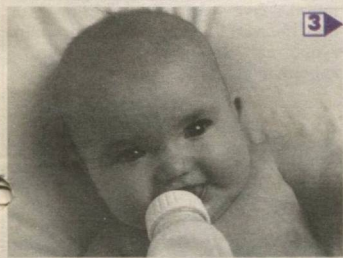


32 (1081)-сон 8 август 2012 йил

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган



3

Чақалоқ кулгуси оламни безар

Куёвлик имтиёз ҳам, мартаба ҳам эмас!



4



5

Ота-оналар учун 5 маслаҳат

Кўлбола ичимликлар: сифатига **кафолат** бор(ми?)



8

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



Бола гулга ўхшайди...

Машраб НУРИНБОЕВ сурат-лавҳаси.

ИЖОДКОРЛАР БИЛАН УЧРАШУВ

Ўзбекистон Бадий академиясининг кўргазмалар залида мустақиллигимизнинг 21 йиллигига бағишлаб Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан ўзларининг ижодий салоҳиятларини муносиб намоён эта олган Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорлари — ёш мусаввир қизларнинг асарларидан иборат кўргазма ташкил этилди.

Ушбу тадбир дастури доирасида мазкур нуфузли мукофот соҳибалари билан учрашув ва мулоқот уюштирилди.

Куни кеча эса Зулфияхоним қизларидан иборат бир гуруҳ шоиралар иштирокида мушоира ташкил этилди.

Тадбирларда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирок этди.

Ўз мухбиримиз.



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»

акциядорлик компанияси — доимий ҳамкоримиз!

ИҚБОЛИ КУЛГАН, БАХТИ БУТУН

Бугуннинг аёли... У истиқлолга эришган юртимизнинг иқболи баланд дилбар ва мунис аёли. Эртаси янада ёруғ барно қиз, чехраси офтобдай нурили пирю бадавлат онахон ҳам у.

Мустақилликимизнинг 21 йиллик тантаналари тобора яқинлашаётган шундай файзиб кунларда уларнинг қай бири билан сўхбатлашманг, тинчлик ва осийшталликка шукроналиги, келажакка ишончи, эркин ва обод Ватанга муҳаббатига гувоҳ бўласиз. Бу қалбларда бирин-бирин ушалаётган олам-олам эзгу орзу-ниятлар яшаётганига пимон келтирасиз. Истиқлолнинг заминдошларимиз ва замонашларимиз тақдирини истиқлолнинг улугвор аҳамиятини яқинлашга эса сўз топшиш мушкул...

Махпиратхон МИРЗАЛИЕВА,
Норин туманидаги 31-умумтаълим мактабининг география фани ўқитувчиси, «Меҳнат шухрати» ордени соҳибаси:

— Ҳуқуқчиларга сабоқ бера бошлаганимга қирқ йилдан ошди. Кўплаб ҳамкасбларимизга, устозларимизга бугунгидек дорилмон кунларни, фарзандлари Президенти ва халқининг беҳад ардоғида бўлган замонни кўриш армон бўлди. Шукри, бизга насиб этди. Ҳуқуқчиларим ҳар гал устоз дея мурожаат этишганида, ҳаётимни, куч-гайратимни шу соҳага бағишлаганимдан севиниб кетаман, ўзимни буюк ишларга қодир сезаман. Қани энди ёшариб қолсам-да, ёшларга бундан ҳам кўпроқ билим берсам, истеъдодли шогирдларим янада кўпроқ ютуқларга эришса дейман.

Мен бахтимни касбимдан топдим. Мустақиллик туфайли камтарин меҳнатига муносиб баҳо берилди: 2009 йилда муҳтарам Юртбошимиз Фармонига биноан «Меҳнат шухрати» ордени билан тақдирланганимни эшитган илк онимдан бошлаб, ҳанузгача юрагимда бошқача ҳис, ўзгача иштиёқ яшайди. Халким олдида қарздорман. Умирим, куч-

билимим етгунича истиқлол фарзандларига касб сирларини ўргатишни ният қилганман.

Каримахон ая ХАЙДАРОВА,
Учқўрғон туманидаги Туркистон МФЙ меҳнат фахрийси:

— Кўп кузатаман, ҳамма ўзининг эзгу орзу-ниятларига эришиш учун тиним билмайди. Кимдир уй қуряпти, ким тўй-



томоша тараддуида. Меҳнат қилган, юрағида эзгу умид борки инсон қадр топяпти. Менинг ёшим олтимишдан ошди. Турмуш ўртоғим билан тўрт ўғил, икки қизни тарбияладик. Ҳозир уларнинг барчаси биттадан оиланинг бошлиғи. Келинларим Нилуфархон, Раънохон, Нодирахон ва Дилдорахонларни қизларимдан кам кўрмайман. Исмлари-да ўзлари, ўзларидан қалблари чиройли келинларим ақли-хушли, меҳнаткаш, одобли, кўз тегмасин. Ҳуқуқчиларим ҳам истиқлол катта имконлар эшигини очиб берди. Улар ҳамжиҳатликда «Насиббахон, Нафисахон, Каримахон» масъулияти чекланган жамияти ва «Жаҳонгир» фермер ҳўжалигини ташкил этиб, эл-юрт фаровонлиги йўлида хизмат қилишяпти.

