхбатдан сўнг маълум бўлишича, эр-хотиннинг бувилари опа-сингил бўлишган экан. Кўряп-



сизми, қондаги ирсий касаллик уч авлоддан сўнг бир бегуноҳ гўдак жисмида намоеён бўлаяпти. Катталардан шунини ўтиниб сўраймизки, фарзандлари бахтини ўткинчи орзу-хавас, қариндошчилик ришталарини мустаҳкамлашдек пуч ният кўланкасида поймол этмасинлар, ёшлар ҳам буни тушуниб етишсин.

Дарҳақиқат, мутахассис шифокорнинг куйиниб айтаётган гаплари рост. Бўгун ёш оила қурувчилар, ўсимирлар ўртасида олиб борилаётган тарғибот-тушунтириш ишлари замирида айни шундай мудҳиш ҳолатларнинг олдини олишдек эзгу мақсадлар мужассам. Бу борада Наманган шаҳрининг қатор маҳаллаларида эътиборга молик чора-тадбирлар амалга ошириляпти, ҳаракатлар самараси ҳам сезилаётир.

— Маҳалламизда ҳар йили ўнлаб янги оилалар қурилади, — дейди «Бай-наммилал» МФЙнинг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Санобархон ТУРДИЕВА. — Масалан,

ўтган йили 49 та никоҳ тўйлари бўлиб ўтган бўлса, бу йил олти ой давомида 16 жуфт ёшларнинг бошини қовуштирдик. Ундан аввалги йили 78 та янги оила қурилганди. Кўрсаткичлар йилдан-йилга пасайиб бораёпти. Сабаби, ёшлар касб-корли, ишли бўлгачгина оила қуришни истаяпти. Бўлажак қайноналар ҳам бўлмиши, хунарли келин излаяпти. Қувонарлиси, ёшлар ҳам, катталар ҳам қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатларини тушуниб етишгани боис бундай мисоллар деярли кам учрамоқда.

Маҳалла фаоли Манзураҳон Насимонова катта ҳаёт тажрибасига эга онахонлардан ўқтамхон Турдиева, Насимоҳон Мўминовалар кўмагида оила қураётган ёшлар, бўлажак қудалар билан бафуржа маслаҳатлашишдан эринишмайди. Тўйни тартибли ўтказишдан тортиб, ёш оиланинг келажагига пухта замин ҳозирлаш ҳақида қайғуришмоқда. Шу боисдан бўлса керак, маҳаллада ўтган уч йил ичида яқин қариндошларнинг оила қуришига йўл қўйилмади, салкам ўн йилдирки, ногирон болалар туғилгани йўқ.

Дарвоқе, вилоятимиз миқёсида олиб қарайдиган бўлсак, яқин қариндошларнинг ўзаро турмуш қуриш ҳолатлари Наманган шаҳрида нисбатан кўпроқ учрайди. Бу эса шаҳар маҳаллаларидаги маслаҳатчилар, фаоллар зиммасига катта масъулият юклайди.

— Мутахассислар, шифокорлар иштирокида жуда кўплаб тадбирлар, давра сўхбатлари ташкил этилаётганлиги бу борадаги ютуқларимиз омилли бўлмоқда, — дейди «Сохибкор» маҳалла фуқаролар йиғини маслаҳатчиси Манзураҳон ҲАЙДАРОВА. — Масалан, яқинда Наманган ижтимоий-иқтисодиёт ва педагогика коллежида «Мустаҳкам оила йили»га бағишлаб тадбир ўтказдик. Унда эрта турмуш қуриш ва қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари, зарарли одатлардан сақланиш, хунар ўрганиш, қизларимизнинг ахлоқ-одоби мавзусида фильмлар юритилди. Залга тўпланган 29-ва 46-умумтаълим мактабларининг ўсимир қизлари мазкур тадбирнинг гоят мазмунли ўтганини, шу билан бирга эрта ҳаёт қариндошга турмушга чиқмаслик ҳақида тўғри хулосага келганликларини алоҳида таъкидлашди. Маҳалла билан доимий ҳамкорлик қилиб келаётган 4-ва 9-оилавий поликлиникалар акушер-гинекологлари Нодираҳон ва Сохибхон Жўраевалар билан худди шу мазмундаги мулоқотларни кўпроқ уюштиришга қарор қилдик.

Эришаётган натижаларимиз қувонарли, аммо кўнгил тўлмаётган ҳолатлардан ҳам кўз юмиб бўлмайдим. Ўтган йили маҳалламизда икки опа-сингил бизнинг ва нурунийларнинг қаршиликларига қарамай қуда бўлишган эди. Мана, орадан бир йил ўтмай келин-куёвлар ажралишди. Бу воқеа кўпчиликка сабоқ бўлгани рост бўлсин. Хатолар ҳаргиз такрорланмасин, ҳар бир оила тотувлик кўрғонига, соғлом фарзандлар эса хонадонлар чироғига айлансин!

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



ШУ СОНГА ХАБАРЛАР

ЁШЛАР ВА ГЛОБАЛЛАШУВ

Интернет, хусусан, ижтимоий тармоқлар аҳолининг навқирон қатлами — ёшларни ўзига оҳанрабо янглиг тортомқда. Глобаллашув жараёнлари нуқтаи назаридан олиб қарайдиган бўлсак, бунинг ҳеч бир салбий жиҳатлари йўқдек.

Аммо миллий менталитет ва ўзлик масаласи ҳам борки, бунга ҳеч биримизнинг бефарқ қарашга ҳақимиз йўқ. Яқинда Фуқаролик жамияти шаклланишини мониторинг қилиш мустақил институтида «Глобаллашув жараёнлари ва ёшларнинг ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш маданияти» мавзусида бўлиб ўтган давра сўхбатиде айнан шу муаммолар кун тартибидан ўрин олди.

Тадбирда Ўзбекистон Алоқа ва ахборотлаштириш агентлиги, Ўзбекисто мустақил босма ОАВ ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди, Олий Мажлис ҳузуридаги ННТ ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди вакиллари, ахборот технологиялари соҳаси экспертлари, олий ўқув юрталари талабалари, журналистлар қатнашди.

Сўхбат давомида ижтимоий тармоқлардаги ёшларнинг аудиторияси ҳамда қизиқишларини, улар фойдаланадиган тармоқ ресурслари ва хизматларини ўрганиш масалалари муҳокама этилди. Иштирокчилар бугунги кунда глобал тармоқда миллий сегментни ривожлантириш, медиа бозорни мамлакатимизда ишлаб чиқилган тармоқ хизматлари билан тўлдириш, аудиторияни миллий домен ресурсларига жалб этиш муаммоларига эътиборни қаратишди.

Дилроз АБРАЕВА,
«Оила ва жамият» муҳбири.

ОҚ ЙЎЛ ТИЛАНДИ

Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти 2012 йилда тамомлаётган талабалар иштирокида Ватанимиз мустақиллигининг 21 йиллиги, «Мустаҳкам оила йили»га бағишлаб «Тақдиримсан, бахтимсан, эркин ва обод Ватан!» шиори остида ўтказилган тадбир кўпчиликда катта таассурот қолдирди. Институт ректори Н. Маҳмудов магистр ва бакалаврларни мустақил ҳаётга қўяётган илк қадамлари билан қутлар экан, ёшларни мамлакатимиз мустақиллигини янада мустаҳкамлашга, Ватанимиз куч-қудратини оширишга, олий таълим муассасасида олган назарий билимларини ҳаётга татбиқ қилишга даъват этди. Битирувчиларга дипломлар, аълочиларнинг ота-оналарига ташаккурномалар топширилиб, номинацияларга голиблари тақдирланди.

Анжуман сўнгида институтнинг «Баркамол авлод» бадиий ҳаваскорлик жамоаси, ҳушвоз хонандалар иштирокида шоу-концерт бўлиб ўтди.

Ирода ТУРСУНОВА,
Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти
«Маънавият ва маърифат» бўлими ходими.

БАХТНИНГ АВВАЛИ ОИЛАДА

Эсимда, ўшанда 8-синфда ўқирдим. Қайсидир бир байрам арафасида онам атлас қўйлак тикириб бердилар. Устимда ял-ял товланиб турган камалак ранг атласни кўриб дугоналарим ҳавас билан боқишганди. Шунда ўзимни жуда бахтли санагандим. Турлиган кунимга яқинларим тилла сирга ҳадя қилишганда ҳам гўё мендан бахтли одам йўқ эди. Институтнинг талабаси бўлганимда эса яна ўша бахт оғушида ҳис қилганман ўзимни.

Кейин эса... йиллар ўтиб, мустақил ҳаётга қадам ташлаганимда ҳақиқий бахт нима эканини ҳис қила бошладим. Баъзан учрашувларга борганда, тадбирларда иштирок этаётганимизда «Бахт нима ўзи?» деган савол беришади. Шунда ҳеч иккиланмай, баралла бу улуғ толенинг аввали ҳам, охири ҳам оилда, деб айтаман. «Уйда бахти борлар ҳар ерда бахтиёрдир», дейди шоир. Агар одамнинг ҳузур топадиган маскани саналмиш оиласи тинч, осуда бўлса; ўғил-қизлардан, яқинларидан кўнгли хотиржам бўлса, билингки, ўша инсон чинкам бахтлидир. Оиласи тинч одам ишта,

юмушга, сафарларга кўнглида таскин билан отланади ва соғинч билан қайтади.

— Садоқат оила пойдеворининг тамал тоши ҳисобланади, — дейди Назира исмли опахон. — Синглим 28 йил тўшака михланиб қолган турмуш ўртоғини оқ ювиб, оқ таради, садоқат билан хизмат қилди. Балки сўзларимга кимлардир ишонмас, ундан бирор маротаба ҳам тил учиде бўлса-да, «Касал боқиб жонимга тегиб кетди», деган сўзларини эшитмаганмиз. Чунки у оилани муқаддас, эрини эса пир деб билар эди. «Қуш уясида кўрганни қилар», деганларидек, синглимдан тарбия олган ўғил-қизлари ҳам бугун фароғат қасрининг бек ва бекалари бўлиб, қайнона-қайноталарига иззат-ҳурмат кўрсатишиб, дуоларини олишмоқда. Ҳатто ўзим ҳам жиянларимнинг турмуш тарзига, оиласидаги таълим-тарбияга ҳавасим келиб, ўғил-қизларим, келинларим уларга ўхшашини оруз қиламан.

Дилфуза МИРОБИДОВА

УЧ АСРНИ КЎРГАН МОМО

Дунё шунинг учун ҳам гўзалки, унда сабр-матонат, вафо-садоқат деган нодир туйғулар бардавом. Ҳар гал бу покиза туйғулар ҳақида ўйлаганимда Балиқчи туманидаги Гулистон маҳалласида умргузаронлик қилаётган 112 ёшли Тўхтаҳон момо Холиқова кўз ўнгимдан ўтди. Уч асрни кўрган табаррук она-балиқчининг машаққатли ҳаёт йўли ҳақидаги ҳикояларини эшитсангиз, ундаги метин бардошга, меҳнатсеварликка ва инсонийликка ҳавасингиз келади. Ҳужжатларда қайд этилганидек, 1899 йилда туғилган момонинг ёшлик йиллари гоё кийинчиликда кечган.

