

3

Соғлом бўлишни истайсизми?



4

6



Эрмак ўйинларга чалгиманг



8



Яхшидан ном қолади...

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!

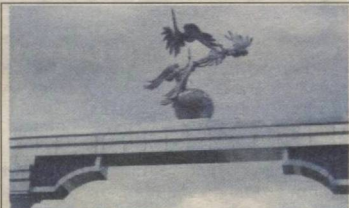


Машраб НУРИНБОЕВ сурат-лавҳаси.

СПОРТИМИЗ МАЛИКАЛАРИ

Пойтахтимиздаги «Олимпыя шон-шухрати музейида Мамлакатимиз мустақиллигининг 21 йиллигига бағишлаб Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорлари бўлган 15 нафар қизларнинг спорт соҳасида қўлга киритган ютуқлари тақдиротига бағишланган тадбир бўлиб ўтди.

2



ВАТАН СУВРАТИ

Ватан асли нимадир,
Сувратини ким чизган?
Ватан исми дур каби
Бир подага ким тизган?
Ватан асли нимадир?
Унда нега титрар жон.
Бир ҳовуч тупроғи-чун
Берсанг арзийди жаҳон.
Ватан асли нимадир,
У она алласими?
Она сутими ёхуд
Жонинг бир налласими?
Нега олис жаннатлар
Бир янтоқча бўлмайди?
Нега Ватан бўлмаса
Кўнгил сира тўлмайди?!
Нега олисда юрак
Гул мисоли сўлади,
Зар-ла тўлмаган кўнгил
Ватан билан тўлади?!
У қандайин маъводир
Аллоҳ айлаган эҳсон.
Айтинг, Ватан сувратин
Қандай чизай, онажон?!

Шарифа САЛИМОВА

БАЛЛИ, РИШОД!

Халқаро дзюдо федерацияси томонидан “Жаҳоннинг энг яхши дзюдочиси” деб икки марта эътироф этилган, икки карра жаҳон чемпиони, Пекин Олимпиадаси совриндори Ришод Собировнинг 60 килограммгача бўлган вази тоифасида Ўзбекистон терма жамоаси ҳисобига илк медални тухфа этгани барча юрдошларимизни суюқтирди.

Тўғри, ҳаммамиз ҳаяжон билан кузатаётган XXX ёзи Лондон Олимпиадасида аксарият мухлислар Ришоддан олтин медални кутган эди. Лекин, буни спорт дейдилар, омадга ҳам кўп парса боғлиқ эканлигини кўрдик-ку! Ушбу нуфузли беллашуларда фақат кучлиларгина галаба қозонишни ҳамюртимиз барибир исботлади. Бу муваффақият билан ҳар қанча фахрлансак арзийди.

Кун кеча Бухорога — Ришоднинг онаси Гулнора онага кўнгирак қилиб, ушбу улкан галаба билан у кишини ҳам табриклардик.

— Ўлимни Лондонга оқ йўл тилаб кузатиб кўйганимдан бери ҳаяжонда ўтиргандим. Айниқса, қачон, ким билан майдонга тушинини эшитсам, бутунлай тиңчим йўқоларди. Ҳаммамиз ички бир хавотир билан интиқ кутдик. Албатта, у россиялик, ўзининг покулай рақиби Ар-

Фурур



сен Галстяндан енгилганида руҳимиз тушиб кетди. Бироқ франциялик полвоши катта устулик билан мағлубиятга учратиб, бронза медалига сазовор бўлганини кўриб, кўзларим қувонч ёшларига тўлди. Ватанимиз байроғи Лондон Олимпиадасида ҳиллираганида уйимизда, бутун Жондор туманида шу кун байрам бўлди. Ришоджон мустақил юртимиз, улду халқимиз инсончини, дуосини оқлади. Биз у билан фахрланамиз, — деди унинг волидан муҳтарамаси қувона-қувона.



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»

акциядорлик компанияси — доний ҳамкоримиз!

СПОРТИМИЗ МАЛИКАЛАРИ

Ёш авлод таълим-тарбияси, уларнинг келажакда компи инсонлар бўлиб етишиши ҳамisha давлатимиз ва жамиятимизнинг дилқат марказида бўлиб келаётир. Бунда айниқса, истеъдодли ёшларни излаб топши, уларни рағбатлантириш алоҳида ўрин тутати.



Ёш иқтидорли қизлар учун таъсис этилган Зулфия номидаги Давлат мукофоти ҳам шулар жумласидандир. Ўтган ўн йилдан ортиқ вақт мобайнида 182 нафар қиз ушбу нуфузли мукофотга сазовор бўлди. Қизлар орасида спорт соҳасида эришган ютуқлари учун 15 нафар совриндорлар ҳам борки, бу юртимизда шахсан Юртбошимиз раҳнамолигида болалар спортга кўрсатилаётган эътиборнинг юксак намунаси, десак муболага бўлмайди.

Яқинда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан спортчи қизларимизнинг кўлга киритган ютуқларини кенг оммага тарғиб этиш мақсадида "Обод юртинг бахтли қизлари" мавзуда тадбир ўтказилди. Унда иштирокчилар дастлаб Зулфияномим издошларининг спортдаги ғалабаларини акс эттирувчи кўргазма билан танишишди. Унга қўйилган кубоклар ва медаллар

шодасини кўриб, барчанинг кўнгли тоғдек кўтарилди.

Тадбирда сўзга чиққанлар спортчи қизларимизнинг Ватанимиз довуғини бутун жаҳонга ёйиб, янада юксак марраларни забт этишларида зафарлар тилашди. Ўз навбатида Зулфияномим қизлари ҳам сўз олиб, мамлакатимизда ёшлар учун яратилаётган кенг имкониятлардан мамнунликларини изҳор этишди.

— Оилада олти қиз, бир ўғилмиз, — дейди Зулфия номидаги Давлат мукофотининг Қорақалпоғистон Республикаси бўйича бу йилги совриндори, спортнинг каратэ тури бўйича ёшлар ўртисида беш карра Ўзбекистон чемпиони Замира Алиева. — Энг кенжамиз ўғил бўлганлиги учун ота-онам уни бақувват, кучли бўлишини истаб, спорт мактабига ўқишга беришди. Укам ёш бўлганидан уни машгулотларга мен олиб бо-

Ифтихор



риб келардим. Уларни кузатиб, менда ҳам каратэга қизиқиш ўйгонди. Отанам эса қаршилик кўрсатишмади, аксинча, барча керакли шароитларни яратиб беришди. Спортдан ташқари дизайнлик, тикувчилик, қўшиқчилик, рақсга тушиш, расм чизишга ҳам қизиқаман. Насиб этса, шу йил август ойида Венгрияда бўлиб ўтадиган жаҳон миллий маданиятлари фестивалида қорақалпоқ миллий рақсларини намойиш этиш учун жиддий тайёргарлик кўряпман. Шу кунларда ўз лойиҳаларим асосида либослар бичиб тикиладиган мини цехни очиб тараддудидаман. Маҳалламизнинг спортсевар ёшларига эса каратэдан сабоқ берайпман. Улар орасидан ҳам кучли спортчилар етишиб чиқишига ишонман. Насиб этса, ўзим ҳам жаҳон чемпионатларида иштирок этиб, Ватанимиз байрогини баланд кўтаришини мақсад қилганман.

Тадбирда ушбу нуфузли мукофот соҳибалари Маликабону Нарзуллаева ва Сарвина Холиковалар ўзларининг кўргазмали чиқишлари билан барчани хушнуд этишди. Тадбир сўнгида Болалар спортини ривожлантириш ва қўллаб-қувватлаш жамғармаси томонидан қизларга қимматбахо совғалар топширилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхоннова иштирок этди.

Нилуфар САПАЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

Жараён

ГРАНТЛАР ТОПШИРЛДИ

Ўзбекистон босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди ва Олий Мажлис ҳузуридаги ННТ ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди ҳамкорлигида "Фуқаролик жамияти институтлари тизимида ОАВ ўрни ва ролини ошириш масалалари" мавзусида анжуман ўтказилди. Унда ЎзННТМА, Фуқаролик жамияти шаклланишини мониторинг қилиш мустақил институти ва бошқа ташкилотлар вакиллари ҳамда журналистлар қатнашди.

Анжуманда мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг қамровли демократик ислохотлар очиклигини таъминлаш, фуқароларнинг ҳуқуқий маданияти ва онгини юксалтириш, самарали жамоатчилик назоратини амалга оширишда ОАВ ролини янада кучайтириш, журналистларнинг касбий билимлари, малакаси ва маҳоратини ошириш ҳамда уларнинг фуқаролик позициясини мустаҳкамлаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди. Конференция иштирокчилари босма ОАВ жамоат фондининг миллий ОАВлар ахборот ресурсларини ошириш "Босма ОАВлар олтин диски" Ўзбекистон мабуоти материалларини тўплаш, сақлашга доир лойиҳасининг илк намунаси билан "Жамият" газетасида мисолида танишдилар.

Конференция якунида Олий Мажлис ҳузуридаги ННТ ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди томонидан грант танловига голиблари сертификатлар билан тақдирланди.

Ўз мухбиримиз

2012 — МУСТАҲКАМ ОИЛА ЙИЛИ

ТИББИЙ МАДАНИЯТ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ наслимизнинг бенуқсон ва соғлом бўлишида муҳим аҳамият касб этади

Оилада фарзанд туғилиши ота-онага, қавму қариндошларга бир олам қувонч ҳада этиши шубҳасиз. Энди у ана шу ғўшада ўсиб-ўлғаяди. Боланинг келажакда нечоғли компи инсон бўлиб вояга етиши эса оилада унга бериладиган тарбияга боғлиқ.

Жамиятимизда фарзанд ва унинг тарбиясига жиддий эътибор қаратилиши, айни маसала давлат сиёсати даражасига кўтарилгани бежиз эмас. Зеро, компи фарзанд келажакда аввало оиланинг, шу билан бирга эл-юртнинг чинакам таянчи, суянчига айланади. Бунинг учун биринчи гада оилалар, уларнинг пойдевори мустаҳкамлигини таъминлаш зарур.

Никоҳ олди мажбурий тиббий кўригининг ташкил этилиши саломатлигимизни асрашнинг айнан ўзимизга, оиламизга боғлиқ жиҳатларини билиш, хотин-қизларнинг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш,

соғлом бола туғилиши, ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш, оилада соғлом турмуш тарзи қўникмаларини шакллантиришнинг зарур шартли эканлиги билан аҳамиятлидир. Одатда, бўлажак эрхотинни тиббий кўриқдан ўтказмай туриб, соғлом фарзанд тўғрисида жўялироқ гап айтиш мушкул. Тиббий кўриқ жараёнида никоҳланувчилар бешта асосий хасталик — сил, тери-таносил, гиёхвандлик, ОИВ/ОИТС ва руҳий касалликлар бўйича текширилади. Гап шундаки, айнан мазкур касалликлар наслга бевосита таъсир этади. Буни ҳар қайси ота-она, оила кураётган йигит-қиз билиши шарт. Шу ўринда буюк бобомиз Абу Али ибн Синонинг "Тиб конунлари" асарига қатор касалликларнинг наслдан наслга ўтиши, яъни сукусуриши ҳамда қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг салбий оқибатлари кўрсатиб ўтилганига эътиборни қаратмоқчиман.