Санобархон ҚОДИРОВА,
Наманган тумани тиббиёт бirlашмаси бош ҳамшираси:

— Ҳамширалик фаолиятимга бу йил 36 йил тўлади. Ҳукуматимиз томонидан

Шукроналик

аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом фарзандни дунёга келтириш, бунинг учун хотин-қизлар саломатлигини яхшилаш, оилаларда соғлом муҳит ва тиббий маданиятни қарор топтириш юзасидан амалга оширилаётган сай-ҳаракатлар жараёнида иштирок этарканман, буларни истиқлолнинг халқимиз тақдирини ясаган энг буюк ўзгаришлари сифатида эътироф этгим келади.

Бугунги кунда туманимиз тиббиёт тизимида 1080 дан зиёд ўрта тиббиёт ходими 203 мингга яқин аҳолига тиббий хизмат кўрсатмоқда. Уларнинг малакасини мунтазам равишда ошириб боришга катта эътибор қаратилляпти. Икки нафар ўрта тиббиёт ходимимиз Исроил давлатида, 4 нафар катта ҳамширалар Тошкент врачлар малакасини ошириш институтидаги ўқув курсларида қатнашди. Бу мисолларни таъкидлашдан мақсадим шунки, мамлакатимизда олиб борилаётган тиббий ислохотлар жараёнида ўрта тиббиёт ходимлари ҳам катта куч саналади. Мен ўз саломатлигимга эътибори ортиб бораётган, касал бўлмагандан аввалроқ шифокорга мурожаат этаётган, фарзандлари соғлиги, баркамоллигига энг муҳим вазифа сифатида қараётган ота-оналар сонининг тобора ортиб бораётганини кўриб, мамлакатимиз келажаги албатта ёруғ эканига ишонч ҳосил қиламан.

Раънохон ТОШБЕКОВА, ОАТБ «Алоқабанк» Наманган филиали ходими:

— Истиқлолнинг 21 йиллик тўйи кўплар қатори бизга ҳам омадли келмоқда. Яқиндагина оиламиз билан намунавий лойиҳалар асосида қуриб битказилган янги уйга кўчиб ўтдик. 6 сотихли ҳовлимизда барча шароитлар муҳайё. Уй ҳам ўзбек оиласи учун қулай тарзда қурилган. Ҳар бир оила учун бундай чиройли уйлар қувонч ва бахт ошиёни бўлиши шубҳасиз. Турмуш ўртоғим ва фарзандларимнинг ҳам хурсандчилигининг чеки йўқ.

Биз каби оилалар учун мана шундай уй-жойлар қураётган, ипотека кредитларини жорий этиб, оилалар манфаати учун катта имкониятлар яратиб бераётган ҳукуматимиз, Юртбошимиз, мустақилликимиздан беҳад мамнунимиз.

«Оила ва жамият» муҳбири
Шахло ТОШБЕКОВА эътибор олди.

Огоҳ бўлинг!

ЎЗИНИ АСРАГАННИ...

Қадим замонлардан бери ота-боболаримиз гарчанд оловни муқаддас деб билган бўлсалар-да, кези келганда уни «тилсиз ёв» деб ҳам атаганлар. Дарҳақиқат, қутилмаган ёнғин осуда ҳаётимизни остин-устун қилиши, ҳатто бир лаҳзада молу жонимизга хавф-хатар солиши ҳам ҳеч гап эмас.

Бугунги кунда очик майдонларда қуруқ ўтлар йиғилиб борилиши, қаровсиз ташлаб кетилиши оқибатида ёнғин содир бўлиш ҳолатлари ортиб бормоқда. Тез ёнувчан қуруқ ўтлар ён атрафда жойлашган аҳоли турар-жой биноларига ўтиб кетиши хавфи ҳам йўқ эмас. Баъзи ҳолларда эса фуқароларимиз томонидан ўзбошимчалик билан ташлаб кетилган чиқиндилар ҳам ёнғин келиб чиқишига сабаб бўлаётди.