— Болалигимда елкамда кетмон, кўлтигимда бир бурда нон солинган халта билан даладан бери келмасдим, — дейди Тўхтаҳон ая. — Бутун умрим меҳнатда ўтди. Турмуш ўртоғим Шерали Холиқов ҳам ҳалоллик бобида ҳаммага ибрат бўлгилки умрни яшаб ўтди. Оиланинг ширин ташвишларидан, жажжи қизалоғимиз Мўттихоннинг атак-чечак қадамларидан масрур юрган кезларимизда отинг ўчгур уруш бошланди. Эл қатори у киши ҳам қирғинбарот жангларга жўнаб кетди...

Қисматнинг ҳақи қаттиқ экан. У оқ оғил, беозор, меҳнатдан ўзгани билмайдиган Тўхтаҳонга ҳам шафқат қилмади. Уни бир умрлик ҳижрон азобига ташлади, севики ёридан “қора хат” келди. У бор аламини меҳнатдан олди. Қуни бўйи далада ишласа, тунлари чеварчилик қилди. Уйдаги деҳқончилик, боғдорчилик юмушларини ҳам ўзи ушлади. Ҳали ҳалигача Гулистонда қайси зироатни қандай парваршиллаш, меваларни қандай сақлашдан тортиб, қўчаларни қандай кўпайтиришгача Тўхтаҳон момодан ўрганишади.

Тўхтаҳон момо ёлғиз қизи Мўттихондан 6 набира, 20 дан ортиқ чевара ва эваралар кўрди. Дилбандлари ҳамшиша уни эъвозлашади. Лекин онахон ҳамон кўча эшикка термулганча кимнидир кутиб яшайди...

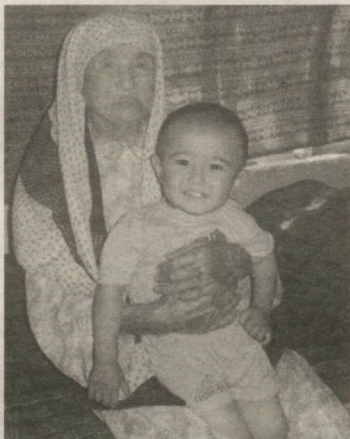
Ҳозирги кунда набираси Маъмуржон ва келини Ҳанифаҳонлар ардоғида кексалик гаштини сураётган асрларни қаритган момони зиёрат қилувчилар кўп. Ҳар бир меҳмонни ардоқлаб, суюниб шундай дуо қилади:

— Биз кўрган кунлар сизлар учун энди эртақларга айлансин, илоё! Мустақилликнинг қадрига етинглар, Ватан

— Мустақилликнинг дастлабки йиллик туманимизда биринчи бўлиб 104 гектар ерда “Камолот” фермер ҳўжалигини ташкил этгандик, — дейди бўкалик Абдурашид ота. — Шу билан бирга, маҳалламиз худудидаги ташландиқ ерни ободонлаштириб, ўша ерда “Тожмаҳал” маданият ва маърифат масканини бунёд қилдик. Бу каби ҳайрли ишларда маҳалла аҳли ҳам қўллаб-қувватлаб, яқиндан кўмаклашди.

...Болалиги оғир меҳнатда ўтган Абдурашид ота Абдурахмонов яланг оёқ қир-адирларда мол боққанини тез-тез ёдга олади. Гарчи машаққатли, нон-ошга қорни тўйиб-тўймай кунларини ўтказган бўлса ҳам, китоб мутулаа қилишни қанда қилмади. Мактабдан келасолиб халтасига бурда нон билан албатта бирор китобни солганча мол боқишга чиқиб кетарди. Шу баҳонада сеvimли асарларни бирма-бир ўқиб туғатди. Қодирийнинг “Ўткан кунлар”, “Меҳробдан чаён”, Чўлпоннинг “Кеча ва кундуз” сингари романларини минг ҳаяжон билан мутулаа қилди. Ҳатто тўлини ой ёруғида ҳам китоб ўқиган Абдурашид ота мактабни аъло баҳоларга тамомлаб, иқтисод соҳасида институтда тахсил олди. Китобга, билим олишга бўлган меҳри, устозларнинг ўғитлари ўзини оқлади. Институтни ҳам аъло баҳолар билан туғатди. Дипломини қўлига олган ёш мутахассис ҳеч икки-лафали тугилиб ўсган туманига қайтиб, фаолиятини бошлаб юборди.

— “Пахта иши”, “Ўзбек иши” ниқоби



ни сеvingлар, тупроғини кўзга суртинглар, унутманглар, қароғларим, бу дунёда тинчлик-осойишталикдан улғурок бойлик йўқ!

Эл-юрт хизматиға камарбаста бўлган инсонларнинг меҳнатлари ерда қолмас экан. Гулистонликларнинг оғир кунларида суняч бўлган, туман қишлоқ ҳўжалигини юксалтиришга улкан ҳисса қўшган, маҳалла ёшларини ҳалолликка, меҳнатсеварликка чорлаётган Тўхтаҳон момо Холиқова 1994 йилда Президентимиз Фармонига биноан “Шухрат” медали билан тақдирланди. Ҳамқишлоқлари қалбидан ўрин олган онахон узок йиллар маҳаллада кайвонилик қилди, тўй-маъракаларнинг бошида турди.

Онахонни муболағасиз, тирик тарих, дейиш мумкин. Қуввай хофизаси ўткир момо XX аср бошларидан буюн ўтган кишилар, юз берган воқеаларни бамисоли илға тизгандек гапириб беради. Невара-чевараларига бугунги дорилмон кунларини қадрига етишни, одамларга ҳаминша яхшилик соғиниб яшаш кераклигини ўргатади. Туман ҳокимлиги, хотин-қизлар кўмитаси, “Нуроний” жамғармаси вакиллари, қариндош-уруғлар, кўни-қўшнилар момони тез-тез йўқлашиб туришади.

Барнохон ХАЙДАРОВА,
Андихон вилояти
Балиқчи тумани.

БОЛАНГИЗ МАКТАБГА ТАЙЁРМИ?

...Фарзандингиз 7 ёшга тўлди. Уни энди мактабга тайёрлашингиз керак. Бунинг учун кераклик ҳужжатларни йиғишга киришганларисиз. Ҳўш, энди чуқурроқ ўйлаб кўринг: болангизнинг ўзи 1-синфга бориш учун энг аввало руҳий ёки жисмоний жиҳатдан қай даражада тайёр? Бу ҳақда қандай тасаввурга эгасиз?

Замира НЕЪМАТОВА, Тошкент шаҳар Олмазор тумани бош педиатри:

— Бола 6-7 ёшга тўлгач, ундаги ҳаракатлар кўлами кенгая бориб, у ўз хатти-ҳаракатларини бошқариш имкониятига эга бўла бошлайди. Табиатида мустақил фаолият кўрсатиш, ташаббускорлик ривожланади ҳамда катталар фикрини тинглаш иштиёқи шаклланади. Ўз саломатлигини назорат қила олади.

Бундай пайтда ота-оналар қандай йўл тутишлари керак? Биринчи навбатда мактабгача бўлган даврда боланинг илм-фанга қизиқишини ошириш мақсадида унга кўпроқ эртақлар ўқиб бериш, воқеаларни муҳокама қилиш, уни қизиқтирган саволларга тўла-тўқис жавоб қайтариш фойдалидир. Шу билан бирга шеърлар ёд олдириш ҳам бола зехнини оширишда ижобий самара беради. Рангли қоғозлардан турли хил манзаралар ёки ҳайвонлар шаклини бирга тайёрлаш ҳам уларнинг меҳнатга, ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий марказида даволаниш учун йўланма берилди.

иختисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий марказида даволаниш учун йўланма берилди.

Кўп кузатганмиз, айрим ота-оналар фарзандларини 6 ёшданок мактабга беришни исташади. Агар бола жисмонан, ақлан ва руҳан соғлом бўлиб, тахсис комиссиясининг барча мезон ҳамда талабларига жавоб бераётган, 1-синфга бориш учун тавсия берилди. Тайёр бўлмаса-чи? Баъзилар тиббий кўриқдан ўтказишни август ойига тақамасдан, аввалроқ ҳаракат қилишлари мақсадга мувофиқдир. Сабаби, болада бирон-бир касаллик аниқланганидан бўлса, уни мактабга чиққунча даволаш чоралари кўрилади. Ота-оналар ўз болаларини ҳар 6 ойда тиббий кўриқдан ўтказиб туришса, уларнинг ҳам жисмонан, ҳам руҳан, соғлом ва баркамол бўлиб воёга етишларига замин яратадилар.

Шу ўринда яна бир маслаҳатни ҳам айтиб ўтишимиз лозим. Яъни мактабга чиққунча аввал болага алоҳида дарсхона тайёрлаб

кўйилса мақсадга мувофиқ бўлади. Негаки, у дарс тайёрлаётган вақтда умуртқа поғонаси қийшаймаслиги учун стол ва стул унинг бўйига мос бўлиши керак. Яна бир жиҳати, дарсхонада ёруғликнинг чап томондан тушишига эътибор беринг. Дафтар билан боланинг кўзлари орасидаги масофа 20 см. дан кам бўлмаслиги керак. Устки кийими ёшига мос, эркин ҳаракат қилиши учун халақит бермасин. Унинг тез чарчаб ҳамда толиқиб қолишининг олдини олиш мақсадида дарс маҳали ҳар 15 дақиқада жисмоний машқлар қилиши ҳам фойдалидир.

Барно МИРЗААХМЕДОВА
ёзиб олди.

ИҚБОЛИ КУЛГАН ИНСОНЛАР



остида кўплаб ўзбек ўғлонлари қатори мен ҳам ноҳақ айбландим, — дейди Абдурашид ота. — Бироқ, менга қўйган сохта айбловлар ўз исботини топмади. Тез орада оқландим. Ўғлим Камолиддиннинг бевақт ўлими эса турмуш ўртоғим иккимизга оғир зарба бўлди. Бу жудоликка чидаш қийин эди. Шунинг учун ҳаётимни ўзгартиришга, кенг даладардан паноҳ қидиришга қарор қилдим. Она ер ёнаётган юрагимни совутди, далда берди. Қаддимизни тиклаб олишимизга кўмаклашди. Бунда болаликдан меҳнатда чиниқиб ўсганимиз, ер, дала тилини билиб улғайганимиз кўмак берди.

Айни пайтда 86,5 гектар майдонда ташкил этилган фермер ҳўжалигига катта ўғлим Жамолиддин раҳбарлик қилмоқда. Эллик нафардан зиёд қишлоқ ёшлари иш билан таъминланган. Ўтган йили ғалладан ҳам, пахтадан ҳам мўл ҳосил олди. Агротехник тадбирларни ўз вақтида амалга ошириб, ерни маҳаллий ўғитлар билан тўйинтиришга катта эътибор қаратамиз. Шунга айтиш ўринлики, эришаётган барча ютуқларимизда Жалолиддин Усмонов, Абдумутал йўлдошев, Ҳимоят Худойкулова, Замира Умарова сингари ишчиларимизнинг муносиб ҳиссаси бор.