Афсуски, шундай ота-оналар ҳам борки, улар ҳалихануз қўйнидан тўкилса қўнжига, бегона бўлиб кетмайлик, қабилида иш туттишмоқда. Оқибатда эса нимжон, касалманд, хатто ногирон болалар дунёга келаяпти. Бефарзандлик сабабларини ўрганиш ҳам кўп холларда яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳлар туғайли эканлигини ҳаётнинг ўзи кўрсатмоқда. Шу ўринда туманимиз микёсидаги мавзуга оид айрим рақамларни келтиришмоқчиман. Жумладан, биринчи ярим йилликда 204 та никоҳ расмийлаштирилди, 613 та туғилиш қайд этилди. Қолаверса, 424 нафар йигит-қиз тиббий кўриқдан ўтказилди. 18 нафар никоҳланувчиларга даволаниш учун йўлланмалар берилди. 4798 нафар ёшлар иштирокида 67 марта "Ёш оила қурувчилар мактаби" ҳамда "Оила дорифунуни" ўқув машгулотлари ўтказилди.

Соғлом, бенуқсон фарзандлар ва авлодларни орзу қилар эканмиз, аввало, ўғил-қизларимизнинг балоғат ёшидаги ўзига хос хусусиятлар ҳақидаги билим ва қўникмаларини шакллантиришга жиддий эътибор қаратмоқ керак.

Матлуба УРОЗАЛИЕВА,
Жиззах вилояти
Пахтакор туман
ФХДЭ бўлими мудири.

СОҢ ЭМАС, СИФАТ МУҲИМ

Биз деярли ҳар кунини неча ўнлаб турдаги озиқ-овқат махсулотларини кундалик эҳтиёжимиз учун харид қиламиз (ёки ақча, мижозларга сотамиз). Бу эса ҳар икки тараф учун ҳам ғўн жиддий масъулият юклайди. Чунки амалдаги қонунлар ва Президентимиз фармонлари, шунингдек, Вазирлар Маҳкамаси қарорларида биринчи навбатда сифат сертификатига эга бўлмаган озиқ-овқат махсулотларини сотишнинг олдини олиш бўйича қатор чора-тадбирлар кўрилмоқда. Бу борада солиқ идоралари зиммасига ҳам масъулиятли вазифалар юкланган.

Қонунчиликнинг аниқ нормаларига асосан сифат сертификати биринчи навбатда ҳар қандай махсулотнинг "юзи" ҳисобланади. Авваллари, эслайлик, аксарият холларда махсулотнинг номи, шифри, нави, ишлаб чиқарувчининг номи, манзили, истеъмолга яроқлилик мuddати (аслида яроқлилик мuddати тугаган махсулотлар экспертизадан ўтказилмайди) каби талабларга қўпинча риоя қилинмас, шунинг оқибатида айрим кўнгилсиз ҳолатлар учраб турарди. Бугунги кунда эса энг аввало, қонунчиликда талаб этилган меъёрий қондаларга қатъий амал қилган холда фаолият кўрсатаётган юридик ва жисмоний шахслар сертификатсиз махсулотлар билан савдо-сотқ қилиш ноқонуний эканлигини яхши билишади. Шунинг учун ҳам кейинги пайтларда бундай хатти-ҳаракатлар камдан кам холлардагина учраши кузатилаётгани бу борада жойларда тарғиб ва профилактика ишлари кўнгидагидек олиб борилаётганлигини тасдиқлайди.

Шу ўринда туманимиз ДСИ ҳодимлари томонидан махсус режа асосида ҳудудимиздаги савдо тармоқларида сифат сертификатига эга бўлмаган озиқ-овқат махсулотларини сотилишини назорат қилиш ва олдини олиш бўйича белгиланган тартибда фаолият олиб борилмоқда. Бу каби салбий ҳолатлар аниқланган тақдирда тегишли идоралар билан ҳамкорликда бундай ноқонуний ишга йўл қўйганларга нисбатан мунтазам равишда жиддий чоралар кўриб борилапти. Энг асосийси, ушбу жараёнда жамоатчилик назоратини кучайтириш лозимлигига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги яхши самара бермоқда.

Жаҳонгир НОРҲЎЖАЕВ,
Тошкент шаҳар Сергели тумани ДСИ жисмоний шахсларга солиқ солиш бўлими бошлиғи ўринбосари.

Солиқ фаолияти

Бу инсонни билганимга ўн йилдан ошди. "Яхшилик" кўрсатуви баҳонасида танишиб қолган эдик. Дала бошидаги кўркамгина шийпон ёнида тасвирчи йилгитга ишора қилиб "Биродар, менмас, ҳув ўчоқ бошдан тўрт чақирин наридада сада соясига эринмай атпирги экниб чиққан Хайрихон аянгишни суратга олпинг" деганлари ва гап-сўз, ҳазил-ҳузунни қойилпатадиган онахоннинг эса, "Қўсангиз-чп, дадаси, кўрганлар кўлиб юрмасин тагин. Булар қариганда мақтаниб қоплиши, деб, ундан кўра болларингизни гулпатаётган беш ўғлини, қатор-қатор невараларни қақиринг"? деб жавоб қайтарганлари сира эсимдан чиқмайдди. Шу йиллар оралиғида отахон билан кўп бора кўришдик, дард-пашдик. Бошидан кечган воқеаларни эшитиб гоҳи қувондим, гоҳи...

...Ушанда 74-йиллар эди. У Чотқол ёғлари бағрида ариқ қазиб, чўққилардан эриб тушаётган қор сувларини Фовасой кишлоғининг қақраб ётган ерларига олиб келмоқчи бўлди. Узоқни кўролмайдиган одамлар унинг устидан кулишди. "Йўқ, мен тошларни тиш-тирноқларим билан бўлсам кўпориб сув ўтказаман!" дея ниятидан қайтмади. Ўзи умрида бировга манфаати тегмаган ивгогарлар йўл беришмади — ноҳақ тухматлар уюштиришиб, икки марта қамаптишди. Уйига қайтиб келса, онаси бандликни бажо келтирган экан. Дунёга сиғмади. Йили йўлбарс эди унинг. Ва... шу кун умрида биринчи марта қасам ичди: "Агар ўлмасам, сув чиқараман, Фовасойни обод қиламан, бог-роғга айлантираман!"

Дагарали Соатов ҳикоясидан:

— 1973 йилгача тракторчи, шофёр қилдим. Кейин бир кун кишлоғига тута ш чўқи ёнига бориб ўзимча режа туздим. Нега десангиз, шу қоянинг нариги тарафига қор сувлари бўлиб, бошқа ёққа бекорга оқиб ётарди. Ошларимга гап солдим. Кулишди. "Жин бўлсан, Дагарбой, сув қаёқдаю, сен айтаётган дашт қаёқда, ундан кўра бошқа иш қилгин." Барибир тинчимадим. Отамдан маслаҳат сўрадим. Ҳаятда доно, оқил инсон эдилар, узоқ ўйлашиб турдилар-да, кейин: "Бу айтишга осон, кўзинг етятими, эртага уялиб қолмайсанми, ёнингда кимлар бор ўзи?" деб синчиқлаб сўрагач, дуога кўл очдилар...

Биз бугун хотирлаётган воқеалар ўтган асрнинг 70-йиллари ўртасидаги гаплар. Дагарали ака эса ўшанда ҳали қирққа ҳам кирмаган эди. Хуллас, айтилган сўз, отилган ўқ бўлди.

Ўзининг ҳикоясидан:

— Ариқ қовлашни аввалига уч-тўрт киши бошладик. Иккинчи кун икки киши, учинчи кун эса... бир ўзим қолдим! Турдиали ака деган бригадиримиз бўларди, ўтиб кетди раҳматлик, "Илтимос, жон ука, бўладиган ишни қил, мларга кулгу бўлма, сен учун мен дакки эшитяман", деб ялинди. Охири ўзиям бўшаб кетди. Мен 1976 йили яна тоғлар бағрига йўл олдим. Бир кун ҳўжалик раиси ёнимга келди. Роса койиди, бунақа фойдасиз юмушдан кўра, пилла курти боқимини тайинлаб, агар яна шу ёққа келсам, устидан тухмат уюштириб, судда "иш" кўзгатишини пўписа қилди. Кишлоқда гап-сўз кўпайди: "Бу Соатали ақанинг ўғли эсини еб қўйган шекилли, тоғдан сув обеклармиш, бунга ким ҳам ишонарди?" дейишди. Охири арзиманган бахона билан менинг кўлим ҳам тегмаган бир каснинг устидан ёган тухмат хати сабаб бўлиб қамалдим.

Суд жараёнида отам ҳам қатнашди. Тухматчилар ўша куну роса ёлгон-яшиқ бўхтонларни тўқишиб, агар кечирим сўраб, бошлаган ишмини тўхтатсам, озоликка чиқишимни айтишди. Отам ўрнидан туриб сўради: "Дагарали, ростини айт, айбинг борми?" Йўқ, деб бош силкидим. Ана шунда падари бузуқворим "Умрингдан барака топ, болам, буларга узрохлик қилиб ўтирма, арзимайди", деганча суд залидан чиқиб кетган эди...

Орадан олти ой ўтгач, Дагарали ака тўла оқланиб, она кишлоғига қайтди. 1977 йилнинг 18 мартида тухмат уюштирган раис уни ўз хузурига чақириб, узр сўради ва хайрлашаётганида "Бундан кейин сув, ариқ ҳақида оғиз оча кўрма, керакмас" деб қайта-қайта тайинлади. У эса муштини қаттиқ тукканча ўзига, эзгу ниятига собит қолди...

ЯХШИДАН НОМ ҚОЛАДИ...



Ўзининг сўзларидан:

— 1978 йили елкамга яна кетмон, белкурак, болта, ломни ортоқлаб далага бордим. Кузда 11 киши иш бошладик. Ердан нукул тош чиқди. Шерикларим чидалмади. Мамадали ака, Туроббой акалар қайтиб келди ёнимга. Роппа роса 7 кун деганда 8 метр жойни қовлабимиз. Буни кўрган саккиз нафар шеригимиз ҳам изларига қайтишди. Ишонасизми, ошна, 31 кун деганда қамчининг солидай келадиган жойдан сув жилдираб ўтди. Ҳамроҳларим ўшанда мени кучоқлаб хурсандчиликдан йиғлаб юборишди. Яхши хабарнинг қаноти бўлар экан-да, 1979 йилда содир бўлган бу қувончи воқеани эшитиб, бутун Намангандаги раҳбарлар югуриб келишди. Бир коса сувни кўтариб отамнинг ёнига бордим. "Ҳақиқий инсоннинг ишини қилдинг, ўғлим, сундай азиз бўлгин!" деб кўзларига ёш билан дуо қилдилар...

Ота дуосидан порлаган нур унинг бутун умр йўлларини ёритиб турди десак, муболага бўлмайди. Чеккан захматидан, ҳалол меҳнатидан элдошлари орасида обрў топди, тўй-маъракаларда номини эъзозлаб, олқишлаб, тўрага чиқаришди. Дагарали акани Яратган яна ёрлақди: пешона тери билан толган маблағи ҳисобидан 2001 йилда умр йўлдоши Хайрихон опа билан Ҳаж сафарига бориб келди...

Бугун бутун умри дала-дашларда кечган Дагарали Соатов таъаббуси билан очилган ариқдан оқаётган оби ҳайат туфайли Чустнинг Фовасой кишлоғидаги сал кам 200 гектар майдон ўзлаштирилиб, бог-роғларга айланди. Бир за-

монлар тошлоқ, қақроқ ерларда энди юзлаб янги оилалар уй-жой куриб яшашапти.