Шу ўринда айрим мисолларни келтириб ўтмоқ жоиздир: Масалан, пойтахтимизнинг Юнусобод туманида ўтган 6 ой мобайнида 78 та ёнғин содир бўлиб, шулардан 15 таси очик майдонларда қуриган ўтлар ва шох шаббаларнинг қаровсиз қолганлиги натижасида келиб чиққанлиги аниқланди.

Фурсатдан фойдаланиб, барча ҳамшаҳарларимизни яна бир бор ҳушёрликка қорлаймиз. Ҳар қандай ҳолатда ҳам тез ёнувчан, ёнғин хавфи кучли бўлган қуруқ ўт, беда ва қуриган дарахт шохлари ва бошқа чиқиндиларни имкони борича хавфсиз жойларга чиқариб ташлашларини тавсия қиламиз. Негаки, ўт-овол билан ҳазиллашиб бўлмайди. Ўзини асраганини Ўзи ҳам асрайди, дейдилар.

Дилшод УМАРОВ,
Тошкент шаҳар
Юнусобод ТИИБ ЁХБ инспектори.

АДЛИЯ АРАЛАШУВИ БИЛАН тадбиркорлик фаолияти қайта тикланди

Мамлакатимизда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик мунтазам қўллаб-қувватланиб келинаётганлиги туфайли уларнинг иқтисодий тизимиздаги маъвоке тобора ўсиб бормоқда. Уларга ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш, ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоялашда адлия органларининг ҳам муносиб ҳиссаси бор. Шунингдек, ўз ишини тўхтатган тадбиркорлик субъектларига амалий ёрдам берилиб, фаолияти тикланмоқда.

Шу ўринда фикримиз тасдиғи сифатида ай- **Жараён**
рим мисолларга эътибор қаратайлик: «Қувасой асфальт қурилиш» масъулияти чекланган жамиятида анчадан буён ишлар тўхтаб қолган эди. Адлия органлари томонидан корхона фаолиятини тиклаш юзасидан таклифлар киритилган, шаҳар ҳокимининг 2012 йил 31 мартдаги қарори билан жамият фаолияти қайта тикланди. Бугунгача «Қувасой асфальт қурилиш» МЧЖ билан бошқа ҳўжалик юритувчи субъектлар ўртасида 200 миллион сўмлик иш ҳажми бўйича шартномалар имзоланишига эришилди. Қолаверса, янги иш ўринлари ҳам яратилди.

Фаргона туманидаги «Чимён барқарор савдо» масъулияти чекланган жамияти ҳам адлия бошқармасининг амалий ёрдами туфайли ўз фаолиятини қайта тиклаган корхоналардан бири саналади. Хусусан, жамият давлат рўйхатидан ўтказилиб, пировардида, 7 нафар юртдошимиз доимий иш билан таъминланди.

Албатта, бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Бир сўз билан айтганда, жорий йилнинг дастлабки ярми мобайнида 65 та тадбиркорлик субъекти фаолияти тикланиб, уларда 200 га яқин янги иш ўринлари яратилди. Бу албатта, вилоят адлия бошқармаси томонидан ҳар бир туман ва шаҳарларга малакали адлия ходимлари бирктирилиб, тадбиркорларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоялаш, улар фаолиятига асосис аралашши, мавжуд муаммоларни аниқлаш ва бартараф этиш, ноқонуний текширувларнинг олдини олиш, кредитлар ажратишда бюрократик тўсиқларга барҳам бериш мақсадида олиб борилаётган сай-ҳаракатларнинг самарасидир. Бундан ташқари, юқоридаги ҳолатлар юзасидан барча туман ва шаҳар ҳокимликларига 19 та огоҳномалар ҳам киритилди.

Мухтасар қилиб айтганда, бугунги кунда кичик бизнес ва тадбиркорлик фаолиятига берилаётган имтиёзлар ва яратилаётган шарт-шароитлар энг улуг, энг азиз неъматимиз бўлиши истиқлол шарофати десак муболаға бўлмайди. Зеро, бу бизни овоз ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт барпо этишдек эзгу мақсадимиз сари элтади.

Абдубаноб МАДАЛИМОВ,
Фаргона вилоят адлия бошқармаси бошлиғи.

Ўзбекистон — умумий уйимиз

ДЎСТЛИК БАЙРАМИ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг йигирма бир йиллик байрамига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш тўғрисида»ги қарори асосида жойларда бўлиб ўта-



ётган маданий-маърифий тадбирларда юртимизда ашаб меҳнат қилаётган турли миллат вакиллари ҳам иштирок этиб, диллар яйрамоқда.

Вилоят ҳокимлиги томонидан тасдиқланган дастур асосида ўтказилаётган тадбирларда санъаткорлар, олий муассасалар ўқитувчилари билан бирга маънавият-тарғиботчилари ҳам иштирок этиб, мустақиллик йилларида юртимизда амалга оширилган ижобий ишлар хусусида сўзлаб бердилар.