Замондошларимиз

Ишбилармон отахон жорий йилда ҳўжалик қошида эллик бошли молхона ташкил қилиш ишлари билан банд. Аҳолини сўт ва сўт маҳсулотлари билан таъминлашдан ташқари қорамол чиқиндилари қимматли маҳаллий ўғит саналади. Натижанда даромадлар кўпайиб, кимёвий ўғитлар учун сарфланаётган маблағлар ҳам тежалиши қутилмоқда. Бу эса ҳайрли ишларни янада кенг қулоч очишига, янгидан янги иш ўринлари барпо этилишига асос яратиши.

— Саломатхон аянғиз билан қарийб қирқ йил бирга яшаб, сув келса симиридик, тош келса кемирдик. Энг олий мукофотимиз эса саккиз нафар набиранимиз, яратган боғларимиз, бунёд этган иншоотларимиздир. Улардан эл-улус манфаат топмоқда. Инсоннинг бахти ортидан яхши сўз, яхши ном қолишида аслида. Буларнинг барчаси замирида эса меҳнат, сабр-тоқат ва мустақам ирода муҳассам, — дейди отахон.

Дунёнинг кўплаб мамлакатларини кўрган отахон ҳеч қаерда ўзбекистон-чалк саховатли ўлгани учратмаганини, тупроғимизнинг дуру жавохирлардан-да бебаҳо эканини кўп бор таъкидлайди. Гарчи умри меҳнатда ўтган бўлса ҳам, ҳар доим китоб унинг яқин ҳамроҳи, маслаҳаттўйи бўлди. Шунинг учун ҳам ўзининг шу даражага етишида бадиий адабиётдан бир умр миннатдор.

Нигора ЎРОЛОВА,
“Оила ва жамият” муҳбири.

Ўқув марказлари зарурий бир эҳтиёж сифатида ҳаётимизга кириб келди. Чиндан ҳам ҳар томонлама қўлай: қизилқошнингиз, вақтингиз, ҳамёнингиз, билим даражаңгиз, яшаш манзилнингизга қараб, улар орасидан энг мосини танлайсиз ва бирор ҳунардан ёки фанни қисқа фурсатда чуқурроқ ўрганишга киришасиз. Бундан ташқари, ўқув марказлари абитуриентларни олий ўқув юртига тайёрлаш маъсулиятини ҳам олмақдаки, эндиликда репетитор қилириб овера бўлишга асло ҳожат қолмади. Бунинг алоҳида эътироф (ўрни келса эътироз) этмай иложимиз йўқ. Хўш, жимжиммадор реклама матнлари билан ўқувчиларни ўзига чорлаётган марказларнинг асл аҳволини рекламда ёзилгандекми? Уларнинг фаолияти қай тарзда тартибга солинади? Мавзуга оид саволлар билан мутасаддиларни очиқ сўхбатга чорладиқ.

ЎҚУВ МАРКАЗЛАРИ: ЭЪТИРОФ ВА ЭЪТИРОЗ

Неъмат ҲАЖИДДИНОВ,
республика Давлат тест марказига қарашли нодавлат таълим муассасалари фаолиятини лицензиялаш бўлими мутахассиси:

— Ўқув марказлари қонунчилигимизда нодавлат таълим муассасалари деб юритилиб, давлат томонидан лицензия берилганга фаолият олиб бориши мумкин. Нодавлат таълим муассасаларига қўйилган талаблар, улар фаолияти билан боғлиқ тартиб-қоидалар Ўзбекистон Республикаси Вазирилари Маҳкамасининг “Нодавлат таълим муассасалари фаолиятини лицензиялаш ҳақида”ги 100-сонли қарори билан мустаҳкамлаб қўйилган. Мабодо, нодавлат таълим муассасаси қонун талабларини бузган тақдирда, лицензиянинг амал қилиниши мuddатидан олдин тўхтатиб турилади ёки бутунлай тўхтатилади. Таъкидлаш керакики, шу пайтгача ташкилотимизга ўқув марказлари устидан деярли шикоятлар тушмаган. Ҳозирги кунда республикамиз бўйича юздан ортиқ нодавлат ўқув муассасалари (ўқув марказлари) фаолият юритмоқда. Танлаш ихтиёри эркин бўлганлиги сабабли тингловчи дарслардан кўнгли тўлмас, ўз хоҳишига кўра бошқа марказда ўқишни давом эттириши мумкин. Бу ўринда, албатта, соғлом рақобатнинг ҳам аҳамияти катта. Пухта билим беролмайдиган таълим маркази тезда эътибордан қолиб кетиши табиий.

“... Агар муаллимлар олим бўлса ва шогирдларига кўнгли ила таълим берса, албатта илм ҳосил бўлар. Агарда муаллимнинг ўзида кам илм бўлса, ённки илми бўлиб туриб, усули таҳсилдан хабарсиз бўлса, онинг шогирдлари нодон қолур”, деб ёзган эди ўтган аср бош-

ларида улғу маърифатпарвар олим Маҳмудхўжа Бехбудий “Ислохи таҳсил” мақоласида. Таълим бериш шундай мураккаб жараёнки, бунда ўқитувчидан ҳам илмий салоҳият, ҳам педагогик маҳорат талаб қилинади. Демак, маъсулиятнинг катта қисми муассасада таълим берувчи ўқитувчиларга боғлиқ.

да бир ой тингловчи сифатида қатнашиш. Бундан ташқари, марказ таълим ва таҳсил жараёнида ўқувчиларга ҳам қаттиқ талаблар қўяди ва ота-оналар билан доимий мулоқот ўрнатлади. Нодавлат таълим муассасалари фаолияти бўйича ўн йилдан ортиқ тажрибага эгамиз. Марказимиздаги ўқитиш



Неъматулла КЕНЖАЕВ,
“Эффект-Молия” ўқув маркази ташкилотчиларидан бири, “Универсал таълим” — касбларни амалий ўргатиш маркази раҳбари:

— Мамлакатимизда таълим соҳасига гамжўрлик йил сайин ортиб бораётганини ҳамда бу борада олиб борилаётган амалий ишларни алоҳида эътироф этиш керак. Таълим муассасаси хоҳ давлатга қарашли, хоҳ нодавлат бўлсин, асосий талаб битта — у ҳам бўлса, ўқувчи ёки абитуриентга сифатли таълим беришдан иборат. Ҳеч муболағасиз айтиш мумкин, бунда ўқитувчи омилнинг аҳамияти гоятда муҳим. Шу боис ҳам марказимизга ўқитувчиларни ишга қабул қилишда ўз ички талабларимиз бор. Уларга қўйиладиган асосий талаблар — мутахассислиги бўйича олий маълумотли бўлиш, педагогик маҳорат (бу марказнинг тажрибали ўқитувчилари томонидан ички синов тарзида ўтказилади), марказнинг кўп йиллик мураббийлари дарсларига ками-

усули, хизматимиз аҳолига маъқул келган шекилли, кўпчилик ундан фойдаланмоқда.

Албатта, айрим марказларда таълим бераётган устозларнинг билим даражаси ва ўқитиш услуби ҳақидаги эътирозлар ҳам ўринли, деб ўйлайман. Негаки, фақат тижоратни мақсад қилиб иш бошлаган ўқув масканлари ҳам йўқ эмас. Кўриб, гувоҳи бўлиб турибмиз, бундай муассасаларнинг аксарият қисми, бир-икки йилда одамлар назаридан қолиб, рекламалари ҳам фойда бермай, ёпилиб кетмоқда. Энди 90 фоиздан зиёд тингловчиларини олий ўқув юртига киргизишга ваъда бериш, очигини айтганда, бу мумкин бўлмаган ҳолат. Аҳолини бундай ёлғон реклама билан бир мартага қилиб қилиш мумкин, лекин доимий миջозга айлантириш мумкин. Ўқувчини ўзи яхшини ёшдан тез ажратади. Масалан, мен марказ раҳбари сифатида ўқувчиларимизни 50 фоиздан 70 фоизгача ўқишга кириши мумкин, деб айта ола-

Долзарб мавзу

Аваз АБДУРАҲМОНОВ,
абитуриент.

— Бундан икки йил олдин олий ўқув юртига яхшироқ тайёрланиш мақсадида пойтахтга келганман. Ушанда эълонларга қараб, номи ва таърифи энг жарангдор бўлган бир ўқув марказини танладим. Абитуриентларни 90 фоизгача ўқишга киришини кафолатлаган марказ биринчи дарсни муассаса ҳақида тасаввур ҳосил қилиш учун текинга ўтди. Том маънода идеал ўтилган илк дарс ўқувчиларда ижобий таассурот ўйотди. Шундай қилиб ўқув дарслари ҳеч бир нуқсон ва қусурсиз бошланди: тартиб қоида биринчи ўринда турар, ўқитувчиларнинг билим ва педагогик маҳоратига ҳам ҳеч бир эътироз йўқ эди. Вақт ўтгани сайин фан ўқитувчилари тез-тез алмаша бошлади. Бинони тозалаш ишларидан қўли бўшаган фаррош опалар ҳам ўзларини “ўқитувчилик”да синаб кўра бошладилар. “Олдиқочди” газеталарда тинимсиз эълон қилинган ялтироқ рекламалар ва ҳўжажўрсинга берилган мукамал дарслар шунчаки ўқувчи тўплаш учун эканлиги маълум бўла бошлади. Ўқув маркази раҳбариятига қилган шикоятимизга “Албатта, чора кўрамиз”, деган мужмал жавобни олдиқ. Уша йили кириш имтиҳонларига бирга тайёрланган сафдошларимнинг кўпчилиги ўқишга киролмади. (Бунда фақат таълим муассасасини айблаш фикридан йироқман. Ўқиш талаб қилинмагач, ўзимиз ҳам мукамал тайёрланмадик.) Бу йил бошқа марказда тайёрландим. Дарс ўтиш жараёни менга маъқул келди. Шубҳасиз, натижасини вақт кўрсатади. Ўз тажрибамдан келиб чиқиб шуни айтаманки, ўқишга тайёрланиш учун ўқув марказ танлаётганингизда уни обдон суриштиринг, ўқитувчилар рўйхатидаги фақат қоғозни беэзаб турувчи илмий даражаю турли унвонларга умчанг!

Яна саноқли кунлардан сўнг мамлакатимизнинг барча олий ўқув юртиларида тест имтиҳонлари бошланиб, бир йил давомида турли хил марказ ва тажрибали ўқитувчилар кўл остида тайёргарлик кўрган йигит-қизлар жиддий синовдан ўтадилар. Ана ўшанда устозлар меҳнатига ҳолисона баҳо берилди ва халқона ибора билан айтганда, галвир сувдан кўтарилади. Демак, “Абитуриент — 2012” мавсуми якунларини кутайлик-чи. Ана шундан кейин бу мавзуга яна қайтаимиз.

Дилроз АБРАЕВА,
“Оила ва жамият” мухбири.