Бу захматкаш, жонқуяр инсон ҳаётининг мазмунини мана шу она тупроққа боғлаган бўлса-да, қалби бир умр китоб ўқигандай зиёли эди. Эсламан, Афинада Олимпиада ўйинлари ниҳоясига етаётган кунлари икки марта мамлакатимиз мадҳияси янграб, байроғимиз баланд кўтарилганида Дагарали ака менга кўнгироқ қилиб "Кўрдингизми ука, Ўзбекистон номи жаранлаганида ҳамма

оёққа қалқди. Ҳали насиб этса, ўнлаб Рустаму Муҳаммадқодирлар орамиздан чиқади. Фақат, шу футболдан оқсаямизда" деган эди. Бу, Ватан тақдирини, миллат ифтихорини ўз тақдирини боғлаган фидокор юртдошимиз қалбининг туб-тубларидан оқиб келаётган самимий туйғулур эди. Нафақат спорт соҳасида, балки бошқа жабҳаларда ҳам кўксимизни тоғдай кўтаргучи ютуқлар, галабалар уни бефарқ қолдирмасди.

Эсимда, 2004 йилнинг сунбуласида ўзларидан сўрадим: "Бу дейман, янги уйлар дала ёнигача келиб қолибди-ку, яна ер очилса бўлмасмикин? Ё энди куч-қувватингиз етмайди?" Отахон бир лаҳза маънос тортди қолди-да, кейин "Фовасой кичкина кишлоқ эмас, йил сайин каттариб, ёш оилалар кўпайиб бораёпти. Уларгаям жой керакми? Демак, яна ер очиб керак! Манави ариқдаги сув 27 метр баландликдан тушяпти, узунлиги уч чақирим келади. Тош териб чиққанга, бўлмас суз ювиб кетади, барибир бетон қилиб чиқиш керак. Ҳов, кўраёписизми, кўриниб турибди, шу тарафга қараб яна уч километр ер очсак борми, 400 гектар ер ўзлаштирилади. Бу дегани яна қанчалаб хонадонлар ерли, қанча майдонларда узумзору боғлар пайдо бўлади..."

Шу йилнинг баҳорида Дагарали ака Тошкентга келди. "Бир кўзим сал хиралашиб қолди, ука, кунига 8-10 чақирим юрардим, энди негадир толиқиб қоляпман. Комиллов деган машхур кўз дўхтир бўларди, шу инсонни зиёрат қилсак" деб қолди. Эртаси кун домларнинг хузурига бордик. Узоқ текширувлардан сўнг Холидбек ака одатдагидек ҳазил-чун аралаш "Отахон, 74 ёшда экансиз-а, бирон марта уқол олманган дедингизми, энди сал соғлиқни ҳам ўйлаш керакка ўхшайди. Бир кўзингизни парда босибди, олиб ташлаймиз, кейин иккаласиям баб-баравар кўраверади, розимизми?" деб сўради. У киши бўлса хавотир аралаш "Ҳали тоқларни кесмедим-ку, у ёғи нима бўлади? Дарахтларгаям шакл беришим керак, уйдагилар билан маслаҳат қилай-чи, кейин келарман, ҳозирча бирон дори ёзиб берақолинг", деб илтимос қилди...

Орадан бироз оз вақт ўтиб, ўз соғлигини ҳам бир четга суриб, қадрдон далалари бағрига шошилиб кетган Дагарали акани зиёрат қилгани саратон чилласининг илк ҳафтасида сахармардонда йўлга чиқдик. Ҳамша хушчақчақ,

Шундай яшар одатда одам

кулиб, югуриб-елиб юрган одамни барибир оғир хасталик енгиб қўйган экан. Бизнинг олдимизда ўзини бироз ноқулай сезди шекилли, ҳатто қийналиб бўлса-да, турмоққа чоғланди. Дўхтир ўғли Музаффар бўлса "Дада, ўзингизни уринтириб кўясиз, чойдан хўпланг, ана энди бемалол сўрашаверинг" деганидан сўнггина бизларга юзланди.

Туман ҳокимининг кўлини сиқаркан, "Фаллани бажарибсизлар, табриклайман. Кеча телевизорда Президентимизнинг табрикларини ҳам эшитиб, роса суюндим. Хирмонларинга барака, лекин ҳосилдан бўшаган ерларни тезроқ ҳайдаш керак. Насиб этса, яна 8 кундан кейин гўзалар кўсаклай бошлайди. Ўшанда сувдан кечикмасин. Бу йил деҳқонга ҳам, чорвадорга ҳам омад қулди. Богбонларга қарашинг, укажон, ҳосили исроф бўлмасин, меҳнатига кўймасин" деб кўйиб-пишиб сўзлай кетди. Бизлар эса у кишининг беморлигини ўйлаб, имкони борича толиқтириб қўймаслик учун кўп гапга солмадик.

Лекин, ишонинг, азиз замондошим, бу дунёда Яхшилик аталмиш улук қадриятни эъзозлаб яшаётган бу саодатманд инсоннинг айтаётган ҳар бир гап-сўзлари замирида умр мазмунининг ҳикматлари яширин эди.

Хайрлашаётганимизда бутун борлиги нурга йўғрилган отахоннинг юрагининг қаъридан юлдуз шуъласидай ёғилиб келган ушбу дуолари ҳар қандай кўнгил зулматини чароғон этиши мумкин: "Ўзбекистонимизга аҳли дунёнинг ҳасади эмас, ҳаваси келсин! Ҳурлигимизга, озодлигимизга кўз тегмасин. Илоё, тупроқ олсангиз олтин бўлсин, болаларим!"

Хайрулла БОЗОРОВ, Чуст тумани ҳокими, Олий Мажлис Сенати аъзоси:

— Ҳалол меҳнати, эзгу ишлари, айниқса, деҳқончилик, богдорчилик соҳасида ўзига хос мактаб яратган олган, бой тажрибалари билан танилган Дагарали Соатовнинг номини водийда кўпчилик жуда яхши билади. Бундай инсонлар ўз манфаатидан кўра жамият манфаатини устун деб билгани учун ҳам эл орасида ана шундай кадр топган, эътибор қозонганлар. Уларга ҳар қанча ҳавас қилсак, хайрли ташаббусларини оммалаштирсак арзийди. Бугунги ёшларимиз Дагарали акага ўшаганлардан ибрат олишини дейман.

Ҳозиргина кўрдик-ку, ўзлари бемор ётган бўлсалар-да, режани бажарган лафзи ҳалол галлакорларни, фермерларни алқадилар, пахта, богдорчилик ҳосилига қайғурганларини эшитдик. Ўйлайманки, замонамиз ҳақрамонининг тажасуми мана шундай жонфидо юртдошларимиз сиймосида ўз ифодасини толган.

УЧ КУНДАН СЎНГ...

Чустдан ноҳуш хабар келди: "Дагарали ота дунёдан ўтди. Тумонат одам кўчага сиғмай кетди. Ким таниш, ким нотаниш, биллолмадик, ҳамма йиғлади. Бутун Фовасойдаги боғлар ҳам ўз соҳиб-би боғбонига мотам тутиб ётандек..."

Ўйлаб қолсан китми. Ҳўш, инсон нега дунёга келади? Албатта, Оллоҳ берган умрни яшамоқ, фарзанд ўстириб, тўй-томоша қилиб, обрў-мартаба, дўсту ёр орттирмақ учун-да, деймиз. Йўқ, азизлар, аслида умримиз мазмунли, тириклик моҳияти, қилинган барча хайрли амалларимиз Яхшилик деб аталган тарозидан ўлчанар экан. Бу оддий ҳақиқатни биз қустлик ҳалол ва хокисор Дагарали отанинг камтарингина ҳаёти мисолида кўрдик. Ва шу ўринда маҳзун кўнглимизга қуёш нурлари янглиғ ёғуғ ва нурилот хотиралар таскин беради. Нега десангиз жаннатмонанд юртимизнинг сўлим гўшаси бўлмиш Фовасойни бир умр Ватан деб билган ва шу тупроқни қадрлаб, кўзларига тўтиё айлаб, бог-роғлар яратиб кетган Дагарали Соатовдан яхши ном қолди.

Норқобил ЖАЛИЛ

Бугунги замонавий одамнинг энг катта муаммоларидан бири камҳаракатлилик оқибатида юзага келаётган гипертония, юрак қон-томир, ортиқча вазн каби касалликлардир. Кунни билан столга михланиб ишлайдиган, кўп қавватли уйларда истиқомат қилиб, кунда бир марта кўчага чиқиб келганча уйда ўтирадиган, тўғри овқатланиш рақибонага амал қилмайдиган инсонларга эса бу касалликлар кўпроқ хавф солиши мумкин. Ҳўш, нима қилиш керак? Бунинг давоси борми?

Мутахассисларнинг фикрича, бунинг йўли жуда осон. Яъни, югуриш керак, ҳолос. Бу учун инсондан озгина ҳафсала ва хоҳиш талаб этилади. Бир марта бўлса-да, эртарақ уйғониб, тоза ҳавода югуриб кўринг, шунда спортнинг бу тури соғлиқ ва яхши кайфият учун нақадар фойдали эканини англаб етасиз.

ФОЙДАСИ БОРМИ?

Света Юлдашева,
фитнесс бўйича инструктор:

— Югуришда бутун организм ҳаракатга келади. Бу гипертония, нафас қисилиши, тумовга фойда беради. Энг асосийси, тана доим тонусда бўлади, қон айланиши яхшиланиб, организм кислородга тўйинади. Югуриш давомида нафақат оёқлар, балки бўйин, қорин мушаклари, қўл ва елкалар ҳам ҳаракатланади ва бу ортиқча вазндан азият чекувчилар учун энг самарали озиш усули ҳамдир. Бу спорт тури иммунитетни кўтаради ҳамда марказий нерв системасига таъсир кўрсатиб, кишининг кайфиятини яхшилайти ва одамда ишчанликни уйғотади. Катта шахарларда яшовчилар учун югуриш стрессдан қўтқарувчи энг мақбул усул ҳисобланади. Аммо баъзи касалликларда, яъни ўпка касалликлари, юрак билан боғлиқ хасталиклар, бўйин касалликлари, варикоз, ясситовонлик, бирор жарроҳлик операциясидан сўнги ҳолатларда югуришга рухсат этилмайди. Шунинг учун югуришни бошлашдан олдин, албатта, шифокор билан маслаҳатлашган маъкул.

ҚАНДАЙ БОШЛАШ КЕРАК?

Агар сиз югуришни олдингизга мақсад қилган бўлсангиз, бошида секин-секин юришдан бошланг. Бироздан сўнг юришни тезлатинг ва шундан сўнггина югуринг. Шунда ҳам юриш билан алмаштириб чопинг. Чунки энг соғлом одам ҳам бирданга тез югуриб кетса, организмни чарчатиб қўйиши, бу эса соғлиққа фойда эмас, аксинча зарар бўлиши мумкин. Югурганда пульс зарби бир дақиқада 100-110 та бўлиши керак. Югуриш учун куннинг биринчи ярмини, яъни эрталабни танлаган маъкул. Чопиш машқларини 10-15 дақиқадан бошлаб, 30 дақиқача етказиш керак. Югуриш графигини организм талабига қараб, ҳар ким ўзича тузиб олиши мумкин. Бироқ, ҳафтада 2-3 марта чопиш кифоя қилади. Югуришнинг илк даврида одамнинг иштаҳаси очилиб, тез-тез очқайдиган бўлиб қолади. Шунинг учун озишни мақсад қилиб чопётганлар, овқатланиш рақибоналарини яна бир бор ўйлаб

...“Келпнлар қўзғолони” бадалий фильмиданг бир эпизодни эсланг: кенжа келпн Нигора уйда қайнонаси йўқлигидан фойдаланиб, овсинларини жисмоний тарбия билан шуғулланишга ундайдн. Қайтнб келгач, келпнларини бундай ҳолатда кўрган қайнона уларга дакки беради. Ҳозирги қайноналар орасида Фармонбилдан фарқли ўлароқ, келпнларининг соғлом турмуш тарзига бўлган муносабатларини нафақат қадрлайдиган, балки ҳар тонг туриб, ўзлари ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланадиган, сомпкларини тиклаш учун уч-тўрт чақирим масофа югураётганлар ҳам бор.