Норбой Жўраевни воҳода нафақат тадбиркор, балки уddaбурон раҳбар сифатида ҳам барча бирдек ҳурмат қилади. Кўп йиллар вилоят иқтисодиётига муносиб ҳисса қўшган бу саҳий қалб эгаси Миришкор туманининг Чандир қишлоғида туғилиб воға етди. Айни пайтда вилоятда туркман миллий маданий марказига раҳбарлик қилаётган Н.Жўраев мустақиллик байрами олдида жойларда ўтказилаётган тадбирларда фаол иштирок этиб, икки халқ ўртасидаги дўстликни улугловчи самимий муносабатларни эътироф этапти.

Нишон туманидаги Нуристон қўрғончасида «Шу азиз Ватан барчамизники» мавзусида ўтказилган маданий-маърифий тадбир кўпчилида катта таассурот қолдирди. Шунинг-



дек, 16 миллат вакилларида иборат 11 мингга яқин аҳоли истиқомат қилаётган Талимаржон шаҳрида ҳам ана шундай байрам кечаси уюштирилди. Туркман миллий маданий маркази қошидаги «Сарвиноз» бадий жамоаси раҳбари, истеъдодли санъаткор Умрқоз Қувватов ижросидаги дилдор тар кўшиқлар тўпланганларда завқ-шавқ уйғотди.

— Тадбир доирасида ҳомийлар томонидан улашилган совғалар кўнглимизни тоғдек кўтарди, — дейди «Жасорат» медали соҳибни, биринчи гуруҳ ногирони Тиловмурод Зойилов.

Вилоят ҳокимлиги, маданият ва спорт ишлари бошқармаси, Нишон туман ҳокимлиги ҳамкорлигида ўтказилган дўстлик маданий-маърифий тадбирида Талимаржон шаҳридаги маҳалла фуқаролар йиғинларидаги тадбиркорлар миллий хунармандчилик намуналари кўргазмасини ташкил этишди.

Шавкат СУЛТОНОВ,
Қашқадарё вилояти.

● Каттақўрғонлик Дилором Бердиева ўн беш йил деганда фарзандли бўлди. Аммо айрим сабабларга кўра, чақалоқ муддатидан олдин, яъни етти ойлик бўлиб туғилди. Бир килоу 200 г. вазндаги гўдак туғруқхонада етарлича парваришланиб, онанинг ҳам, боланинг ҳам ахволи яхшилангач, улар ўз уйига, чақалоқ йигиси узоқ вақт кутилган хонадонга кириб келишди...

● Феруза Тошпўлатова эса қон босими юқорилаб кетгани туфайли ҳомиласига олти ярим ой тўлганда туғруқхонага келишга мажбур бўлди. 27 ҳафталик, 915 г вазндаги чақалоқ дунё юзиди кўрди. Бугун у анчагина тетик, онанинг ёнида...

Бу — Самарқанд шаҳридаги 3-туғруқ мажмуасидан олинган баъзи жонли мисоллар холос. Бугун ушбу муассасада оддий туғруқ жараёнлари билан бир қаторда, баъзан оғир асоратлар билан келган онанинг ҳам, боланинг ҳам ҳаётини асраб қолиш, уларнинг соғ-саломат фарзандини дунёга келтириши учун барча шароитлар яратилган.

— 160 ўринга мўлжалланган туғруқ мажмуамизда ҳомилдорлик хасталиги, доялик, гинекология, туғруқ бўлимлари фаолият юритади, — дейди мажмуа бош шифокори Шавкат Деҳқонов. — Муассаса 2009-2010 йилларда «Саломатлик» лойиҳаси асосида замонавий тиббий жиҳозлар билан жиҳозланган. Ушбу жиҳозлар ёрдамида 900 г. вазндаги болаларни ҳам парваришlash мумкин. Бундай кувизлар боланинг нафас олишидан тортиб, гўдакдаги барча жисмоний кўрсаткичларни кўрсатиб тури-

ЧАҚАЛОҚ КУЛГУСИ ОЛАМНИ БЕЗАР

ши билан шифокорлар учун ҳам, бола учун ҳам қулай.