ВАРАҚИ — бу сўз юпқа ёйилган варақ-варақ хамир ичига қийма солиб ёғда пиширилган таом ёки сомсанинг бир тури мазмунини билдиради. Яна шуни таъкидлаш керакики, “варақ” сўзининг туб илдизи “бар”, “япроқ” маъноларини англатади.

Офтобойим варақи пиширишдан бу кунги меҳмоннинг унча-мунча киши бўлмаганлигини билди.

Абдулла Қодирий

БОТМОН — тарихимизда юртимизнинг турли ерларида турли мезонга, салмоққа эга бўлган оғирлик ўлчов бирлиги. Асосан, “ботмон” 898,5 граммга тенг оғирлик ўлчови бўлган. Лекин, баъзи манбаларда бу миқдор турлича кўрсатилган. Шунингдек, тилимиз тарихида бир гектарга тенг сатҳ ўлчов бирлиги ҳам “ботмон” сўзи билан ифодаланган.

Чумчуқ семиргани билан ботмон бўлмас.

Мақол

У етмиш ботмон тошнинг кўтариб отди.

“Интизор” достонидан

БОТИЛ — тилимизда бу сўз асосан “ёлғон”, “сохта”, “бефойда” деган маъноларни англатган. Шунингдек, тилимизда яроқсиз ҳолга келиб, ишлатилмай қолган ариқ ёки зовур ҳам “ботил” сўзи билан ифодаланади.

Қил яхшилиги, демакни дохил қилма, Миннат била яхшиликни ботил қилма.

Алишер Навоий

ХОНУМОН — тилимизда хонадон ва ундаги мол-мулк, бор висот маъноларини ифодалаб келадиган “хонумон” сўзи асли “дас-турхон” маъносини англатган “хон” сўзига уй жиҳозлари мазмунини билдирадиган “мон” сўзининг кўшилишидан ҳосил бўлган.

Фарзандимни, хонумонимни — ҳаммасини марҳаматингизга ишониб топширим.

Пиримқул Қодиров

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

ВАТАНИМ

Яна бир тонг отди оппоқ ва нури,
Оламни тўлдириб ёруғ нурларга.
Бу ҳаёт бунчалар тотли, шуурли —
Чорлайди одамни шодон кунларга.

Ҳаёт давом этар, бу олам танҳо —
Мамнун нигоҳларга тўйиб боқурмиз.
Кунгилда орзулар гуллади бу кун,
Ватаним, ишқингда қалбни ёқурмиз.

Не бахтким, бу кунга етказди Оллоҳ,
Ушалди боболар орзу-армони.
Шукурким, биз Ҳақдан бўлолдиқ оғоҳ,
Узликка интилиб, тоғдик дунёни.

Бахтимиз қуйлаймиз — овозлар янроқ,
Йўлимиз тусолмас ҳеч битта ганим.
Кўзларга сурармиз, шу — азиз тупроқ,
Бу азиз Ватандир, менинг Ватаним.

МЕҲР

Дунёдаги энг майин қуй ҳам,
Сархуш этган муаттар буй ҳам,
Саховат-ла қилинган тўй ҳам,
Сендек ширин бўлолмас меҳр...

Қушлар сайли кўкка чорласа,
Туллар юлдуз ёниб порласа,
Богда булбул қониб зорласа,
Ҳатто сендек бўлолмас меҳр...

Шеър азиз олам аро



Мухайёбону
Курбонова

Ором биялмас қўнғил, бегумон,
Ҳаёт ўзи ас-ку, инсон.
Қалбингни мадҳ этса-да замон,
Билки сендек бўлолмас меҳр!
Қарши

Шифокорларнинг фикрича, кўп терлаш юқумли эмас, лекин касаллик бўлиши мумкин экан. Беморнинг ота-онаси ёки бошқа бир аждоқлик моддалар алмашинувнинг бузилиши билан боғлиқ касаллик учраган бўлса, бу албатта кейинги авлодларда ҳам кузатилиши исботланган. Бундан ташқари, қандли диабет, асабийлашши ва захарланиш ҳолатида ҳам кўп терлаш юзага келади. Хўш, кўп терлашнинг сабаблари нимада, ундан қандай қўтилиш мумкин?

КЎП ТЕРЛАШ ЮҚУМЛИМИ?

Бобур ФАТТОХОВ, Республика ихтисослаштирилган дерматология ва венерология илмий-амалий тиббиёт маркази дерматовенерологи:

— Иссиқ мавсум, яъни баҳор ва ёз фаслида тер безлари орқали организмдан суюқлик чиқади. Бундай ҳолатларда қўл, оёқ ва қўлтиқ кўпроқ терлайди. Айнан шу соҳаларда тер безлари юзaroқ жойлашганлиги сабабли, уларнинг маълум миқдорда терлаши одатда нормал ҳолат ҳисобланади.

Бундан ташқари, эндокрин ўзгаришлар, яъни гормонлар миқдорининг ошиши ёки камайиб кетишидан келиб чиқиши мумкин бўлган жараён физиологик балоғатга етиш пайтида бу ҳолат ўсимирларда кузатилади. Улардаги бу ўзгаришлар кейинчалик ўтиб кетади. Чақалоқларда эса ҳали терморегуляция аниқ маромига тушмаган бўлади, шунинг натижасида кўп терлаш юзага келади. 50–60 ёшдан сўнг терлаш жараёни пасаяди. Сабаби, тер безлари ўз фаоллигини тўхтата бошлайди.

— **Кўп терлаш касаллими?**

— Йўқ, балки касаллик белгиси ҳисобланади. Одатда кўп терлаш тиббиёт тилида гипиргидроз дейилади. Меъёрдан ортиқ терлашнинг сабаблари турлича бўлиши мумкин. Масалан, қандли диабет, қалқонсимон без, буйрак ва замбуруғ касалликларида, адреналиннинг ортиқча ажралиши ҳисобига уларнинг фаоллиги кучайгани сабабли кўп терлаш кузатилади. Аввало бу ўзгариш нима сабабдан юзага келишини аниқлаш лозим. Бунинг учун организмнинг психологик ҳолатини билиш, яъни невропатолог, эндокринолог, дерматолог, косметолог кузатувида ўтиш лозим.

Уй шароитида қўлланиладиган тавсиялар:

* Аччиқтош қуқунидан қайнаган сувга солиб, терлашга мойил қўл ёки оёқни ванна қилиш лозим.

* Эман пўстлоғи қайнатмаси билан 10–15 дақиқа ванна қилиш ҳам яхши натижа беради.

* Қўл қафти терласа, сувга новшадил спирт қўшиб ювиш мумкин. Бунинг учун 1 литр сувга 1–2 ош қошиқ новшадил спиртидан қўшилади.

* Одеколон, сирка ва борат кислотасини тенг миқдорда аралаштириб, кафтта суртиб туриш ҳам яхши ёрдам беради.

ЭЪТИБОР КУЧАЙТИРИЛМОҚДА

Ўзбекистон Касаба уюмлари федерацияси кенгаши ташаббуси билан миллий матбуот марказида "Меҳнатқашлар ва уларнинг фарзандларини соғломлаштириш ҳамда дам олдириш ишларининг сифати ва самарадорлигини оширишга тизимли янгича ёндошув натижалари" мавзусида матбуот конференцияси бўлиб ўтди.

Тадбирда таъкидланганидек, мавсум нихоясида болаларнинг дам олишини ушқоқлик билан ташкил этган ва намунали ўтказишда жонбозлик кўрсатган энг яхши ташкилотлар, оромгоҳлар ходимлари ва ҳимий ташкилотлар мувофиқлаштирувчи гуруҳ томонидан рағбатлантирилади.

Ўз мухбиримиз.

Азиз фарзандимиз Ирода!

Сени туғилган кунинг билан табриклаб, бахт, омад тилаймиз. Бахтимизга соғ бўлиб юр. Келажақда етук инсон бўлиб етишишигизда Аллоҳ мададор бўлсин.

**Буving, онанг, опанг.
Тошкент шаҳри.**

«E'zoz film» МЧЖ тугатилади.

Даъволар 1 ой мuddатда қабул қилинади. Тошкент шаҳри Чилонзор тумани Гулистон кўчаси, 58а уй.
Телефон: +99890 918-20-05.

Соғлигимиз — бойлигимиз

юқлик юбориш лозим. Бунда нихоятда хушёрлик муҳимдир. Касаллик хуруж қилганда меъеридан ортиқ суюқлик қуйилмайди. Бу юрак фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Айниқса, ёши катталарда юрак ишемик ҳолатида, зўриқай пайтида бу нарса таъқилланади.

Ортиқча терлаш, шунингдек, жисмоний зўриқиш, шамоллаш, кома ҳолатлари, захарли бўқоқ хасталиги, эркак ва аёлларнинг климат даврида ҳамда бирор бир касаллик хуруж қилганда ҳам кузатилади.

Кўп терламаслик учун организмда

доимий минерал моддаларнинг мувозанатини ушлаб туриш мумкин. Бунинг учун бемор пархезга эътибор бериши керак. Айниқса, қандли диабетга чалинган беморларга чорва моллари ёғларидан тайёрланган озиқ-овқатлар, углеводларга бой маҳсулотларни истеъмол қилиш қатъий чекланади. Уларнинг овқати таркибига дуққали ҳамда ёрма маҳсулотларини киритиш, 5–6 маҳал тез-тез енгил овқатланиш тавсия этилади. Улар имкони борича шўр таомлардан тийилгани маъқул.

— **Асаб касалликларида кўп терлаш нима сабабдан юзага келади?**

Доно АБДУЛЛАЕВА, Олмазор туманидаги 18-оилавий шифохона невропатолог, олий тоифали шифокор:

— Асаб касалликларига чалинганларда ҳам кўп терлаш кузатилади. Айниқса, вегетатив асаб тизими зарчанди, унинг функцияларида терлаш, ҳароратни бошқариш бузилади ва кўп терлаш юзага келади. Буни даволаш учун асаб тизимларига қон томирларни кенгайтирувчи, миёга етиб келувчи дорилар қабул қилиш мумкин. Вегетатив асаб тизимининг бузилиши ҳар бир неврологик беморда учрайди. Бу ҳолат асосий ёки қўшимча касаллик сифатида келиб чиқади.

— **Бунда қандай даво чоралари кўрилади?**

— Асаб касаллиги билан оғриганларнинг баъзилари ёшлигидан тугма асаб касалликларига мойил бўлади, яъни улар тугма кўп терлайдиган бўлиши мумкин. Бундай беморларни тўла даволаб бўлмайди. Касаллик кейинчалик бошланган бўлса, албатта шифо топади. Бу ҳолатда асосан тинчлантирувчи дорилар қабул қилиши мумкин. Чунки бундай воситалар организмга ҳеч қандай салбий таъсир кўрсатмайди.

**"Оила ва жамият" мухбири
Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.**

БЕЛ ОҒРИФИ БЕЗОВТА ҚИЛСА...

Иссиқ жонмиз, турли сабабларга кўра белимиз оғриб туради. Масалан, болалардаги бел оғриги машғулот пайтида нотўғри ҳаракат ёки фаол ўсиш жараёнида айрим микроэлементларнинг етишмаслиги оқибатида пайдо бўлади. Кўпинча бундай болаларда сколиоз — умуртқа погонасининг қийшайиши кузатилади. Хоҳ болаларда, хоҳ катталарда бўлсин, белдаги оғриқлар кўпинча мушаклар спазмаси оқибатида пайдо бўлади. Кейинчалик эса бу жараён асаб илдизларига ўтиб кетади.