СОҒЛОМ БЎЛИШНИ ИСТАЙСИЗМИ?

Унда ҳар кунни югуришни қанда қилманг, дейишмоқда суҳбатдошларимиз



кўришларига тўғри келади. Бу спорт тури билан шуғуллана бошлаган одам уйкуни бир меъёрга келтириши, аникроги, эрта ухлаб, эрта туришга одатланиши керак. Эрталаб чопишга чиқиб кетаётган одам албатта уйкуга тўйинган ҳолда, тўлик уйғониб кўчага чиқиши лозим. Чунки чала уйғониб, мудроқ ҳолда югурилса, юрак ишемик касалликлари келиб чиқиши мумкин.

ДАВО ИЛИНЖИДА...

Югуришни ўз кун тартибига киритиб, ҳаётининг ажралмас бир қисмига айлантирган машур инсонлар кўп. Масалан, машур япон ёзувчиси Харуки Мураками ўзининг югуришга бағишланган автобиографик асарига: “Кўпинча югурувчилар устидан “Булар узокроқ яшаш учун ҳар нарсасига тайёр – ўзларини ўтга ҳам, чўққа ҳам урадилар”, деб истеҳзо билан кулишади, ҳолбуки, менинг назаримда, кўпчилик бу мақсадда чопмайди. Улар учун энг муҳими – умрни узайтириш эмас, балки сифатини яхшилашдир”, деб ёзади.

Дарҳақиқат, югуриш, спорт билан шуғулланиш пайтида мускуллар фаоллашиб, қон томирларнинг 90% ишлайди. Бунинг оқибатида юрак фаолияти яхшиланади. Югуриш нафақат жисмонан тетикликка, балки руҳий ҳолатга ҳам таъсир этади. Эрталабдан тоза

ҳавога чиқиб, очик осмон остида югуриш, кайфиятни кўтариб, кун давомида чарқок сезмай ишлашга замин яратади. Кўпгина олимлар, айниқса, ёшлигида югуриш билан шуғулланганлари, бошқа ҳамкасбларига қараганда ишчанлик хусусияти 20-25 фоизга ошганлигини таъкидлашади. Аммо юртдошларимиз орасида ҳам саломатликни биринчи ўринга қўйвчи, тўғрироғи, ўзини ҳурмат қилувчи ҳаваскор югурувчилар сони кўпчиликини ташкил этади. Бугун саҳифамиз орқали уларнинг баъзи бирлари билан фикрлашдик:

Ойгул Омарбакиева, 51 ёш, уй бекиси, Тошкент шаҳри Учтепа тумани:

— Бундан етти йил олдин бехосдан қон босимим кўтариладиган, ўзимни нохуш сезадиغان, баъзан ҳушимдан кетиб қоладиган даражага етдим. Шифокорларга мурожаат қилганимда, кескин ҳаракат, баъзи озиқ-овқат маҳсулотларидан ўзимни чеклашимни тавсия этишди. Дори ичмасам бўлмайдиган, кечаю кундуз ёнимда ҳабдорларини олиб юрадиган бўлиб қолдим.

Бир кунни саломатлик тўғрисидаги журналда гипертоникларга энгил югуриш, жисмоний машқлар фойда эканини ўқиб қолдим. Бу мен учун улкан кашфиёт бўлди. Эртаси тонг азондан туриб, уйимиз яқинидаги спорт ўйингоҳига бориб секин-аста юра бошладим. Биринчи

Оила ва спорт

айланишимдаёқ, бошимдан тер чиқиб, анча ўзимни энгил ҳис этдим. Бора-бора югуришни 3-4 мартадан 5-6 мартагача ўйингоҳни айланиб чопишга ошириб боравердим. Кундан кунга аҳволим яхшиланиб, қон босимим кўтарилмай қўйди. Уч йил шуғулланганимдан сўнг, умуман дори ҳам ичмай қўйдим. Ҳозир югура бошлаганимга етти йил бўлди. Ҳар кун эрталаб ўйингоҳни 20 марта айланиб югураман, яъни 10 км. Спортнинг бу тури билан ошно тутиниб, шуни англадимки, инсон организми доим ҳаракатда бўлиш учун яратилган экан. Агар танамиз камҳаракат бўлса, ҳар хил касалликлар ўз-ўзидан келиб чиқавараркан. Доим тенгдошларим, яқинларимга ҳам тавсия етаман, югуриш бу ҳам соғлиқ, ҳам гўзаллик, ҳам яхши кайфият гаровидир.

Дилобар Назонова, 55 ёш, агроном:

— Беш йил олдин чап қўлим ишламай қолди. Невропатологга мурожаат қилсам, нерв томирларим шамоллаган экан. Шундай ҳолга келдимки, ҳатто сочиمنى ҳам фарзандларим тараб қўядиган бўлиши. Охири спорт билан шуғулланишга аҳд қилдим. Бошида спорт залга бориб, инструктордан кўрсатмалар олиб машқлар қилдим. Лекин барибир тоза ҳаводан нафас олиб, табиат қўйнида машқ қилишининг завқи бошқача бўларкан. Спортга дўст тутинганимдан бошлаб, қўлим яна олдинги ҳолига қайтиб, ишлай бошлади. Беш йилдан буён югураман. Биринчи пайтлари 2-3 айлана югурардим, кейинчалик 500 метрлик стадионни 10 марта айланиб чиқадиغان бўлдим. Спорт ҳаётимнинг бир қисмига айланиб улгурди. 2010 йилда маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан энгил атлетика бўйича 46-54 ёшлилар орасида ўтказилган югуриш марафонига қатнашиб, фахрли иккинчи ўринни эгаллаганман.

Санам Баратова, 65 ёш, ЎзДЖТУ ўқитувчиси:

— Етти йилдан буён югуриш спорт тури билан мунтазам шуғулланиб келаман. Қон босимим ошиб турарди. Танишим Ойгулхоннинг маслаҳатлари билан югуришни бошлаган эдим. Худого шукр, ҳозир аҳволим анча қоникарли. Ўзимни қушдай энгил ҳис этапман. Агар бирор сабаб билан машғулотларга чиқа олмасам, ниманидир йўқотгандек бўламан. Бошида югуришнинг инсон организми учун нақадар фойдали эканлигига бироз ишонқирамай қарагандим. Аммо бугун югуришсиз кунимни тасаввур қила олмайман.

Мақолаимиз муқаддимасидаги мисолга қайтадиган бўлсак, юқоридаги қаҳрамонларимизнинг ҳар бирлари қайнона, она. Улар ҳам келинлари ва бўлажак насл давомчиларининг соғлом бўлишини истовчи оналар. Энг асосийси, ўзларининг соғлиқларини эътиборсиз қолдирмаётган ва ёшларга ҳам ўрнак бўлаётган, соғлом турмуш тарзини ёқлаётган инсонларга ҳар қанча таъзим қилсак арзийди!

**Шаҳноза РОФИЕВА,
“Оила ва жамият” муҳбири.**



САКСОН ВА ТЎҚСОН – тилимизда жуда кўп қўлланиладиган ушбу ўнлик миқдорларнинг туб маъносига ҳаммиша ҳам эътибор қилавермаймиз. Ҳолбуки, “саксон” ва “тўқсон” сўзларининг шаклидан уларнинг илдизлари кўриниб турибди. Яъни, “саксон” – “саккиз ўн”, “тўқсон” – “тўққиз ўн” тарзида пайдо бўлган.

Тўққиз сўм оламан деб, тўқсон гап эшитдим.

Ойбек

АНҲОР – дарёдан кичик катта ариқни, катта сугориш каналини “анҳор” сўзи билан ифодалаймиз. Қизиги шундаки, “анҳор” сўзи асли “наҳр” сўзининг кўплиги бўлиб, “дарёлар” деган маънони билдиради.

Тоғдан эриб тушган қор ва ирмоқлардан каттагина анҳор ҳосил бўлган.

Шухрат

ПАЛАК – қовун, бодринг каби ўсимликларнинг ерда ёйилиб ўсадиган пояси, шох ва барглари “палак” сўзи билан ифодаланади. Аслида “палак” сўзи “фалак” сўзининг ўзгарган шакли бўлиб, “тўғарак майдон”, “само”, “осмон” маъноларини билдиради.

Қовун палак отибди.

Палак ёзган тарвуз.

ФЛОРА – Ер қуррасининг бирор қисмида ёки бирор геологик даврда мавжуд бўлган барча ўсимликлар мажмуи, умуман ўсимликлар дунёси маъносини ифодалаб келган “флора” сўзи асли бизга лотин тилидан кириб келган. Қадимда Рим мифологиясида гуллар, баҳор ва ёшлик маъбудаси Флора деб аталган ва бу сўзнинг туб илдизи “гул” деган мазмунни билдирган.

Ўзбекистон флораси. Зарафшон флораси. Денгиз флораси.

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

Замондошларимиз

гизга, керак бўлса ташқи қиёфангизга ҳам жиддий эътибор беради. Агар ўзингиз кўпол, гап-сўзларингиз пала-партиш бўлса, буюрган муолажангизга у қандай ишонсин, риога қилсин? Булар ўз касбининг устасига айланган жонкуяр шифокорнинг узоқ йиллик ҳаёт ва меҳнат фаолияти, тажрибасидан келиб чиққан оддий хулосалари эмасми?

Албатта, қон қуйиш соҳасида ишларнинг ўзига яраша қийинчиликлари бор. Айниқса, экологик ўзгаришлар туфайли бутун дунёда бўлгани каби бизнинг

Меҳр қолур...

ОФТОБИМСИЗ, ОНАЖОН!

Ҳар сафар ота уйимга борсам, "Онам уйдимиканлар?" деган ҳадик билан остана хатлайман. Маҳаллаимиз кайвониси бўлган онажоним Хосиятхон ая Тоҳирова бу йил муборак 72 ёшни қаршиладилар. Лекин бирор кун уйда бекор қолганини ёки ҳасратлашиб, кўчада ўтирганларини эслолмайман. Гоҳ кимдандир хабар олгани кетган, гоҳ аллақайси йиғинда... "Онажон, қўйинг энди шу юришларингизни, отам билан уйда болаларингиз, невараларингиз роҳатини кўриб ўтирмайсизми?" дейман уларга ичим ачишиб. "Ие, қизим, бу нима деганинг? Эшикли уй — келадиган одам илнж билан йўл босиб келади-я... Ўтирган бўлиб, юрган дарё. Иш билан отанг оёқ чигилини ёзади, ўтиргулик қилмасин", дейдилар онам астойдил.