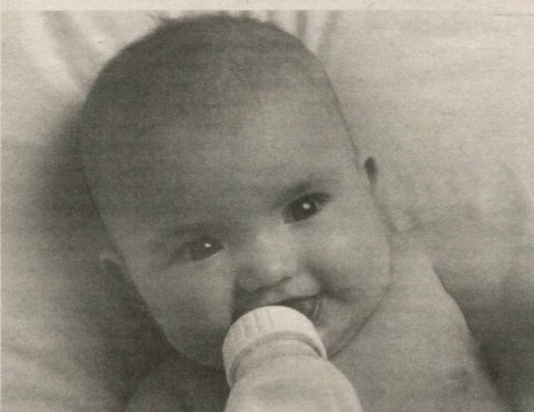
Оналар ва болалар парвариши, уларнинг замон талаблари асосида иш юритишларини таъминлаш мақсадида шифокорларимиз чақалоқлар реанимацияси, самарали перинатал парвариш бўйича ЮНИСЕФ томонидан ўтказилган ўқув-семинарларда иштирок этишган.

... Махфуза Тилавова эгизак фарзанд кутаётган эди. Лекин ҳомиласи саккизинчи ойга ўтаётганда бирдан ахволи ёмонлашди. Ўйдагилари дарҳол туғруқхонага олиб келишди. Бачадон ёрилиб кетиш хавфи билан келган аёл ҳам, қизалоқлар ҳам бугун соғ-саломат.

— 25 йилдан бери неантолог врач сифатида фаолият юритиб келаман, — дейди Лола Мардонова. — Эсимда бор, илгарилари онанинг ахволи ёмонлашди, боланинг ҳаёти ик-

кинчи даражали масалага тушиб қоларди. Она ҳаётини сақлаш учун ҳомила операция ёрдамида олиб ташланган ҳолатлар ҳам кўп бўлган. Бугун эса онанинг ҳам, боланинг ҳам ҳаётини асраб

Соғюм она — соғюм бола



қолиш, уларнинг соғ-саломат бўлишлари учун етарли имкониятлар яратилган. Ҳар қандай вазиятда иккаласининг ҳам ҳаётини асраб қолиш шифокорлар учун

биринчи ўриндаги вазифа саналади.

Мазкур мажмуада бехатар оналик тамойилига асосан аёллар учун илоҳий борича уй шароитини ҳис қилишлари, туғруқ жараёнларида дори-дармон ишлатилишини камайтириш, она ва боланинг доимий яқинлигини таъминлаш кабиларга алоҳида эътибор қаратилган. Қолаверса, кейинги йилларда оналарнинг туғруқхонага келгунларига қадар саломатлигига эътиборли бўлишлари ҳамда туғруқ жараёнлари нормал кечиши учун жойларда шифокорлар томонидан кенг тарғибот-ташвиқот ишлари ўтказилишида муассаса шифокорларининг ҳам муносиб ҳиссаси бор.

— Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси қарорига кўра, бу йилги тарғибот ишлари янама кенгроқ миқёсда ўтказилаётир, — дейди туғруқ мажмуаси бош шифокори ўринбосари Н. Курбонова. — Ўтган йилдан фарқли жиҳати, бу йил ҳар ҳафтанинг чоршанба кунлари 15 нафар шифокорларимиз туманлардаги ҚВЛларда фаолият кўрсатади. Биргина апрель ойида Ургут, Каттақўрғон тумани ҳамда шаҳри, Нарпай туманларида минг нафар хотин-қизлар муассасамиз акушер-гинекологлари томонидан тиббий кўриқдан, ҳомилдор аёллар чукур текширувдан ўтказилди. Агар туғруқхонага келаётган аёлларнинг 70 фоизи туманлардан келаётганини ҳисобга оладиган бўлсак, бундай текширувлар натижасида оналарнинг туғруқхонага соғлом, турли асоратларсиз келиши таъминланиши турган гап.

Гулрух МЎМИНОВА,
«Оила ва жамият» мухбири,
Самарқанд вилояти.

О й н а

ЎЗИМИЗ

ТАРБИЯЛАНГАНМИЗМИ?

Мустаҳқам оила асосларидан бири ҳунар, десак ажабланманг. Азалдан маълумки, ҳар қандай касб-хунар инсон умрининг беағи сифатида қадрланган. Хайрли юмуш ҳар биримизни энг аввало, ҳалол меҳнат билан яшашга ўргатади.

Қадимдан ўғил болалар ганчкорлик, ўймакорлик, дурадгорлик, темирчилик, деҳқончилик каби охшларнинг сир-синоатларини бобо-оталаридан, қизлар зардўзлик, чеварлик, тикувчилик, пазандлик ва шунга ўхшаш хунарларни оналаридан ўрганишган. Ибратли хунар ортидан оила бутлиги таъминланади. Эр ва хотиннинг аҳилиги, ҳамжихатлиги турмуш фаровонлигининг пойдевори саналади. Қолаверса, қуш уясида кўрганини қилади, деганларидек, фарзандлар ҳам ота-она изидан юради.