Бел оғригига чалинган беморлар эрталаб ўрнидан турганда белини "тўғрилай олмайди", ҳаракат пайтида эса оғриқ янада кучаяди. Оғриқнинг бу босқичида беморда терлаш, қон босими кўтарилиши, ҳолсизлик кузатилади. Ўз вақтида олинган муолажалар шундай оғриқларга барҳам беради.

Белда пайдо бўлган бошқа турдаги оғриқлар кўпинча организмдаги модда алмашинувнинг ўзгариши билан боғлиқ бўлиб, у умуртқа остеохондрозига, пировадда эса радикулитга олиб келади. Радикулит пайдо бўлишининг сабаби — умуртқа бўғимлардаги ўзгаришлар, уларнинг силжиши ва шунингдек, дисклар даббаси бўлиши мумкин. Ортиқча семизлик, мухтали ўтириш ишлаш, оғир жисмоний меҳнат, ҳомилдорлик, гавданинг доимий тибраниши, совуқ хонада ишлаш, узoқ вақт рулни бошқариш ёки компьютерда ишлаш бел оғригини келтириб чиқарувчи омил саналади.

Белдаги оғриқларни стресс (зўриқиш) ҳам келтириб чиқариши мумкин. Яна шу ҳам исботланганки, кашандаларнинг умуртқаларида остеопороз касаллиги кўпроқ учрайди. Белдаги оғриқлар кучли ва сурункали бўлади. Кучли оғриқлар тўсатдан, совуқ таъсиридан, оғир юк кўтарганда пайдо бўлади. Ўз вақтида муолажа қилинса, шифо топиб кетади. Лекин кучли оғриқлар вақтида даволанмаса, у сурункали оғриқларга айланади. Шунингдек, сурункали оғриқ остеохондроз пайтида ҳам, кучли оғриқ пайтидагидан ўзгачарoқ тарзда кузатилади. Бундай оғриқлар эрталаб пайдо бўлади, касалнинг ўрнидан туриши, белини тўғрилай қийин кечади. Лекин бир мuddат ўтгач, ҳаракат қилиб "қизиб олганда" сўнг оғриқ ўтиб кетади. Бундай оғриқлар катта ёшдаги ва кекса кишиларда учрайди.

Қўриб турганингиздек, бел оғриқлари турлича бўлиб, уларнинг пайдо бўлиш сабаблари ҳам ҳар хил. Шу боис муолажалари фақат мутахассислар билан маслаҳатлашилган ҳолда қилиш лозим. Бел оғригини даволашда бемор учун тинчлик ва хотиржамлик, шунингдек, кун тартибига риоя қилиш, физиодаволаш методлари, иглорефлексотерапия, массаж, мануал терапия катта аҳамиятга эгадир.

**Малика ЮЛДАШЕВА,
"Умид ва ишонч" тиббиёт
маркази невропатолог.**

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

куйдаги ўқув курсларига тақлим этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.

Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.

Аёллар костюм-шимми, плаш-пальто — 1-2 ой.

Хамшира — 6 ой, 4 ойи ўқиб, 2 ойи амалиёт.

Хамшира (тезор) — 3-4 ой (амалиёти билан).

Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.

Торт ва пишириқлар — 2 ой.

Пишириқлар олий курси — 1 ой.

Ўйгур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.

Аёллар сартарошлиги — 3 ой.

Тўй ва оқшом турмақлари ва макياج — 1 ой.

Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.

Элита парда ва чойшаблар тикиши — 1 ой, Элита парда ва чойшаблар тикиши олий курси — 1 ой.

Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).

Каштачилик — 3 ой (машинада ўйинади).

Тўқувчилик — 2-3 ой.

Инглиз тили — 3 ой.

Рус тили — 3 ой.

Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.

Сунъий гўл ясаш — 1-2 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.

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дeҳхон бeзoри oрқасида.

Тел: (8371) 221-17-95, 221-77-72, 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Хамза тумани Фарғона йўли кўчаси 4-уй 40-хона. МУЎЛЖАЛ: Қўйлик кийим бeзoри рўпарасида.
ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99897 785-90-30 (кундузи)

Кунбеткай қилиб солинган уйнинг узунчок равонида бир-бирига орқа ўгириб чол билан кампир ўтирибди. Олдиларига дастурхон ўрнига кўл сочиқ ёзилган, биттадан чойнак-пиёла, нон кўйилган. Улар бир-икки кундан бери араз, гаплашмайдилар. Чойдан кўйиб, бир хўплайди-ю, чол аста ўх тортади, кампир қилт эйти тупугини ютади. Иккаласининг ичи пишиб кетган, ёрилгиси келади, бироқ ғурур йўл бермайди.

Шу пайт ташқаридан оёқ товуши эшитилди. Чол-кампир умидвор бўлиб эшикка қарашди. "Назарали!" деб ён кўшнисини Ҳайдар ота кирди.

— Ассалому алайкум, ахшилар!

Чол ҳам, кампир ҳам индамади. "Келин" дегандай бош қимирлатиб кўйишди.

— Қалай, ўйнаб-қулиб ўтирибсизларми? Уч кун бўлди, кўринмайсан, Назарали? Нима гап, тинчликми деб...

Чол ҳам, кампир ҳам кўл сочиқнинг попугини ўйнаб, ҳамон тек ўтиришибди. Ҳайдар ота тўхтаб қолди. Кейин илжайди:

— Ие, ҳа, нима бўлди? Яна ораларингдан ола мушук ўтди-ми? Оббо-о! Қариганда ёш боладай тумтайиб... Тавба! Шу тобда неварачевараларингдан биттаси келиб қолса, нима деган одам бўласанлар? Хўш, Ҳалимаҳон, нима бўлди?

Кампирнинг кўзига ёш келди. У чолига ияк қокди:

— Нима бўлганини анави қоқвошдан сўранг! — деди овози титраб. Чолдан ҳам дарров "алик" қайтди:

— Йўқ, нима бўлганини шу тиши йўқ сўйлоқдан сўра! Тарикча гуноҳим бўлса, айтсин!

— Айтаман ҳам!

Чол-кампир ўтирган бўйларича Ҳайдар отага ўгирилишди. Ҳалимаҳону ирғиб туриб, кўшнисига кўрпача солди, бир пиёла чой кўйиб узатди. Сўнг арзи ҳол қилди:

— Айланай уста, бу ўртоғингизга бир бало бўлди. Қариганда қони суюлдимми, қайдам? Бирам тажаник, бирам бесабр... Сал нарасага лов этиб ёнади-кетади.

— Ўтлаяпти-да, бунга ишонма, — деди Назарали ота. — Кейинги вақтларда сал... — у кўрсаткич бармогини чаккасига қадаб буради, — шунақароқ бўлиб қолган.

— Шошманглар, жанжал нимадан чиқди ўзи?

— Мирмишилдан. Икки кун бўлди. Тушликка нима қилай, дадаси, десам, юмшоқроқ нараса бўлсин, деди. Унда мирмишил қовура қолай, селини мўлгина қилсам, аччиқ чой билан еб олар, дедим. Мирмишилни оби-тобида қовуриб, ботар-ботмас қилиб сув солдим-да, бик этиб қайнаши билан устига товоқ бостирдим. Токнинг тагини теши чапоқ қилиб қўювдим. Икки йўлгина райхон ўтказсам, ёзда одам бўйи бўлиб, гурқираб ётса, боз шу чолнинг шўрвасига асқота-

ди-ку, дедим. Райхон кўчатни экиб бўлиб, ошхонага кирдим. Қарасам, мирмишил сал тагида қолди. Газ ўлгур лопиллаб кетганми, нима бало бўлган... Хуллас, бир лаган қилиб, мурчпиллаб сузиб кирдим. Бу тўрам қошиқни шундоқ солиб, лаганни бир ағдарди-ю, овқатми бу, похолми, деб олди-урди, олди-урди...

Кампир рўмолининг учига кўзини артди. Ҳайдар ота ялт этиб ўртоғига қаради:

— Хўв, менга кара! Сени нима жин урди? Муштдек кампирга кўл кўтариб ўтирибсанми ҳали?

— Эсинг жойидами ўзи? Ҳозир хотин урадиган замонми? — тўнғиллади Назарали ота. — Бурнига бир чертиб кўйсанг, қиёматга доғур қувар буларинг... Хонтахта четида пиёла турган экан, шундай... тирсагим тегиб кетиб...

Ҳайдар ота "Сиз нима дейсиз?" дегандай Ҳалимаҳонга юзланди. Кампир шошиб ёқасига туфлади:

— Тавба қилдим... Оғзида илми билан ёлгонни сувдай ичади-я...

У шитоб билан ичкарига кириб кетди. Салдан кейин латтага тугилган нараса кўтариб чиқди. Жарангла-тиб Ҳайдар отанинг олдига кўйди.

— Мана, кўринг, уста

жонидан ўтиб кетди. Назарали ота гўё пиёла баҳона, марҳум қайнонасини масхара қилгандай эди. Ҳалимаҳону ҳам "отанинг бошини" кўйди:

— Ўн саккиз еридан чегаланган бўлса ҳам, яхшидан қолган ёдгорлик эди. Ҳар сафар лабимга оборганимда онагинанинг нафаслари келарди... Ўрғилай, уста, қиркига чидадим, қирқ бирига энди чидамайман. Ортиқ мажолим қолмади. Қилдан қийиқ ахтарарди. Бир ёстиқ кўйсанг, паст дейди, икки ёстиқ кўйсанг, балеид дейди. Калишининг пагаи йўлмайди ҳам мендан кўради. Кучук ўлгур ақилласа, овозини ўчир, деб бақиради. Мен кучукка ангилла, деб ўргатиб кўйибманми, жон уста, ит бўлгандан кейин хуради-да.

Ҳайдар ота бўшаган пиёлани Ҳалимаҳонга узатди. Назарали ота шуни пойлаб турган эди, дарров ўз чойнагидан чой кўйиб чўзди. Уста илжайиб, иккинчи "рақиб"нинг чойини олди. Кампир пиёла синигини латтага туга бошлади. Чоли устага

ош дамлай, бултурги мусалласдан қолган бўлса, Назарали ертўладан олиб чиқсин, ярашараш қилайлик, доқа рўмолни қуришга тайинлик. Нима дединг, Назар?

Чолнинг ярашгиси бор эди, негаки айб ўзидан ўтган, бунинг устига ҳадеб чой билан нон қавшайвериш жонига теккан эди. Шундай бўлса ҳам:

— Анави тиши йўқдан сўра, — деди ҳамон паст тушгиси келмай.

Ҳайдар ота кампирга қаради:

— Лаббай, Ҳалимаҳон? Кампирнинг ҳам кўнгли эриб турибди. Сиртида койиса-да, ичида чолига раҳми келарди. Бироқ "рақиб"га бирдан таслим бўлгиси келмади:

— Ошни еб, кучга минса, яна дўмбирасини чалади, биламан, — деди иккиланиб.