У киши қирқ йил давомида Оққўрғон туманидаги Султонобод қишлоғида ишлаб, пешона тери билан олти нафар фарзандни улғайтирди. Баҳорда ипак курти боқиб, ўнлаб гектар ерни чопган онам билан бизлар ҳам елкама-елка ишлаб, меҳнат ичида катта бўлдик. Ёшлиқларида уч юз килолаб пахта терган мунисамнинг ҳали-ҳануз юрагида ғайрат жўшиб туради. Отам далада сувчи, кейин эса ҳокимиятда оператор бўлиб ишларди. Биз бола бўлиб, кўча чангитиб юрганимизни эслаб олмайман. Боиси, улар оилдаги барчамизни ёнларига олиб, иш тақсимлаб берарди. Ҳали-ҳали эсимда, улар оддий деҳқон бўлсалар-да, лекин маърифатли бўлганликлари боис китоб, газета-журнал мурола қилишни сира қанда қилишмасди. Уйимизга почтачи 20 дан зиёд газета-журнал олиб келарди. Қўлимиз ишдан бўшади дегунча, ҳаммамиз уларни ўқишга тушардик, гоҳ чироқ ўчиб қолган кезлари маза қилиб эртақ-дос-тонлар эшитардик...

Онам баъзан инжиқлигим, хархашамдан безсалар, секингина менга қараб, "Ох, болам-а, эртага ўзинг ҳам она бўларсан", деган сўзлари мен учун энг оғир даки эди. Нега десангиз ҳозир кенжа қизимнинг эркачилигини кўриб, ти-

лимни тишлайман. Беихтиёр кўзларим намланади.

Бундан олти йил аввал тўнғич қизим энди ёшига тўлаётганида бир қўлини қуйдириб қўйдик. Шунда билдимки, бола онанинг гулгун лоласи, жону жаҳони экан. Азобда чириллаб йиғлаётган қизимни кўриб юрак-бағрим қуйиб кетди, қўшилиб йиғладим. Болам ўн кун қаттиқ азоб чекди, ана шу лаҳзалар мен ҳам куну тун бедор бўлдим...

Онани яратмасин экан. Онам бечора менга илинади, мен эса жажжигина гўдақинамни оғзига тутаман. "Ох болам-а, унга сени сутиндан яхши озуқа йўқ, сен е тўйиб-тўйиб. Соғ бўлсанг, у ҳам бақувват бўлиб ўсади, илмиги тўқ бўлади", дерди қуноиб.

"Ҳар кунни тонг саҳарда туришга одатлан, ланж бўлмайсан, уйингга барака, файз қиради", дея тайинлайди онам. "Нонни увол қилма", дердилар болалигимда. "Ҳар нарсанинг уволи бор", дейман мен ҳам бугун фарзандларимга. "Ишланг, соғ ва чиройли, тетик бўласан, руҳиятинг яшаради", деган гапни кўп бора эшитганман ёшлигимда. "Меҳнат — кишини чиңқитириди, кучли бўласан. Кўп эсанг — ақли, доно бўласан", кичкина болаларимга соддароқ тушунтиришга уринаман мен.

Онажон! Сиз бизни умр бўйи ҳалол яшашга, ростгўйликка, энг муҳими, яхши одам бўлишга даъват этардингиз. Сизнинг ғўитларингиз қулқоқларимга исирга бўлди.

Ҳамон сиз учун боламан, онажон! Уйга борсам қучоғингизга синиб кетгудай бўламан. Сиз менниг Офтобимсиз!

Онажон, қўзингга боқайин тўйиб,
Хоржин кўзларингга қўнган

ноланган,
Сенинг юрагингга юк ортиб қўйиб,
Болам тақдирини ўйлар боланганман.

Фарида ТОҲИРОВА,
Чирчиқ шаҳридаги
13-умумтаълим мактаби
ўқитувчиси.

САОДАТ СОҲИБАСИ

матлигини ҳимоя қилишдек машаққатли вазифани шараф билан уйдлашга бел боғлагани-чи?

Гапни мухтасаргина қилиб, бугунги қаҳрамонимизни сизга таништирайин. У — Роза Олчинбоева. Пойтахтимиздаги гематология ва қон қуйиш илмий текшириш институтини мутахассис шифокор. Бир сўз билан айтганда, аҳил жамоанинг "меҳрибон опаси".

Роза опа аслида Жиззах вилоятининг Ғаллаорол туманида оддий оилада туғилиб ўсган. Дастлаб Тошкент давлат тиббиёт институтини ахсил қўрди. Ўқишни тугатгач, ёш мутахассис сифатида Андижонга йўлланма беришди. Уч йил вилоят шифохонасида, бир пайтнинг ўзида қон қуйиш станциясида хизмат қилди. 1961 йилда Роза опа ўз севган инсонига турмушга чиқди. Кетма-кет бир-биридан ширин қизалоқлар туғилди. 1964 йилда "Лейкоз касаллигига учраган беморлар ва соғлом кишилар қониди аминокислотларини аниқлаш" мавзусида номзодлик ишини энди ёқлайман деб юрганида умр йўлдоши Бухорога ишга юборилди. Опа аввалига йўланиб қолди, лекин оила тақдирини биринчи ўринга қўйгани боис сира иккиланмасдан йўлга отланди. Шундай қилиб бир мuddат Бухорода бош гематолог сифатида фаолият кўрсатди. Кейин яна Тошкентга, кадрдон илмий-текшириш институтига қайтди.

Ҳа, у бир пайтлар ўз соҳасининг қалдирғочларидан эди. Шундан кейин 5 йил мобайнида Қашқадарё, Фарғона вилоятларида гематология соҳасини йўлга қўйишда бош-қош бўлди. 1980 йилда эса... Роза Олчинбоева бошига мусиқат тушди: севиқли турмуш ўртоғи дунёдан ўтиб қолди. Жудолик аламларига чидаб, фарзандларини ўқситмай ўстирди.

Роза опанинг айрим шифокорлардан фарқли жиҳатини кўп бора кузатганман. Яъни ҳар қандай ёрдамга муҳтож беморни кўрса, унга ўзининг энг ақин кадрдонидек муносабатда бўлади.

"Шифокор ўз ҳузурига мадад истаб келган кишининг ўрнига ўзини қўйиб қўриши керак", деган гапни кўп такрорлайди опа. Нега десангиз, у фақат сиз ёзиб берган қоғозга эмас, рангу рўйин-



юртимизда ҳам камқонлик ва бошқа касалликлар кўпаймоқда. Ҳозирги замон тиббиёти бу муаммоларни бартараф этиш учун кураш олиб бораяпти. Лекин аввало, ҳар бир инсоннинг ўзи ҳам соғлиги ҳақида қайғуриши керак-ку! "Қон жисм учун ҳаёт демакдир. Унга бир зарра микроб тушса, бутун аъзолар шикастаннади. Азиялар, ана шу хавфдан огоҳ бўлинг!" Опа ана шундай маслаҳатини айтишдан сира эринмайди.

Фарзандлари Ғўзалхон, Зулхумор ва Гавхаройлар бугунги кунда ота-онасини эзгу орзу-умидларини рўёбга чиқаришди десак муболага бўлмайди. Роза опа ҳатто бир кунгина бўлса-да холи қололмайди. Чунки бу ёқда бир этак неварачеваралари атрофида парвона бўлсалар, у ёқда шогирдларидан бўшамайди. Донишмандлардан бири "Бахт кўз билан кўриб, қўл билан ушлаб билинадиган нарса эмас. Фақат атрофингизга қараб ўз бахт-саодатингни кўра оласан", деб айтган экан. Роза опани ҳам ана шундай бахт соҳибаси десак арзийди.

Анвар АБДУВАЛИЕВ,
журналист.

БИРОВ

Қ а т р а

Ўнг томонга ўтса ҳам чил берди, чап томонга ўтса ҳам чил берди унга Биров. Гоҳ оёғи остига мағзава тўкиб қўйди тойиб кетсин деб. Гоҳ чоҳ қазиб қўйди кулаб тушсин деб.

Ниҳоят у сирпаниб кетди ва қаддини ростлаш учун чеккага чиқди. Югуриб унинг ўрнига ўтиб олди Биров ва байрам қилди қувонгандан. Қизиги шундай кейин бўлди: тойган-ку қаддини кўтариб олди, аммо чоҳга тушиб кетди Бировнинг ўзи.

Лола УРОҚОВА

ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Ҳурматли қизимиз Дилшавозхон!

Сизни таваллуд қилингиз билан чин дилдан табриклаймиз. Умрингиз чинордек узун ва мустаҳкам бўлсин. Сиҳат-саломатлик, бахту саодат, шириндан ширин фарзандларингиз онаси бўлиб юришингизни Яратгандан тилаб қоламиз.

Абдураам РАҲМОНОВЛАР онаси
Тошкент шаҳри



ҲИҚМАТ ИЗЛАГАНГА ҲИҚМАТДИР ДУНЁ

Мен рўзадорман дейсану, аммо ўзинг биродаринг гўштигини ейсан (ғийбат ва хўрликлардан сўзлайсан).

Савдогарнинг шухрати ва обрў-эътибори чўнтагида бўлса, олимники ёзган китоб-асарларидадир.

Ақли, гофил кишининг (сукут сақлаб) жим туриш ҳолати жоҳил ва паршион одамнинг узридан афзалдир.

Ўтган умрингни мулоҳаза этиб тавба қилишга шошилгин. Чунки ажал етса, уни кечиктириш ҳеч кимнинг қўлидан келмайди.

Аз-ЗАМАХШАРИЙ

РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қўйиндаги ўқув курсларинга таклиф этади:

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

Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

Хаёт мени не кўйларга солиб, кийнамади дейсиз...

Ўзи тирик етим эдим. 13 ёшимда онамдан ҳам айрилиб қолдим. Биз тоғамнинг қўлига қараб кун кўрадик. Кўзлари кўрмай қолган бужихонимнинг ёлғиз тиргаги мен эдим. Мен бўлмасам бувим нима қилишини ўйлаб сиқилганим сайин кампир бечора менинг тақдиримни ўйлаб ором нима билмасди. «Қазойим етиб ўлсам, тоғам ва келиноинг сенга ёруғ кун кўрсатармикан», дердилар шивирлаб. Сўнг юм-юм йилларди...

Инсоннинг кўнгли кейинги кунини сезаркан. Мен бир тонгда кўз очиб, ёнимда бувимни кўрмадим. Ховлида қариндошуруғлар гимирлашар, уларнинг ҳаракатларида бесаранжомлик бор эди. Мен ягона меҳрибонимдан ҳам айрилиб қолган эдим!

Бувимнинг маъракалари ўтди. Чиндан ҳам тоғам ва келиноинимнинг кўзига мен баттар ёмон кўрина бошладим. Ёш бошим билан уй ишларининг ҳаммасини удалашга ҳаракат қилсам ҳам уларга ёқмасди. Ўн тўрт ёшимда тандирда нон ёпишни, сигир соғишни ўргандим. Қанча меҳнат, иш бўлса қилардим, фақат тоғамнинг калтакларига чидашим кийин эди.

Бир воқеа ҳеч эсимдан чиқмайди. Мол боқиб келаятиб, яримта қалишимни тешиб ўтган ўткир чўп оёғимни шикастлади. Тоғам кўрса уришадилар деб бойламадим ҳам. Жароҳатим йиринглаб кетди, оёғимни боса олмай қолдим.

Шундай кунларнинг бирида келиноим нариги маҳаллада яшовчи синглисиникидан бир нима олиб келишни буюрди. Мен оқсоқланганча бориб келдим. Вужудим ёнар, иситмам кўтарилганди. Айтилган нарсани олиб келганимда, аҳволим баттар ёмон эди.