Оила мустаҳкамлигини таъминловчи омиллардан яна бири болалар тарбияси билан боғлиқдир. Эртанин давомчиларини ҳаётга тайёрлаш, ўргатишдан аввал ўзимиз тарбияли бўлмоғимиз, тўғри ва ҳалол яшашимиз лозимлигини изоҳлаб ўтириш шарт эмас. Зеро, ҳар қандай бола аввало ота-онадан ўрнак олади, ота-онага тақлид қилади. Унга минг марта гапиринг,

уқтиринг, лекин ўзингиз амалда кўрсатмасангиз фойдаси йўқ. Натижада кутилганидан ҳам зиёда бўлиши табиий. Айрим оилаларда эр-хотин ўзаро тортишиб қолса, болалар олдида уялмай-нетмай, иложи бори-ча бир-бирини ҳақорат қилишдан ташқари обрўсини туши-

чи буларнинг моҳияти-мазмунига унинг ақли етмаса-да, лекин уни такрорлашга, ўзи ҳам қўллашга уринишини ҳаммамиз кўриб-билиб тураемиз. Энг ачинарлиси, биламиз-у, аммо бунинг фарзандимиз келажаги, онги, характери, хулқи шаклланишида қандай аҳамиятга эга бўлишини чуқурроқ ўйлаб кўрмаймиз.

Давраларда ўзимизнинг болажон халқ эканлигимизга ургу беришни яхши кўраемиз, ҳатто бу билан гурурланамиз ҳам. Лекин калтақнинг икки учи бўлганидек, ана шу «болажон»-ликнинг замирида ётган аччиқ ҳақиқатлардан баъзан кўз юямиз. Ўзимиз емай, ичмай, киймай болаимизга едирамиз, ичирамиз, кийдирамиз. «Биз кўрадик болаларимиз кўрсин», деб ўзимизнинг хатти-ҳаракатларимизни оқлаб ҳам кўямиз. Кичкиналигида яхши еб-кийиб юрган бола, катта бўлгани сайин янада яхшироқ еб, яхшироқ кийинишни хошлаши аниқ-ку! Шу тариқа, биз ўзимиз истаманган ҳолда фарзандимизни инжик, тантик, худбин кимсага айлантириб қўямиз. Ва бари умр унинг жазосини тортаемиз.

Фарзандлар бизнинг кўзгудаги аксимиздир. Улар аксарият ҳолларда ота-оналари ҳаётини такрорлайди. Шунинг учун ҳам болаларимиздан яхши инсон бўлишларини талаб қилишдан олдин ўзимиз уларга ибрат бўлишимиз шарт. Зеро, улар келажақда мустақил оила соҳибга айланади. Биз ўзимиздан билимдон, ақлли, меҳнаткаш фарзандларимизга эмас, балки қуриллажак мустаҳқам оилаларни ҳам мерос қолдиришимиз шарт.

Фазилат КАРИМОВА,
Тошкент банк ҳисоб-кредит коллежи ўқитувчиси.

Х у қ у қ

ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАР КАФОЛАТЛАНГАН

Мустақиллигимизнинг дастлабки кунлариданоқ мамлакатимизда оилани мустаҳқамлаш ва оилавий муносабатларни қонун йўли билан тартибга солишга алоҳида эътибор қаратилди. Хусусан, Асосий қонунимизнинг XVI боби оилавий муносабатларни ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишга бағишланган. Унинг 63-моддасида оиланинг давлат ва жамият муҳофазасида эканлиги белгилаб қўйилган. Зотан, оилалар мустаҳқамлиги ва барқарорлиги давлат ҳамда жамиятнинг барқарорлиги кафолатидир, десак асло муболага бўлмайди.

Оила кодексида бирон-бир шахснинг оилага ўзбошимчалик билан аралашшига йўл қўйилмаслиги қатъий белгилаб қўйилган. Маэкур Кодекс юртимиздаги 7,5 млн.дан ортиқ оилалар ва улар ҳуқуқларини тўққинликсиз амалга ошириш ҳамда бу ҳуқуқларнинг ҳимоя қилинишини тўла таъминлаш имконини беради. Конституциямизнинг 63-моддаси иккинчи қисмига биноан, никоҳ масаласига томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлиги асосида ёндашилади. Оилавий муносабатлар остонасида эркак ва аёлнинг ихтиёрий равишда тузган иттифоқини қонуан мустаҳқамлаш мақсадида ФХДЁ бўлимларида расман никоҳдан ўтиш тартиби жорий этилган.