Булар муросага келмайди шекилли, деб Ҳайдар ота хўшлашди:

— Ҳай, майли, ўзларинг биласанлар. Омон бўлинглар. Алоқ-чапоқ пайтларингизда кирарман.

Саъдулла СИЁЕВ



ДОҚА РҶМОЛНИНГ ҚУРИШИ

ака! Кучоқашлаб отди денг пиёлани, шқафнинг ойнаси кунпаякун бўлди. Уйга кириб қаранг, бир кўзига парда тугиб кўйибман. Қизим Москвадан олиб келиб берган ликопчалар ҳам синди, ойим раҳматликдан қолган мана бу жонон пиёла ҳам бир сиқим бўлди. Мана, мана! — у пиёла синикларини устанинг олдига суриб кўйди.

Ҳайдар ота пиёланинг бир бўлагини олиб, томоша қилди. Нозик мўйқалам билан чизилган суратда бир-бирига дон бераётган икки қўшнинг калласи тасвирланган эди. Уста уларга маҳлиё бўлиб қолди. Назарали ота, бу кампирининг ёнини олмасин, деб қочирди қилди:

— Саккиз еридан чегаланган сополни пиёла деб юрибди... Ҳалимаҳону муросага келишини ўйлаб ўтирувди, бироқ чолнинг кейинги гапи жон-

имлади:

— Ўзининг айби йўқмикин, сўра-чи? Идиш-товоқдан нукул сузма хиди келади.

Кампир силтаниб ўрнидан турди.

— Айтинг ўртоғингизга! Сузма хиди келса, энди келгандир. Қиз вақтимда қанақа сочим бор эди. Нақ тўпигимга тушарди. Бу кишини кимсан — Назарали домла қиламан, деб шу ахволга тушдим. Ҳа, шундоқ деб айтинг, ўртоғингизга! Бўлди, жонимдан тўйдим!

Ҳайдар ота қараса, бўлмай-диган, иш чаппасидан кетаяпти. У ўрнидан турди:

— Уй-рўзғор бўлганидан кейин хар хил гап ўтади. Гоҳо пиёла синади, гоҳо овқат таги-га олади. Арзимаган нарсадан бунча бўлиб ўтирсанглар... Маҳалла-қўй эшитса, қулмай-дими? Ундан кўра мен ҳозир қулинг ўргилсин қилиб битта

У кўчага чиқиб ўйланиб қолди: "Ишқилиб, қариганда дардқашиндан айирмасин экан. Булар эллик йилдан бери бир-бирига ўрганиб қолишган. Бунча хурпайиб ўтираверишса, эзилиб кетади-ку? Бир иложини қилмасам бўлмайди. Нима қилсам экан?... Э, топдим."

Назарали отанинг кенжа қизи Дилором қишлоқдан йиғирма чақиримча нарида, қончидар шаҳарчасида турарди. Ҳайдар ота мактабга тушиб, Дилоромга телефон қилди. Даданг билан ойинг неварасини соғинибди, тез олиб келиб, кўрсатиб кетмасанг бўлмайди, деди. Кейин, мен тилпон қилганимни айтма, деб тайинлади.

Бу гап пешиндаги гап эди. Кечга яқин Дилоромхон ўғлини кўтарганча, ховлиқиб кириб келди. Гарчи Ҳайдар ота, тинчлик, деган бўлса ҳам, у ойим-

ларга бир нараса бўлганмикин, деб хавотирда эди.

Чол тўрт қават кўрпача солиб, "Иброҳим Адхам"ни ўқиб ётган эди, қизининг кирганини сезмади.

— Ассалом, ада... — Дилором боласини бир четга ётқизди-ю, юғриб бориб дадасини кучоқлади. — Яхши ўтирибсизларми? Жим бўлиб кетдинглар, бир хабар олай, дедим. Ойим кўринмайди?

— Юргандин-да, ивирсиб, — деди чол энсаси қотиб.

— Қарай-чи, ховлида бўлсалар керак.

Дилором чиқди. Чол чўзилиб неварасига қаради. Пишил-лаб ухлаб ётибди. Аста туриб кўлига олди, суйиб эркалади. Чақалоқ уйғониб кетиб, йиғлади. Йўргалаб кампир кирди. У "Вой, неварагинам келибди-ку!" деб чоли тарафга бир қадам босди, лекин аразлиги эсига тушиб, тўхтаб қолди. Бола чириллаб йиғлай бошлади. Кампир югургилаб келиб, неварасига кўл чўзди:

— Бу ёққа беринг! Бола кўтаришни ҳам билмайсиз, — деди зарда билан.

— Сен билсанг бўлди, — деди чол кампирининг гап очганига суюниб.

Бувисининг кўлига ўтган захоти неварача тинчиди. Ҳалимаҳону бола баҳона, чолга гапирар кетди:

— Неварагинамининг қўлчасини қайтариб йўқибсиз-да, бобоси... Нодир ўғлим, ботир ўғлим... Қани, бобонга салом бер-чи. Ашшалоом, бобожон, дегин, бувимни хафа қилшангиз, шоқолингизни юламан, дегин...

Бу — кампирининг сулҳ таклиф қилгани эди. Чол бажонидил уни қабул қилди:

— Ваалайкум ассалом, ўғлим. Бобом энди тажаник қилмайди, де бувингга. Ёзда сизни Тошкентга обориб, тилла тиш қўйдириб беради, дегин...

Дилором кирди. У ойиси билан кўришиб бўлиб, сўради:

— Қоринларингиз ҳам очгандир, мен овқатга уннаб юборай, нима пиширай, ойи?

Ҳалимаҳону неварасининг юз-кўзидан ўпа туриб, деди:

— Даданг бечора кечадан бери норинни соғиндим, деб ўтирувди. Гўштни мўлроқ солиб, норин қил, болам.

Назарали ота ҳам неварасига ёпишиб жавоб қилди:

— Йўқ, аччиққина шавла қилақоқ, қизим. Онанг шўрлик юмшоққина есин, қийналмасин... Айтганча, Ҳайдар отанг-нияма чақир...

Муғамбаронга илжайиб, Ҳайдар ота кирди. У ҳеч нима билмагандай, Дилором билан ҳол-ахвол сўрашди.

— Э, қуллуқ, бўлсин, кўз ойдин! Дилоромхон қизим билан неварача келиб, уйларингизда офтоб чиққанда бўлибди-ку! Дурруст, дурруст...

Ҳайдар ота ўтириб, дуога кўл очди:

— Қани, омин, тўрт кўз тугал бўлсин, ишқилиб, ҳеч кимнинг офтоби ўчмасин, ҳамма вақт чарақлаб турсин!..

Фуқаролик ишлари бўйича судга даъво аризаси билан мурожаат этиб, сотувчи ва харидор ўртасида тузилган олди-сотди шартномасини ҳақиқий эмас, деб топишни сўраганман. Бундай ҳолатда тарафлар ўртасида нотариал тартибда тузилган давлат рўйхатидан ўтган олди-сотди шартномасини ҳақиқий эмас, деб топиладими?

Н.Тоштемирова

ИШТИРОКЧИЛАР НИЗОЛАШИГА ҲАҚЛИ

— Олди-сотди шартномаси унинг иштирокчилари учун ўзаро ҳуқуқ ва мажбуриятларни вужудга келтириши босис, мажур шартномани ҳақиқий ёки ҳақиқий эмас деб топиш борасида қонунда белгиланган асослар бўйича фақатгина шартнома иштирокчилари

ҳамда шартнома объектининг мулкдорлари низолашига ҳақлидирлар. Шартноманинг ҳақиқийлиги манфаатдор шахс томонидан олди-сотди шартномасида келишилган сумманинг у томонидан тўланганлиги асоси бўйича низолашалаётганда, бу

ҳолат олди-сотди шартномасини ҳақиқий эмас деб топиш учун асос бўла олмайди.

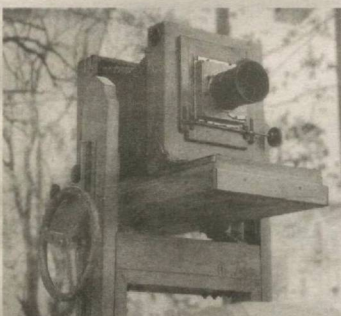
Саволга Фарғона шаҳар 4-сон давлат нотариал идораси нотариуси Матлуба ИСМОИЛОВА жавоб берди



“ДИҚҚАТ, ҲОЗИР ҚУШЧА УЧИБ ЧИҚАДИ!”

Бу жумла кўпчиликка таниш. У сиз ўйлагандек, айнан сураткаш амакига тегишли. Хўш, ўзи қушчанинг учиб чиқиши ҳақидаги гап қаердан пайдо бўлган? Ростданам фотоаппарат ичидан қушча учиб чиқадими?

Ҳа, бу ибора бежиз пайдо бўлмаган. Бир пайтлар, айниқса, суратга тушаётган болакайлар сураткаш амакининг сўзларидан кейин фотоаппаратдан қушча учиб чиқишини ҳайрат билан кутишган.



XX аср бошларида фотоаппарат ва фотоательелар кенг тарқалиб, фотографик касбига қизиқувчилар сони ҳам кун сайин ортиб борарди. Хонадонларда оилавий фотосуратлар осигури туриши урфга айланган. Уша вақтдаги аппаратлар ҳали мукамал бўлмагани учун суратга тушувчилар бир лаҳза тошдек қотиб туришни эплашлари талаб қилинарди. Йўқса, сурат тиник чиқмасди. Катталар буни тушунишиб, қотиб туришни эплашарди, аммо барча замонларда ҳам тиниб-тинчимас болакайларни бир ла-



за мижжа қоқмай туришга кўндириш осон бўлмаган. Айниқса, суратга оилавий, жамоа бўлиб тушганда бу масала янада қийинлашган.