— Бунча ҳаялларинг, ярамас? Уйдан чиқиб кетганимга нақд икки соат бўлди-я. Уйнагансан-да кўчада, тўғрими? Айт, ўйнадингми даяпан? — дарвозадан киришим билан келиноим юз-кўзим демай ура кетди. Бошимга тушган қаттиқ зарбдан сўнг хушимни йўқотибман...

Кўзимни очганимда касалхонада ётардим. Бир ҳафта даволанган бўлсам, тоғам ва келиноим бирор марта ҳам ҳолимдан хабар олишмади. Хайриятки, бу дунёда яхши одамлар бор экан, шифо топдим. Уйга қайтишни истамадим. Касалхонадан рухсат бергач, бизни бундан тўққиз йил

олдин ташлаб кетган, бошқа аёлга уйланиб кетган дадамнинг уйига боришга қарор қилдим.

Сўраб-сўраб уйларини топиб бордим. Дадам мени кўрди-ю, ўзини танимаганга солди.

— Дада, дадажон! Бу мен Саодатман. Танимадингми? Мен қизингизман-ку! Ойим вафот этди, ундан кейин бувим ҳам мени ташлаб кетди. Тоғам мени ёмон кўради, мени хайдаманг, уйингизда хизматкор бўлман, дада. Фақат мени уйингизга киритинг, ахир...

Йўқ, зориллаб йиғлашларим дадамнинг тош юрагини эрита олмайди. Ортдан чиққан аёлга, яъни ўғай онамга «Хайронман, бу ким бўлди, менимча, эс-

ни кўлтигимга қисиб, ноилло тоғамниқига кетдим.

— Шу пайтгача қаерларда санғиб юрдинг, кўрнамак?! — тоғам тўғри келиб мени тешиб борди. Анча нарига бориб тушдим. Бурним қонади. Боя кийган кўйлагим йиртилган ва қон эди. Хўрлигим келиб йиғлаб юбордим.

— Тоға, тоғажон. Агар мени ёмон кўрсангиз, интернетга топшириб юборинг. Жон тоға, сизга ёлвораман, тоғажон! — оғзи-бурним қон тоғамга ёлвордим.

— Нима?! Қаерга, мана сенга интернет! Мени номусга қўйиб ўлдирмоқчимисан? — тоғам яна мени ура кетди. Мен уни тушуна олмасдим. Айбим не эканлигини билолмасдим.

узатиш ҳақида ўйлашмади. Ахийри, улар бир одамни маъкул топишди. Мен бу ҳақда эшитганимда, бошимга осмон қулаб тушгандай бўлди. Чунки ёши отамдан ҳам катта бўлган бу киши билан бир ёстиққа бош қўйишни тасаввур этолмасдим.

Мени мажбурлашди. Додимга ҳеч ким қулоқ солмади. Худди жувонни узатгандай, узатишди. Ўзимни нобуд қилмоққа неча бор чоғландим, журъатим етмади. Кейинги қаро кунларим эримникида ўта бошлади. Унинг ёши мен тенгқур ўли бўлиб, отаси мен — ёш хотини олганидан аламзада, мени кўрди дегунча сўқиниб, қўлига илинган нарсани улоқтирарди. Эрим бундан безиб, қишлоқдан анча олисда бўлган боғда жойлашган бир хонали уйга кўчиб ўтишга қарор қилди. Нақд уч йил яшаш учун шароити бўлмаган уйда яшадик. Қорним ош-овқатга тўйган кунлардан тўймагани кўпроқ бўлди. Бунинг устига кунора ичиб келадиган эрнинг зугумларини, калтакларини кўтаришга мажбур эдим. Кечалари мен учун ором палласи эмас, укубат соатлари бўларди. Қанча-қанча қаҳратон тунларни ташқарида ўтказмадим-а!

Тўртинчи йили баҳорда эрим ичкилик оқибатида вафот этди. Тўрт йилгача отасидан бир марта ҳам хабар олмаган ўғил тепамга болта кўтариб келди, отамнинг хотили сенсан деб! Мени уйга эга чиқишимдан чўчиб уйдан хайдагани, энди отамнинг ўлигини уйга олиб келмасин деб шу гапни ўйлаб топгани менга кундай равшан эди.

Эримни амал-тақал қилиб кўмдим. Илкон тарихида маъракаларини ўтказдим. Уйдан одамлар оёғи ариди.

Мен кўрқардим бу ерда ёлғиз қолишга. Учинчи кун деганда ёмонлар келиб деразамни чертди. Шу битта тўнни Аллоҳга ёлвориб ўтказдим. Ва тоғ саҳарда иккита қўйлагимни олд-у, қишлоқдан бош олиб чиқиб кетдим...

Қўлимдаги пулим олис... вилоятга келиб олишимга етди холос. Иш сўраган олтига ошхонамнинг охиригидан кунлик қорин тўйдириб ва бошпана эвазига иш топдим. Ўзимни иш билан қалғитдим, еяётган номини ҳалоллаб ейишга интилдим. Бир кун ошхона бошлиғи мени қақриб:

— Сенга бу ер бўлмайди, бирорта ижарага уй топишинг керак. Сени марказга олиб бо-

Буни ҳаёт дейдилар

раман, бир оғайнимнинг каттагина ошхонаси бор. Ўша ерда ишлайсан, уй ҳам топилиб қолар, — деди.

Тақдир шамоли мени катта шаҳарга олиб келди. Икки ой ошхонанинг кийиниш хонасида ётиб юрдим. Кейин яхши одамлар кўмағида бир уй топдим. Ижара пулиям кўпмас, у ерда бир аёл, унинг ёш боласи ва мен яшардик. Бир йил ичида бу аёл билан опа-сингилдай бўлиб кетдик. У асли Самарқанддан бўлиб, менга ўлмас тақдирдан қуйган аёл эди. Боласи икки-мизнинг қувончимиз эди. Бирок...

Бир кун мудҳиш воқеа содир бўлди. Катта бир идорада фаррошлик қиладиган ҳамхонам автохалокатга учраб вафот этди. Мен яна бир суяган тоғимдан айрилгандим. Ҳаммадан кўра унинг боласига ачинардим. Ўзим етимликда ўсганим учун шу гўдакинанинг чиқиллашларига чидамоғим мушкул бўлди. Икки ярим яшар бола менга жуда ўрганиб қолган. Уни холаси олиб кетган кун худди ўз боламдан айрилиб қолаётгандек дод деб йиғладим. Қисматнинг бешафқатлигидан нолидим...

Не бахтки, бир кун эшигим тақиллади. Очишим билан Бурхонжон (дугонамнинг ўғли) менга ўзини ташлади. У мени қақриб, йиғлайверибди. Бетоб бўлиб қолгач, холаси олиб келаверибди.

— Ўз боламдан зиёда меҳр бериб катта қиламан, уни мендан айирманг, — ёлвордим аёлга.

— Хўжайимин ҳам уни ёқтирмагандай бўляпти, балки шундай бўлгани яхшидир, — деди холаси ҳам...

Хуллас, бола мен билан қолди. Онаси яшаган уйда у яйрарди. Бир-биримизни шу қадар яхши кўрардикки, бир соат кўрмасан, соғинардим...

Кейин бошқа уйга кўчиб ўтдик. Мен аста-секин кўпроқ ишлаб, боламни яхши катта қилишга аҳд қилгандим. Худо бизни ярлақди. У пахлавондай ўғил бўлди. Уни яхши мактабларда ўқитдим. Ҳозир институтни тугатиб, нуфузли идорада ишляпти. Яшашимиз яхши, ҳеч нимадан қамимиз йўқ.

Ўғлимга яқинда келин оламан, менинг яна бир болам бўлади! Ўштангизим, яна бир болам. Ёшим элликдан ошди, ammo мен бахтлиман, чунки ўғлимга керакман. Бу бахтга сабрга суяниб етдим...

Саодат опанинг армонли хикоясини Шахло ИСМОИЛЖОН кизи оққа кўчирди.



САБРГА СУЯНИБ, БАХТГА ЕТГАНМАН

хуши жойида эмас», деди-да, эшикни ёпиб кириб кетди...

Нақшинкор дарвозани мушглаб узок йиғладим. Бу вақтда мен тенги қизлар оилалари бағрида кечки овқатни ейишар ёки кўчада яйраб ўйнашар, мен эса кўчада — ўз падари бузрукворимнинг остонасида қақшар эдим.

Йиғлай-йиғлай холдан тойганимда, бир кампир мени овутди. Уйига олиб кириб, овқат берди. Унга йиғлаб-йиғлаб юрагимни ёрдим. Дадамдан ранжиганимни айтдим. Қай маҳал ухлаб қолдим билмайман. Тонгда кўз очсам, кекса буви менга эски кўйлагидан қўйлак ва лозим тикиб қўйибди. Эски ва кир кўйлақларим

Мен шу гурбатхонада яшашга мажбур эдим. Келиноим мендан бир ёш кичкина қизини қўлини совуқ сувга урдирмас, мен эса иссиқни иссиқ, совуқни совуқ демай, нима иш буюрсалар қилардим.

Мактабни амаллаб тугатдим. Йиллар ўтди. Тоғамнинг қизини узатдик. Аммо менга келган совчиларга келиноим рўйхушлик беравермасди.

— У кетди, шунча ишни ким қилади? Менми? — дерди тоғамга.

— Ўзинг биласан, — дерди тоғам ҳам.

Хуллас, шу тариха пешонамга қариқиз деган тамга босилди. Токи тоғам ўлига келин туширмагунча мени тенгимга

18 ЁШГА ТЎЛМАГАНСИЗ...

Мамлакатимизда "Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида"ги қонун қучга кирди. Шу ҳақда қисқача маълумот берсангиз?

Ж. Жовлиев

Жорий йилнинг 7 апрелидан бошлаб қучга кирган ушбу қонунга кўра, тамаки ва алкогольли маҳсулотларни сотиб олишга ҳақли бўлган харидорларнинг ёши 18 ёшдан 20 ёшга оширилди. Ушбу маҳсулотларни 20 ёшга тўлмаган шахсларнинг сотишига йўл қўймаслик, шунингдек, уларни истеъмол қилишнинг инсон соғлиғига зарарли таъсири тўғрисида огоҳлантирувчи ёзув жойлашти-

рилган бўлиши шартлиги кўрсатиб ўтилган.

Шу ўринда қонуннинг айрим бандларига тўхталасак. Унда "Алкоголь ва тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш ҳамда реализация қилиш юридик шахслар томонидан қонун ҳужжатларига мувофиқ амалга оширилади", "акциз маркалар билан таъминланмаган холда (пиводан ташқари) ёки акциз маркалари қалбаки бўлганда", "уларни ишлаб чиқарувчисини аниқлаш имконини берадиган тарзда аниқ тамгаланимаган бўлса", "уларни ишлаб чиқариш учун лицензияга эга бўлмаган Ўзбекистон Республикаси ишлаб чиқарувчиси томонидан ишлаб чиқарилган бўлса", "уларни етказиб бериш



Савол-жавоб

хуқуқига эга бўлмаган ёки етказиб беравчида олинган бўлса реализация қилиш мумкин эмас" деб белгиланган. Шунингдек, мазкур ҳужжатда тамаки ёки унинг ўрнини босувчи нарсадан тайёрланган ҳар қандай маҳсулот — тамаки маҳсулоти саналиши айтиб ўтилган. Бу эса барчамизни ҳушёрликка даъват этиш билан бирга, ўз вақтида қабул қилинган ушбу қонуннинг мазмун-моҳиятини кенг жамоатчилик орасида ҳам тарғиб этиш масъулиятини юклайди.