Эр-хотиннинг шахсий ҳамда мулкый ҳуқуқлари тенглиги, оилавий масалаларнинг ўзаро келишув йўли билан ҳал қилиниши, оилада болалар тарбияси, улар камолотига ғамхўрлик қилиш аввало урф-одат ва анъаналаримизга суянилган ҳолда тартибга солинса, иккинчидан, амалдаги қонунлар орқали амалга оширилади. Оилавий муносабатлар тегишли қонун ҳужжатлари ҳамда тарафларнинг келишуви билан тартибга солинган ёки бундай муносабатларни бевосита тартибга солувчи қонун ҳужжатлари нормалари мавжуд бўлмаган тақдирда, моҳияти жиҳатидан ушбу муносабатларга зид келмайдиган қонун ўхшашлиги қўлланилади. Бундай нормалар бўлмаган тақдирда, оила ҳамда фуқаролик ҳуқуқининг умумий тамойилларига таянган ҳолда тегишли ҳуқуқ ўхшашлиги асосида белгиланади. Мамлакатимизда вояга етмаган, меҳнатга лаёқатсиз оила аъзоларининг ҳуқуқ ва манфаатлари қонун йўли билан ҳимоя қилиниши Конституциямизнинг 64, 65 ҳамда 66-моддаларида ўз ақсини топган. Бу ота-оналар ўз фарзандларини вояга етгунга қадар боқиш ва тарбиялашга мажбурлиги, фарзандлар, ота-оналарнинг насл-насаби ва фуқаролик ҳолатидан қатъи назар, қонун олдида тенглиги, вояга етган, меҳнатга лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилишга мажбурлиги тўғрисидаги нормалар билан мустаҳқамланган.

Азиза ДЎСТОВА,
Каттақўрғон шаҳар 3-сон ДНИ нотариуси.

КУЁВЛИК

ИМТИЁЗ ҲАМ, МАРТАБА ҲАМ ЭМАС!

Оила мустақамлиги деганда биз энг аввало, тинчлик, хотиржамлик, самимий муносабат, бир-бирга қувончи ва ташвишга дамларда ҳамдард бўлиш, қўллаб-қувватлаш каби инсоний фазилатларни тушунамиз.

Кейинги йилларда қайси бир нашрда чоп этилган бадиий-публицистик чиқишлар ёки теле-радиосериалларни кузатмайлик, уларнинг аксариятида энг долзарб мавзулар сифатида қайнона-келин масаласи талқин этилмоқда. Ачинарли жиҳати шуки, уларнинг аксариятида калтакнинг бир учи ё қайнона шўрликка ёки бўлма-са кечачина бутунлай бошқа бир муҳитда яшаб, янги оилада ўзини ўғайдек ҳис қилаётган келинга тушаётир. Савол туғилади: хўш, оилада биз нукул мақташ ёки айблашдан нарига ўтмаётган ана шу икки кишидан ташқари яна бошқалар ҳам бор-ку, нега ношуд қайнота, бўлар-бўлмасга тирноқ орасидан айб қидиргувчи овсину қайсингиллар, миш-мишга ўч қўни-қўшнилар ҳақида кам тўхталяпмиз. Аслида бош-адоғи кўринмаётган низо ва ажримларда уларнинг ҳам "фаол" иштирокчини нега унутиб қўяпмиз? Биз бугун оилада энг асосий овозга эга бўлмиш кўвлар хусусида тўхталмоқчи лозим топдик. Қадим замонлардан бери эъозланиб келинаётган эр йигитларнинг ўрни, нуфузи қай даражада?

КУЁВ ЎГИЛ БЎЛСА, КИЗ-ЧИ?

Аввало, куёвлик макомига тўхталайлик: у ҳам кизга ўхшаб бир ота-онанинг умидли фарзанди. Ўз оиласининг орзу-мақсадларини рўёбга чиқаргувчи ва келажагининг давомчиси. Шу билан бирга бу йигит бошқа бир ота-онанинг кипригида авайлаб ўстирган фарзанди — кизининг тақдирига масъул бўлган шахс ҳисобланади. Бир сўз билан айтганда, куёвлик мартаба эмас, балки жиддий масъулият ҳамдир.

Тасаввур қилинг, у кечагина бўйдоқлик маҳали "мен" деган юк билан юрган бўлса, куёвлик даражасига етгач, "биз" тушунчасидаги оламга қадам ташлайди. Олимларнинг фикрича, айнан оиладаги катта ва кичик зиддиятлар, муаммолар — оилавий муносабатда эрнинг ўзидаги "мен"ликдан воз кечиб, "биз"га бўйин эгмаслиги важиждан пайдо бўлар экан. Йигит илгари фақат ўзининг эҳтиёжларини қондириш учун зарурат сезган бўлса, эндиликда икки, кейинчалик бир неча кишининг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондиришга масъулдир. Куёв қадрдон оиласи даврасига ўз жуфти ҳалоло бўлиши келини олиб кирувчи инсон. У бу билан шу даргоҳни меҳр ошенига айлантириб, унда бахтли ва саодатли кунлар бардавомлигини тазминлайди. Ёки аксинча, ношудлиги оқибатида уни барбод қилиши ҳам мумкин. Куёвлик макомига етиб бориш



хам худди ҳарбий унвон каби босқичма-босқич кечиб, илгари бола номини олган гўдак, йигит, кейин куёв ва ниҳоят эр унвонига сазовор бўлади. Бу унвоннинг ҳар бири ўзига хос масъулият ва бажарилиши шарт бўлган вазифаларни талаб этади.