Шундай қилиб, ўтган асрнинг 20-йилларида зукко фотоафлар болакайларни латундан ясалган қушча билан овутишга эришдилар. Ялтироқ металл қушча фотоаппарат объективи атрофига ўрнатилган ва болакайлар эътиборини тортган. Сураткаш “Қаранглар, ҳозир қушча учиб чиқади”, дейиши билан болажонлар ҳайратдан кўзларини катта-катта очганича объективга қарашган. Дарвоқе, қушча шунчаки ялтироқ ўйинчоқ бўлиб қолмасдан, худди ҳақиқий қуш сайрашига ўхшаш товуш чиқара эди. Агар оилавий альбомингизда ўша даврларга тегишли фотосуратлар бўлса, суратга тушувчиларнинг кўзларидаги хайратни пайқаш қийин эмас. Негаки, қушчанинг учиб чиқишига нафақат болалар, балки, катталар ҳам жуда қизиқишган.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

ЖУФТИМИЗНИ ИЗЛАЙМИЗ

Биз оилада беш қизимиз. Тақдирнинг синовини қарангки, орамизда фақат катта опамгина турмушга чиққан. Онам бечора бахти очилмаётган қизларини ўйлаб, сиқилгани сиқилган. Ҳаммамиз тайинли жойларда ишлаймиз. 1976 йилда туғилган синглим Моҳигул ўқитувчи, 1979 йилда туғилган Моҳира синглим иккимиз фабрикада ишчи бўлсак, Омонгул синглим ҳамшира. Кўча-кўйда бизларни кўрган аёлларнинг ҳаваси келибми, бирданига келин қилиш ҳаракатига тушиб қолишади. Аммо негадир совчилар бир марта келганидан сўнг, қайтиб эшик қоқишмайди. Гумон — иймондан айиради, деганларидек, билмадик, балки кимлардир зимдан ёмонлашаётгандир. На илож, қайтар дунё. Бир кун келиб бизга ҳам бахт кулиб боқар. Энди бор умидимиз сизлардан. Хайрли ишнинг кечи йўқ-ку, ўз жуфтимишни топиб, бир оилани гуллайтиб, қайнона-қайнотанинг хизматларини қилиб, дуоларини олсак, онажоним оқ либос кийганимизни кўриб, кўзлари қувнаса деган ниятда сизларга хат йўлладик. Бирор сабаб билан оиласи бузилган, ёки аёли қаҳо қилиб, фарзандлари билан бева қолган эрақлар бўлса ҳам майли. Биз тўю-томоша қилиб, оқ тулпорда келадиган шахзолаларни эмас, уйим-жойим дейдиган, бир лўкма ошини ҳалол йўл билан топадиган кишилар билан умр йўлларимизни боғламоқчимиз.

ЗАРГУЛ,
Сурхондарё вилояти.

ЁШИМГА МОС АЁЛ БЎЛСА...

— Қизим, ноқулай бўлса ҳам тахририятга ўзим келавардим. Кейинги пайтларда ўғилларим, дада уйланинг, бизга она, сизга ҳамроҳ керак деб туриб олишган. Шунга...

— Қўлимиздан келганча ёрдам ва маслаҳат беришга тайёرمىз.

— Уэр, қизим, менинг ёшимда бундай эшикма-эшик юриб совчилик қилиш уятмасмикан, деб чўчи юргандим. Бир кун йўлим “Оила ва жамият” газетасини олиб келиб қолди. Унда менинг

ёшимга, оиламга мос келадиган Турсун исми бир аёл ҳақида ёзган экансиз. Кенжатоим шунинг телефон рақамини олиб келинг, олдин ўзим гаплашаман деб қўймади...

— Ёшимгиз нечада?

— 58 даман. Бир қиз, уч ўғлим бор. Иккитасини уйли-жойли қилганман. Икки ўғлим қолди. Аёлим оғир касаллик туфайли оламдан ўтганига саккиз йилча бўлди. Ҳовлида ўғилларим билан яшайман. Иссиқхонам бор, деҳқончилик қиламан.

— Ота, сиз айтган аёл ўз жуфтини топиб кетганига анча бўлди.



Бахтли бўлинг!

Ҳозир Тошкент шаҳрида бахтли ҳаёт кечираяпти.

— Аттанг, кеч қолибман-да? Майли унда, бошқа эълон берақолинг.

— Қандай аёл билан танишишни истайсиз?

— 45-50 ёшларда, Тошкент шаҳрида яшовчи, асли жижазхлик ёки янгийўллик, иймон-эътиқодли, уйим-жойим дейдиган бефарзанд аёл билан танишиб, турмуш курсам дейман.

ИКРОМ ота,
Тошкент шаҳри.

БИР КУЙДИМ-ДА

— Сирдарёдан кўнғироқ қилаяпман. Исмибм ўқтамжон. Ёшим 41 да. Касбим иқтисодчи. Уйланганимга ўн уч йил бўлди. Бир нафар фарзандим бор. Ўтган йили хотиним билан қонуний ажрашдик. Ўртада фарзанд борлиги учун уй-жойимни ҳам унга бердим. Ўзим бошқа уй олиб чиқиб кетдим.

— Шунча йил бирга яшаган аёлингиз билан ажрашишга сизни нима мажбур қилди?

— Кўйинг, энди фойдаси йўқ, айтиб ўтиришим шартмас. Ўзим ҳам соддалик қилиб, талтайтириб юбордим, шекилли.

Хуллас, бу масалада оғзим қаттиқ куйиб қолди. Менимча бола-чака ва оиланинг қадрига етиш учун хотин ҳам рўзгорнинг аравасини эри билан баб-баравар торттиши керак экан. Ўзимдан ҳам катта айб ўтди. Топиш-тутишим яхши деб ҳамма айтганларини бажариб, оғзидан чиққанини муҳайё қилиб қўйдим. Чиройли кийинтирдим, уй-жойларни ҳам ҳамманикидан аёло қилиб қўйдим.

— Хўш, бизлардан қандай ёрдам керак?

— Бундан олти ойча аввал хоразмлик Эргашжон исми дўстим “Оила ва жамият” орқали бир аёл билан танишиб, оила қуришди. Иккаласини қандай яшаётгани билан қизиқдим. Кузатдим. Эргашжон ҳаётидан мамнун. Мен ҳам бахтимни бир синаб кўрай-чи, деб сизларга телефон қилиб турган жойим. Зора, дўстим қаби бахтим очилиб кетса. 30-35 ёшгача бўлган, олий маълумотли, оила қуриб ажрашган ёки турмушга чиқмасдан ўтириб қолган қиз билан танишишни истайман.

ЎҚТАМЖОН,
Сирдарё вилояти.

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» руникага хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаш жойидан (маҳалла кўмитасидан), соғлиги тўғрисида маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашганлар бўлса, суд қарорининг нусхасини топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

Табиат — дорихона

РАЙҲОННИНГ ЙЎҚ БАҲОСИ

Кўп бора кузатганимиз: негадир онахонларимиз қулоқларига райхон тақиб юришади. Бунинг бирон бир хосияти бордирки, улар учун бу ўзига хос одатга айланиб қолган.

Яқинда қизиқиб, шу ҳақда кекса бир аёлдан сўрадим эътибор беринг: “Билмасам, эсимманки, менинг 90 ёшли онамнинг ҳалигача қулоғидан райхон тушмайди. Кўплардан эшитганман, райхон иси кишини тинчлантириш, қон босимини тушириш, ҳаттоки, астма, бронхитдан ҳимоялаш хусусиятига ҳам эга эмиш. Энди у ёғини дўхтирлардан сўранг”...

Аксарият хонадонларда райхон гуллари ширинлик, мевачевалар билан безатилган турхонга қўйилса, пашша ва чивинийўламайди. Баргини қуритиб, туйиб, маҳал 1 ош қошиқ райхонга 1 стакан сув солиб, 10-15 дақиқа дамлаб қўйиб, сўнг овқатдан ярим соат олдин ичиб юрилса, қандли диабет хасталигида фойдали эканлиги манбаларда ёзилган. Ёки кўк чойга қўшиб ичилса, нафас йўллари очиби, диққинафаслик, лоҳасликнинг олдини олади. Ҳатто илон, чаён қаққанда райхон баргини эзиб қўйилса қонни ҳам тўхтатиб, захарни кесиш хусусиятига эгалли маълум. Шунингдек, спиртли настойкаси (10 гр. гиёҳга 30 гр. спирт қўшиб тайёрланади) оғрикли жойларга суртилса, бўғин оғриқларини ҳам йўқотади.

Бинобарин, суоқ овқатлардан чучвара, мастава, угра, мошхўрдаларга райхон баргидан майдалаб солиб ичилса, иштаҳани очиб сиз билан бирга, кайфиятни ҳам кўтаради. Хуллас, халқимиз суйиб номини тилга оладиган бу табиат неъматининг минг битта хосияти бор.

Абдусаттор НОРМАТОВ,
доришумос.



СОЧ ҲУСНИМИЗ КЎРКИДИР

Сочларингиз майин ва сержило бўлишини хоҳласангиз, 1 литр қайнаган сувга 3 ош қошиқ лимон сувини аралаштириб уни ювинг.

“Бугдой, ясмиқ, ёнғок, ловия, петрушка ҳамда жигар таркибидаги мис моддаси соч оқаришининг олдини олади. Шу сабабли ушбу маҳсулотлар таомномангиздан кўпроқ жой олгани маъқул.

“А ва F витаминларига бой маҳсулотларни мунтазам истеъмол қилиб бориш сочларнинг қуруқ ва қаэққо бўлишининг олдини олади. “Сочларни ювишдан олдин тараган маъқул. Нам сочларни эса дарров тараш тавсия этилмайди.

“Ёғли сочларни ҳар кун, қуруқ сочларни 5 кунда бир марта, нормал ҳолатдаги сочларни эса 3 кунда бир марта ювиш лозим.

“Соч тўкилишининг асосий сабабларидан бири асаб билан, яъни, стрессли ҳолатлар, қўруқ, беҳаловатлик билан боғлиқ. Шу боис сочларингиз одатдагидан кўпроқ тўкила бошласа, аввало шифокорга мурожаат қилинг.

“Ювилган сочларни намақобда чайсангиз, унинг толалари янада муштаҳамлашади.

“Пиёз пўстлоғи солиб қайнатилган сувда сочни ювиш унинг соғлом асрашининг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади.

“Агар бир пиёла хинага икки чой қошиқ қаҳва аралаштириб соч бўясангиз, сочларингиз тўқ жи-гаранга айланади.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.



КЕНГАШЛИ ТҮЙ

тарқамайди, аксинча татийди!

Йилнинг тўрт фаслида ҳам тўй-томоша қилиб чарчамаймиз. Ҳартугул бир ойгина, унда ҳам Рамазон ойида "тан-аффу" қилинади. Шуниси ҳам шукр. Нега десангиз, кейинги кузатувлар шуну кўрсатмоқда эканки, пойтахтимизни-ку қўйрағиллик, хатто катта-катта шаҳарлардаги тўйхоналарда ҳам бундай маросимларни ўтказиш муаммога айланаётгани ҳақиқат. Буларнинг бари тўкинчилик, фаровонликдан нишона.

Этиборли жиҳати, жорий йилнинг апрель ойида халқ депутатлари Тошкент шаҳар кенгашининг тўй-маъракаларни тартибга солиш тўғрисидаги махсус қарори қабул қилинган, биринчи навбатда юртдошларимизнинг ўзлари, маҳалла оқсоқоллари, фаоллар бу борада қатор хайрли ишларга қўл уришди. Бундай ташаббусларни ҳар қанча қўллаб-қувватласак арзийди.

Лекин, гурч курмаксиз бўлмаганидек, баъзан миллий урф-одатларимизга зид ҳолда иш тутаятган оилаларнинг ҳам учраётгани кўнгилни хира қилади. Масалан, ота-онасининг раъйига қараб,

эртани ўйламасдан, расмий никоҳ бир четда қолиб, шаръий никоҳ орқали яшаб келаётган эр-хотинлар йўқ дейсизми? Бор, бўлганда ҳам, минг афсуски, оз эмас. Айниқса, ҳали воёга етмаган, яъни 17 ёшга ҳам кирмаган, коллежда ўқиётган қизларини шошма-шошарлик билан



узатиб, кейин пушаймон бўлиб юрган ота-оналарга нима дейиш мумкин?