Саволга Самарқанд шаҳар 3-сон ДНИ нотариуси Гулчехра НАБИЕВА жавоб берди.

ҚАЙТАРАДИ ЁКИ ПУЛ БИЛАН ТЎЛАЙДИ!

Битимларнинг ҳақиқий эмаслигининг оқибатлари нимааларга олиб келади?

А. Мансуров,
Фарғона шаҳри.

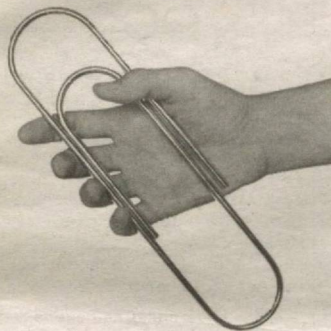
Битим ҳақиқий бўлмаганида тарафларнинг ҳар бири бошқасига битим бўйича олган ҳамма нарсани қайтариб бериши, қайтариш мумкин бўлмаганида эса, агар битим ҳақиқий эмаслигининг бошқа оқибатлари қонунда назарда тутилган бўлмаса, унинг қийматини пул билан тўлаши шарт.

Матлаб ИСМАИЛОВА,
Фарғона шаҳар
4-сон давлат нотариал идораси нотариуси.



ОДДИЙ БУЮМНИНГ АЖОЙИБ ТАРИХИ

Канцелярия ишларида доимий қўлланиладиган скрепка, яъни мўъжазгина пўлат қистиргични яхши биласиз. Ута оддий буюм, бироқ ниҳоятда омалашган бу мосламадан одамлар фойдалана бошлаганига 113 йил бўлди. Ҳа, «қоғозбозлик» ишларида бетакрор ўрнига эга бўлган қистиргич 1899 йилда норвегиялик математик олим ва ихтирочи Юхан Волер томонидан ихтиро қилинган. Кейинчалик олимнинг замондошлари: «Бу кўри-нишдаги қистиргични Волер йўл-йўла-



кай ўйлаб топганди», - дея хотирлашади.

Айтишларича, у ўша вақтларда жуда катта миқдорда қарзга ботиб қолган экан. Шундай ташвиш билан юрган олим тасодифан кўлига тушиб қолган пўлат сим кесмасини асабий тарзда бармоқларида кукиб-тўғрилаб, ҳар ён қайириб ўйнатарди. Пружина шаклини олган сим бир маҳал Юханнинг бармоғини қисиб қолади. Сўнг у симни бармоғидан чиқариб, сочилиб ётган варақларни тахлаб, уларни ана шу сим билан қистириб қўяди. Ажойиб фикрдан завқланиб кетган олим, яна бир неча пўлат сим кесмасини олиб турли шаклдаги қистиргичлар ясаб кўради ва дарҳол митти, аммо ҳаммага бирдек зарур ушбу мосламанинг бир неча шаклига патент олади. Энг биринчи қистиргич учбурчак кўринишда эди. Шундай қилиб, янги ихтиро патенти Юханга етарлича маблағ келтиради ва у тез орада ҳамма қарзларидан қутилади.

Дарвоқе, унга қадар қоғозларни нима билан қистиришган? Албатта, ибтидоий ҳаракатлар акс этган ҳолда, яъни қоғозлар тўплами игна ёки бигиз ёрдамида тешилиб, ип ёки ингичка тасмалар билан боғланган. Неча бор бармоқларга игна санчилиб, котибалар жабр чекишган. Пўлат қистиргич ихтироси бу муаммоларга чек қўйди. 1900 йилга келиб АҚШда қистиргичлар конвейер усулида кўплаб нусхада ишлаб чиқарила бошланди. Британиянинг «Gem Manufacturing» фирмаси Волернинг учбурчак қистиргичларига кўшалоқ овал кўринишдаги классик шаклни берди. Бугунга келиб эса қистиргичларнинг янги-янги дизайнда турли материаллардан ясалган турли шакллари кўринишимиз мумкин.

Пўлат қистиргич билан боғлиқ яна бир қизиқ далил: Норвегия пойтахти Осло шаҳрида Юхан Волер шарафига ёдгорлик ўрнатилган. Қизғи шундаки, бу ёдгорлик ихтирочи қиёфасида эмас, балки улкан қистиргич кўринишидадир.

Наргиза СИДДИКОВА тайёрлади.

ЎЗ ФАРЗАНДИМ БЎЛСАЙДИ...

— Уэр, «Бахтли бўлинг» бўлимими?
— Худди шундай, хўш, сизни эшитамиз.

— Қашқадарёдан келдим. Ёшим 34 да. «Оила ва жамият» газетаси орқали ўз жуфтини топган ҳамюртларимиз ҳақида ўқиб, мен ҳам бахтимни синаб кўришга аҳд қилдим. Ўзим ҳақимда қис-қача айтадиган бўлсам, ҳозирги пайтда касб-хунар коллежида дарс бераман. Бундан ташқари, чеварлик хунаридан ҳам яхши хабарим бор. Миллий палалар, сўзаналар тўқиш, болаларга ҳар хил ўйинчоқлар ясаш жону дилим. Жиянларимнинг туғилган кунларига ўз қўлларим билан ясаган ўйинчоқларимни совға қилишни яхши кўраман. Ўзимнинг ҳам фарзандим бўлишини, унга ҳам чиройли кийимлар тикиб, кўча-кўйда ясангириб олиб юришни орзу қиламан. Ўқиб, иш деб вақтида турмуш қуришга улгуролмадим. Энди эса афсусдаман.

— Аввал турмуш қурмагансиз-а?

— Йўқ, турмушга чиқмаганим тўғрисида маҳалладан маълумотнома олиб келганман. Имкони бўлса 40-45 ёшлардаги, уйланиб ажрашган, 1 нафар фарзанди бор қашқадарёлик инсон билан танишсам дегандим. Ногирон фарзанди бўлса ҳам майли. Уни меҳр билан парваришлайман. Фақат мени хурмат қилса бўлгани.

ФАРИДА,
Қашқадарё вилояти.

БИР ЎҒЛИМ УНДА, ИККИНЧИСИ МЕНДА

Тиббиёт билим юрти талабаси эдим. Ота-онам мени қишлоққа узатиш ниятида юришарди. Кунларнинг бирида отамнинг танишларидан бири ўғлига сўраб келса, менга ҳеч нима дейишмасдан розилик бериб юборишибди. Ўқийдиган келсам, опам томдан тараша тушгандек: «Сени унаштириб қўйишди, уч ойдан кейин тўйинг бўлади», деди.



билсам, қайнонам қайраган экан. Бора-бора бундай калтаклашлар янада кўпайди. Ота-онам орага тушиб ҳам муро-сага келтира олишмади. Хуллас, икки ўғлим билан отаникига қайтиб келдим. Эрим эса шу орада мен билан қонуний ажрашмасдан туриб, бошқасига уйланиб олди. Ҳозир катта ўғлим у ёқда, кенжамиз мен билан. Найлож, ҳаётим-

ни янгидан бошлашга қарор қилдим. Ёшим 32 да. Уйим-хोजим дейдиган, диёнатли, боламга оталик қиладиган 40-45 ёшлардаги эркак учраса, турмуш қурмоқчиман.

РОЗИЯ,
Самарқанд шаҳри.

РАҲМАТ АЙТГАНИ КЕЛДИК

— Опа, мени танидингизми?
— Ҳа, адашмасам, сиз бундан олти ойча аввал Бекободдан келгандингиз шекилли?

— Худди шундай, раҳмат. Ўшанда газетамиз баҳонасида турмуш қурсангиз, жим бўлиб кетманг, ҳеч бўлмаса кўнғироқ қилиб, хабар бериб қўйинг, дегандингиз. Мана, бир йўла сизлар орқали танишиб топган Нодирахонни ҳам бу ёққа тўғри олиб келавердим. Тўйимиз бўлиб ўтганига уч ой бўлди.

— Сизларни чин дилдан табриқлайман. Хўш, Нодирахон, қонуний никоҳдан ўтдингизларми?

— Ҳа, тиббий кўрикдан ўтиб, шифокорларнинг хулосасини ФХДЁга олиб бордик, дея жавоб берди келин ерга тикилиб.

— Ҳаммаси яхши. Фамилиям Муродова бўлди. Собиқ хўжайиним кўчакўйга чиқармас, ишлашимга рухсат бермасди. Янги оиламдагилар мени жуда хурмат қилишади. Қайнонам шифохонада ҳамшира бўлиб ишлайди. Мен ҳам ишга жойлашдим. Сизлар туфайли бахтимни топдим. Оиламиз номидан сизларга миннатдорчилик билдираман.

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рукнига 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

ЁНҒОҚНИНГ МИНГ БИР ХОСИЯТИ

Табобат аҳлларида бирининг: «Ақлни пешламоқчи бўлсанг, кўпроқ ёнғоқ егин», деган ҳикматли гапларида жон бор. Негаки, Яратган бу ноёб неъматни шундай яратганки, ёнғоқ билан бош мияни солиштирсангиз, уларнинг шакли-лиши айнан бир хил эканлигига ғувоҳ бўласиз.

Мутахассислар таркибида 50-ҳамда А, В, С Шунинг

нинг изоҳлашича, ёнғоқ меваси 75% ёғ, 20% оқсил, 5% қанд каби фойдали витаминлар бор. Учун ҳам қон босими кўтарилган киши кунига тўртта ёнғоқни нонга қўшиб еса, яхши натижа бериши, аксинча, кўп истеъмол қилинса, зарари ҳам борлиги алоҳида таъкидланади. Чунки ёнғоқ мойи қон таркибини тозалаш хусусиятига эга. Унинг барги эса тери касалликларини доволашда ва гижжани тушириш-

да катта спиртта камқувватларини даво-пўстлогининг ҳамда бел огриғи-монидан аниқланган.

Ёнғоқ мевасининг кўк пўстига асал ёки узум шардан қўшиб тайёрланган қиём дифтерия, томоқ огриғи, милклардан қон оқшини йўқотиб, тишни мустаҳкамлайди. Ёнғоқ дарахти арраланганда чиққан қипини сиркага аралаштириб юзга суртилса, тери тиниқлашади. Зайтун ёғига аралаштириб сочга чапланса, қазоқ йўқолади.

Уй бекалари эса кийим-кечакларни ёнғоқ барглари ёрдамида бемалол қуядан асраш учун фойдаланишлари мумкин.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

БИЛГАНИНГИЗ ЎЗИНГИЗГА

■ Оқ дастурхондаги доғларни кетказиш учун ўша жойни лимон шарбати билан яхшилаб артинг ва қуёш тушадиган жойга олиб қўйинг, қуригач, дастурхонни тоза с у в д а ювинг.

■ Вақт ўтиши билан пианино клавишлари сарғай бошлади, уни оқартириш учун нам матога тиш пастасини суртиб, уларни артиб чиқиш лозим.

■ Унчалик кир бўлмаган гиламни тозалаш учун унинг устига майда туз селинг. Сўнгра супурги ёки чўткани совулни иссиқ сувга ботириб, гиламни суғуриб ташланг.

■ Уй телефонини ҳар куни бир марта бактерияларга қарши салфетка билан артиш тавсия этилади. Ундан олдин эса уни алоқадан узиш лозим.

■ Чармли мебелларни хонадаги иссиқлик тарқатувчи ускуналардан камида 40 см. узоқликда жойлаштирган маъқул.