Адлия вазирлигининг жойлардаги бошқармалари, ФХД бўлимлари томонидан айнан ана шундай нохуш ҳолатларнинг олдини олиш, ҳали бирор бир касб-хунарни эгалламаган, мустақил оила қуришга умуман тайёр бўлмаган

Акс садо

ёш йигит-қизлар билан жонли мулоқот ва юзма-юз учрашувларни мунтазам ўтказиш аънана тусига кираётганлиги бежиз эмас. Биз имкони борича, бундай тadbирларга энг аввало, кенг жамоатчилик, хотин-қизлар кўмиталари, қишлоқ ва маҳалла фуқаролари йиғинлари, малакали мутахассислар ҳамда кўпни кўрган ибратли оила соҳибларини жалб этган ҳолда фаолиятни кучайтиряймиз. Чунки юқоридаги каби кўнгилсиз ҳолатлар рўй бермаслиги учун фақат номлари келтирилган масъул идоралар эмас, балки ҳаммамиз жавобгармиз.

Ахир, кечагина не-не умидлар билан бахт оstonасидан ҳатлаган ёш келин-куёвнинг тўйида иштирок этганлар ора-мизда кўп. Чунки худди ана шу бахт кечасида ҳаммамиз жонли гувоҳлар сифатида ҳозир бўлиб, давра тўрини яшатиб ўтирган келин-куёвга чин дилдан бахт-саодат тиладик-ку! Демак, сиз ҳам, мен ҳам уларнинг бир дунё орзулар билан бошлаётган қувончли (афсуски, аламли бўлмаслигига ҳам ҳеч ким кафолат беролмайди!) ҳаёти учун дахлдор эканлигимизни унутмайлик.

Халқимизда "Кенгашли тўй тарқамас" деган жуда ибратли ибора бор. Бу эса ҳар биримизга жиддий масъулият юклайди. Ота-боболаримиз қатъий амал қилган азалий аънаналар, урф-одатларга риоя қилиб, эл қатори, бамаслаҳат тўй-маърака қилганга не етсин!

Захро КАРИМОВА,
Адлия вазирлиги ходими.



СПОРТ... СПОРТ... СПОРТ...

СПОРТЧИЛАРИМИЗ ЖЎНАБ КЕТИШДИ

Лондонда бўлиб ўтадиган XXX ёзги Олимпиада мусобақасига Ўзбекистон делегацияси жўнаб кетди.

Бугун Англия пойтахтидаги Олимпиа шаҳарчасида Ўзбекистон Республикасининг давлат байроғи кўтарилишига бағишланган тадбир бўлиб ўтади.

27 июль куни XXX ёзги Олимпиада мусобақаларининг очилиш маросими бўлиб ўтади. Бутун дунёнинг нигоҳи Лондонга қўнади.

ДЕВИД ХЭЙ КЛИЧКОГА ДАЪВОГАР

Собиқ жаҳон чемпиони британиялик 31 ёшли боксчи Дэвид Хэй WBC йўналиши бўйича амалдаги жаҳон чемпиони 41 ёшли Виталий Кличкога қарши жанг ўтказишга тайёрлигини билдириди.

— Кўпчиликнинг айтишича, Виталий ўз вазида тенгсиз, — дейди Хэй. — Лекин у ким билан рингга чиқишини тасаввур қилиши керак. Агар жанг амалга ошса, бу ҳақиқий фантастика.

Аммо Кличконинг айтишича, 8 сентябрь куни Москвада Мануэл Чарга қарши бўлиб ўтадиган жанг унинг учун сўнгги бўлиши мумкин.

МАРАДОНА МОЖАРОСИ

Ўтган ҳафтанинг шов-шувли хабарларидан бири Диего Марадонанинг "Ал Васл" бош мураббийлигидан озод этилгани бўлди. Аргентина футбол афсонасининг ишдан кетишига сабаб мағлубиятлар ва можаролар бўлди.

2011 йилнинг майида аргентиналик мутахассис БААнинг "Ал Васл" жамоаси билан икки йиллик битим имзоланган бўлса, орадан кўп ўтмасдан "хунар" кўрсата бошлади. Дастлаб уни кўрган келган бир мухлисни тегиб юборган бўлса, ундан кейин 0:5 ҳисобидаги мағлубият, клуб президенти билан тортишув, 2700 долларлик жарима, уч ўйинга дисквалификация...

Бундан ташқари, "Ал Васл" стадиони ҳам икки ўйинлик дисквалификацияга учради. Бунга сабаб, яна Марадона. Бу сафар БАА Футбол федерацияси шаънига "илиқ" гаплар.

2012 йилнинг 5 мартида Марадонанинг жамоадан кетиш борасидаги фикри ўзгарди: "Мен "Ал Васл" учун Арсен Венгер бўлмоқчиман".

Апрель ойида яна барчани ажаблантирди: «Бахрайн Футбол федерацияси терма жамоа учун номзод қидирадиган бўлса, менга муружаат этиши мумкин. Мен ушбу терма жамоани бошқаришга тайёрман», деди.

11 июлда нихоят "Ал Васл" ва Марадона ўртасида тузилган шартнома бекор қилинди.

Маълумотларга қараганда, Хитой иккинчи дивизионидagi "Шенжин" клуби Марадонага уч ойлик битим таклиф этган. Бу фурсат ичда унга 1 миллион доллар ойлик тўланади.

Интернет манбалари асосида
Илхом ЖУМАНОВ тайёрлади.

ЎПИШИШ МОДАМИ ЁКИ?..

Яқинда қўшни республикада яшайдиган ошоналарим бизникига меҳмон бўлиб келишди. Гап-гаштақдан кейин мен уларни виллоятимиз марказини томоша қилиш учун Урганчга олиб келдим.

Сайрни ям-яшил Ал-Хоразмий номидаги майдондан бошладик. Сўнгра "Авесто" майдони сари қадам ташладик. Бош майдоннинг жанубий дарвозаси ёнидан ўтар эканмиз, шундоққина нуфузли маҳкамалар биноси олдидаги қалин арчалар панасидаги хунук бир манзарига кўзимиз тушди. Кўкка бўй чўзган ва бир-бирига туташиб кетган дарахлар панасида гўёки чирмовуқдек бўйинга осилиб олган йигит ва қиз диккатимизни чалгитди. Уларнинг ёши 17-18 лар атрофида эди. Меҳмонларнинг нигоҳи тушмасин деган ниятда уларни бошқа йўлакдан олиб ўтдим. Минг аф-

суски, "Авесто" майдонида етиб келганимизда бундан ҳам баттарроқ "томоша" ларга гувоҳ бўлдик.

Биламизки, "Авесто" майдони Урганч шаҳрининг кўрки саналади. Унинг ёнидан Шовот канали оқиб ўтиши эса бу гўшага янада гўзалроқ тароват бағишлайди. Бироқ, бу табарруқ жойга соя ташлаётган кўнгилсиз манзарани қандай тасвирлашни билмайсан киши. Негаки, майдоннинг қай бурчагига назар ташламайлик, турли ёшдаги йигит-қизлар куппа-кундуз куни ёшу қари демай ўпишиб турганига не дейсиз?

Меҳмонларни-ку мусофир дермиз, лекин ўзимизнинг ёши улугларимиз, майдонга масъул бўлган кишилар нега томошабинлик қилишаётганига ҳайронмиз. Ахир улар тобора ўз миллий қиёфасини, одоб-ахлоқ меъёрларини унута-

Таассуф

ётган бундай ёшларни тўғри йўлга солишлари керак-ку! Ўткинчи эҳтиросларга берилиш яхшиликка олиб келмаслигини бундайларга тушунтириб, керак бўлса тартибга ҳақириб қўйсақ, ёмон бўлмас.

Яна бир ачинарли жиҳати шуки, кейинги пайтларда бизнинг Хоразм тарафларда ҳам ёз келди деганча кўча-қўйда ярим-яланғоч, киндигини очиб юрадиган қизлар кўпайиб қолади. Ўйлаб қолсан киши, бу қайси тарбиянинг маъсули экан-а? Балки телевизорларда узлуксиз берилётган хорижий сериаллар ёки оммавий маданиятнинг таъсиридир? Не бўлганда ҳам миллий аънаналарга бутунлай зид бўлган бу каби нохуш ҳолатларга бепарво бўлиш бизга ярашмайди.

Эрпўлат БАХТ

ИШДАН БЎШАТИЛМАЙДИ

Олий маълумотлиман. Ёш болам борлиги учун ишга қира олмаяпман. Ёш оналарнинг ҳуқуқлари қонунларимизда қандай кафолатланган?

А. Ботирова,
Қизилтепа тумани

Ўзбекистон Республикаси Конституциясига мувофиқ ҳар бир шахс меҳнат қилиш, эркин иш танлаш, ҳаққоний меҳнат шартлари асосида ишлаш ва қонунда белгиланган тартибда ишсизликдан ҳимояланиш ҳуқуқига эгадир.

Кўпчилик ҳолларда ҳомиладор ёки ёш болали аёлларнинг ишга жойлаштириши анча қийин бўлади. Меҳнат Кодексининг 224-моддасига мувофиқ ҳомиладорлиги ёки ёш боласи борлиги сабабли аёли ишга қабул қилиниши рад этиш ёки уларнинг иш ҳақини камайитириш таъқиқланади. Меҳнат Кодексининг 237-моддасига биноан ҳомиладор ёки ўшга тўлмаган боласи бор аёлларнинг меҳнат шартномалари иш берувчининг ташаббуси билан бекор қилинишига ҳам йўл

қўйилмайди.

Бундан ташқари, уч ёшга тўлмаган боласи бор, маълум жойда ишлаётган аёлларга иш вақтининг ҳафтасига ўттиз беш соатдан ошмайдиган қисқартирилган муддати белгиланиши Меҳнат Кодексининг 228-моддасида алоҳида қайд этилган. Энг муҳими, иш вақтининг қисқартирилиши мазкур ҳуқуққа эга аёллар меҳнатига тўланадиган кунлик ҳақ миқдорига таъсир кўрсатмайди.

Ходимларнинг соғлиги ҳолатига кўра вақтинча енгилроқ ёки ноқулай ишлаб чиқариш омилларининг таъсиридан холи бўлган ишга ўтказиш, шунингдек, ҳомиладор ва икки ёшга тўлмаган боласи бор аёлларни вақтинча ана шундай ишга ўтказиш ушбу Кодекснинг 218, 226 ва 227-моддаларида назарда тутилган тартибда амалга оширилади.

Моҳира ХАЛИЛОВА,
Қизилтепа тумани ФХД бўлими мудири.

Савол-жавоб

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

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

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

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609



МАНШИЛАМИЗ: Тошкент - 100000. Амир Темур кўчаси 1-тор кўча, 2-уй. Мўҳал: Олой базори ёнида

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Шаҳноза РОФИЕВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусахҳилар — Саидғани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган. Буюртма Г - 728. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади - 6902. Баҳоиси келишилган нарҳда.

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176

Қабулхона: (телфакс) 233-28-20

Котибият: 234-76-08

Мухбирлар: 233-04-50

«Оила» бўлими: 234-25-46

Web-site: oilavajamiyat.uz

1235