■ Ечиб ювишнинг имкони бўлмаган биллур қандилларни спирт ва сувни аралаштирган ҳолда эҳтиёткорлик билан сув пуркагич ёрдамида пуркаб, сўнг артиш яхши наф беради.

■ Чанг қоплаган чарм мебелларни илиқ сув билан ювиб, сўнг нам мато билан артиш керак.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.



ЭРМАК ЎЙИНЛАРГА ЧАЛҒИМАНГ!

Мулоҳаза

Автобуста ишдан қайтаётган эдим. Навбатдаги бекатдан бир гуруҳ болалар чиқибди. Уларнинг бир-бирига гал бермай айтаётган ушбу гап-сўзларига сиз ҳам бир кулоқ тутинг-а: "Контур страйк"да сени отиб ташладим-а!", "Бир гал отсанг отибсан-да, лектин "снайпер"дан менчалик отолмайсан".

Биз катталар учун очиги, бундай суҳбатлар жуда кулгули туюлади, тўғрими? Шу пайт улар орасидан бирови:

— Болалар, бугун маҳалла-маиз стадионида мазза қилиб футбол ўйнасак-чи, — деб қолди.

Шунда ҳалиги зўр бериб мақтанаётган жиккакина болакай ҳаманинг гапини бўлди: "Нима қиламиз, бекорга югуриб. Ана, Сардор аканинг компьютерхонасига кирамиз. Ойингдан пул олсанг бўлди. Футболнинг зўри ўша ерда..."

10-12 ёшли болаларнинг бу гуруҳини эшитиб ўйлаб қолдим. Наҳотки бугунги ёшлар шу даражада техника ўйинларига берилиб кетган бўлишса? Тўғри, ҳозир замонавий компьютер воситалари жуда кўп, уларни ўрганиш,



фойдаланиш зарар қилмайди. Лекин болаларнинг бундай зарарли, ҳам соғлиғига, ҳам маънавиятига путур етказадиган кўнгилочар ўйинларга бу даражада берилишлари ачинарли ҳолдир.

Мен ўзимнинг бундан 10-15 йил аввал кечган қайтмас болалигимни эсламан. Жуда қизиқарли ўйинлар бўларди-да. Ўйлаб қарасам, ўшалар бизлар учун жуда мароқли ва фойдали эди. Бизларга бу ўйинларни ота-оналаримиз, буви-буваларимиз айтиб беришар, ўргати-

шарди. Қолаверса, мактабда жисмоний тарбия дарсларида ўргандик. Уларни ўйнаш асосида бир-биримиз билан бевосита мулоқот қилардик, жисмонан чиниқардик. Агар Сардор аканинг "Ўйин"лари бўлмаганда болалар албатта спорт майдончаларига боришарди.

Интернет кафелар олдида кўпинча мактаб ёшидаги болаларни учратаман. Улар компьютердан кўзларини олмай, турли хил даҳшатли ўйинларни ўйнашади. Ана шу эрмаклар бир томондан бола онгига, руҳиятига таъсир қилса, иккинчи томондан соатлаб компьютер қаршида ўтириш бола соғлиғи учун жиддий зарар етказишини наҳот биз ота-оналар билмасак? Масаланинг бошқа томони эса буларнинг барчасига пул тўланади. Бекорчи нарсалар оила бюджетига зарар етказмайдими?

Шу каби муаммоларнинг олдини олиш учун ота-оналаримиз мактаб ўқитувчилари билан фарзандларига тўғри тушунириш ишларини олиб боришса, бу ўйинларнинг зарарли томонлари ҳақида суҳбатлашишса, мақсадга мувофиқ бўлармиди?

Муқаддас БОБОМУҲАМЕДОВА

ШОРТИКДА КИРИТИЛМАЙДИ

— Қани, ташқарига чиқ-чи, пати юлинган хўроздай юришингни қара, ҳаммага кулгу бўлиб!

Дарахт соясида ўтирган бир гуруҳ йигитлар орасидан бировини қоровул амаки бизлар томонга қараб қувиб келарди. У бўлса "Нима бўпти, ҳозир кун иссиқ бўлса, ҳамма шортикда юрибди-ку, ҳозир чиқиб кетаман" деганча норози бўлиб кўчага йўл олди. Унинг ортдан ҳамма қулиб юборди.

Аввалига нима бўлаётганини тушунмадим. Ёнимдаги — менга ўхшаб ижодий имтиҳонга тайёргарлик кўриб ўтирган абитуриент секин изоҳ берди:

— Ўқимадингизми, институтга кириш шортикда "Мини-юбка кийган қизлар, шортикда келган йигитлар ичкарига киритилмайди!" деб ёзиб қўйишбди. Жуда тўғри қилишбди...

Гап Ўзбекистон Давлат санъат ва маданият институти маъмурияти томо-

нидан кўрилган арзимас (аслида арзирли!) бир эътиборли чора хусусида кетаёттир. Албатта, бу айримларга эриш туолиши ҳам мумкин. Бу, нима, ким нимани хоҳласа, шуни кийиши мумкин-ку, дегувчилар ҳам орамизда топилади. Лекин жиддийроқ ўйлаб кўрилса, мазкур олий даргоҳда бу борада илк хайрли қадамлар ташланганини сезиш мумкин. Нега десангиз, кейинги пайтларда, кўча-кўй, жамоатчилик жойларида, айниқса, ёшларнинг юриш-туриши, кийинишидаги бачкана, кулгули қилиқлар кўпчиликни ташвишга солаётгани сир эмас. Хатто ярим яланғоч кийимлар, ярим белигача очиб юрган қизларни, умуман ўзига ярашмаган шортик, майкаларда юрган йигитларни кўриб...

қарашга уяладиган бўлиб қолдик-ку! Шуми энди тараққиёт, кийиниш маданияти! Бу кўр-кўрона "оммавий маданият"га тақлид қилиш эмасми? Энг

Намуна

қизиги, миллий ақидаларни унутган ва ўз қобиғига ўралашиб қолган айрим калтабин тенгдошларимиз тақлидчиликнинг бу каби шармандали кўринишини ўзларича янгилик, сўнгги мода сифатида талқин қилаётганидир. Бу эса уларнинг маънавий қиёфасини белгилаш билан бирга, атрофдагиларга ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини ҳис қилишармикан?

Мен гувоҳи бўлган манзара барибир кўнгилга бироз ёруғлик бағишлайди. Чунки худди ана шундай ибратли қадамлар бошқа таълим даргоҳларида, хизмат ва иш жойларида, хуллас, кенг жамоатчилик орасида ҳам оммалашиб бораверса, бундай кулгули кийинганлар аста-секин ўзларини панаяга урваради. Ёки ёлғонми?

М. КОДИРОВА,
абитуриент.

Савол-жавоб

ЧАҚАЛОҚ УЙДА
ТУФИЛГАН БЎЛСА...

Неварам туғруқхонада эмас, уйда туғилган эди. Унга туғилганлик туғруқхонадаги гувоҳнома канидай тартибда олишимиз мумкин?
А. Усмонов,
Ангрен шахри.

Ўзингиз яшаётган маҳалла қўмитаси раисининг 3-4 нафар кўшнилари гувоҳлигида тузган далолатномаси ва шу ҳудуддаги болалар шифокорининг маълумотномаси, ота-онасининг фуқаролик ва никоҳ гувоҳномалари ФХДЭ бўлимига тақдим этилганидан сўнг болага туғилганлик туғруқхонада гувоҳнома берилди.

ШАРТНОМА ТУЗИЛАДИ

Уй-жойни ижарага топшириш ҳамда хизмат турар-жойларидан фойдаланишнинг қонуний асослари ҳақида маълумот берсангиз.
А. Курбонова.

Фуқароларга мулк ҳуқуқи асосида тегишли бўлган турар-жойлар амалдаги Уй-жой кодексининг 34-моддасига биноан шартнома асосида ижарага берилди. Шунингдек, тўлов ҳақи тарафлар келишуви билан битимда белгилаб қўйлади.

Хизмат турар-жойларидан фойдаланиш тартиби эса мазкур кодекснинг 77-моддасига кўра, муниципал, идоравий уй-жой ва аниқ мақсадли коммунал уй-жой фондидаги турар-жойлардан фойдаланиш қоидаларига мувофиқ амалга оширилади.

ТЎЛА ЁКИ ҚИСМАН...

Турар-жойни кейинчалик сотиб олиш шарт билан ижарага олиш мумкинми?
О. Бобоев.

Уй эгасининг розилиги билан ижарага берилган турар-жойни тўлалигича ёки қисман сотиб олиш мумкин. Сотиб олиш тартиби қонун ҳужжатларига мувофиқ амалга оширилади. Ижарага бериш билан сотиб олиш шартномаси тузилаётган, ўзгартирилаётган, бекор қилинаётганда юзага келган низолар Уй-жой кодексининг 89-моддасига биноан суд тартибиде кўриб чиқилади.

Саволларга Зағиота тумани 1-сонли ДНИ нотариуси Лола САМАРХЎЖАЕВА ва Бекобод шаҳар ФХДЭ бўлими катта инспектори Малика ШАРИПОВА жавоб берди.



СПОРТ...СПОРТ...СПОРТ...

ОЛИМПИАДА-2012
ЯНГИЛИКЛАРИ

Айни кунларда бутун дунё спорт ишқибозларининг нигоҳи Лондонда бўлиб ўтаётган олимпикда баҳсларига қаратилган. Бахслар қизиқарли ва шиддатли кечмоқда.

■ Иқтидорли теннисчимиз Денис Истомина навбатдаги учрашувини ўтказди.

Қизиқарли кечган баҳсда Истомина люксембурглик Гиллес Мюллерни 6:7, 7:6 ва 7:5 ҳисобида мағлубиятга учратишга муваффақ бўлди. Айтиш керакки, учрашув анча кескин курашларга бой тарзда ўтди.

Кейинги босқичда теннисчимиз швейцариялик Рожер Федерер билан баҳс олиб боради.



Ҳамюртимизга дунё юлдузига қарши беллашувда омад тилаб қоламиз.

■ Спорт турлари орасида мураккаб саналган велоспортга мусобақаларида юртимиз шарафини ҳимоя қилган Сергей Лагутин маррага бешинчи бўлиб етиб келди.

■ Оғир атлетика баҳсларида юрдошларимиз Марина Сисоева ва Руслан Макаров қутилган натижага эриша олмади.

■ Дзюдо бўйича иқтидорли полвонимиз Наврўз Жўрақобиллов ҳам 1/8 финалда рақибидан мағлубиятга учради.



■ Кеча оғир атлетика бўйича Баҳром Мендибоев, дзюдо бўйича Яхё Имомов, бокс бўйича Ўқтамжон Раҳмоновлар рақиблари билан беллашди.

■ Равшан Эрматов ва унинг бригадаси Олимпиада ўйинларининг яна бир футбол учрашувига ҳакамлик қилади.

Эрматов В гуруҳидан жой олган Мексика ва Швейцария олимпия термалари учрашувини бошқариб боради. Учрашув бугун Тошкент вақти билан 21:00 да бошланади.

Интернет манбалари асосида Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

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

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

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

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Нилуфар САПАЕВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусахҳилар — Саидғани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

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

Web-site: oilavajamiyat.uz

1 2 3 4 5

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169-рақам билан 11.01.07 да рўйхатга олинган. Буюртма Г — 828. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 6619. Баҳоси келишилган нарҳда.

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

Қабулхона: (тел-факс) 233-28-20

Котибият: 234-76-08

Мухбирлар: 233-04-50

«Оила» бўлими: 234-25-46