Кўп марта эшитганмиз, барча мамлакатларда куёв танлаш, куёв қилиш ўзига хос гўзал урф-одат ва аъналар билан амалга оширилади. Жумладан, бизнинг халқимизга хос никоҳ тўйларидан олдин совчилик урф-одати, никоҳдан кейин эса келин-куёвлик расм-русумлари ва аъналари бетақрордир.

СОХТА РЕКЛАМАЛАР

Икки ёшнинг бошини қовуштириш осон иш эмас, албатта. Бунда жонбозлик кўрсатаётган совчилар — бува-буви, амаки-тоға, амма-холаларга оғир вазифа юкланади. Бу борада ҳам биринчи навбатда тажриба асқотади. Негаки, кейинги пайтларда айрим уйдаворон совчиларимиз фан тилида айтадиган бўлсак, "замонавий интер фаол" усуллардан фойдаланишни аллақачон бошлаб юборишган: илгари бир хонадон дарвозаси тагини бир неча марта бориб "чуқур" қилишган бўлса, эндиликда улар бир боришнинг ўзидаёқ тўй розилигини олишга эришапти. Бунга ҳайратланмасдан илож йўқ. Энг ёмони, бугунги совчилар насл-насабни эмас, кўпроқ уй-жойи, машина-мебелни мақташ, таърифлашдан чарчашмапти.

Маълум миқдордаги пулга ёлланган "беминнат" совчининг рекламасига эътибор беринг: у бир лаҳзада йигит миниб юрган "Тико"ни "Эника"га, таъмирталаб уйини эса қасрга айлантиришга ҳам қодир.

Шунингдек, бўлғуси куёвнинг йўқ касб-хунарини ўзгартириб, фирма раҳбари, мохир тижоратчи курсисига ўтқазиб қўяди. Яна бир жиҳати, феъл-атворидаги нуқсонлар (ичиши, чекиши, хулқ-одоби ва ҳ.к.)ни яшириб, унинг аксини ишонарли тарзда таърифлашади. Эътибор берган бўлсангиз, бу каби таъйргина "реклама роликлари" ҳаётда жуда кўп учрайди. Қанийди, ушбу саъй-ҳаракатларнинг ҳаммаси ҳам бир кун келиб ижобий тус олса.

Кузатувларга қараганда, ақсар ёш оилаларнинг бузилиш кетишига худди ана шундай сохта ёлгон ваъдалар саийлиги мавлум бўлади! Тўйдан б ой, бир, борингки, икки йил ўтар-ўтмас, ўша шахзода "Тико" "Эника"сида қизни уйига ташлаб кетганда, реклама қилинган махсулотнинг "сертификати" йўқлиги, охир оқибатда ундан фойдаланиш мутлақо яроқсизлиги маълум бўлади!

Халқимизга мос куёв танлаш, уни синаш ва совчилик жараёнидаги удулларига назар ташласангиз, уларда тўйдан олдин йигитнинг насл-шажараси, қўлидаги хунари, маълумоти, жамоатчиликнинг фикри, шу оиланинг ибратли фазилатлари ҳақида обдон сўраб-суриштирилгандан кейингина маълум бир қарорга келинган. Ҳозирчи? Европача ёндашувга оғиб-мои, ёки "қизим қолиб кетади", деган ваҳимага тушибми, бўлмағур "реклама"дан оғзи куйиб қолаётганлар сони ошиб кетаётир.

ТУРМУШ ТАРОЗИСИ ТЎҒРИМИ?

Оддий бир ҳақиқатни унутмайлик, тўйгача куёвни қанчалик "реклама" қилмайлик, у ўзининг асл қиёфаси (балки башараси) ни тўйдан кейингина намоён эта бошлайди ва шу кунгача характерида маълум бўлмаган салбий хусусиятлари ҳам белги беради. Ҳар бир инсоннинг у хоҳ аёл, хоҳ эркак бўлсин, йиллар давомида эришган улкан бир ютуғи бор. Бу унинг ўзига хос фазилатидир. Куёвлик турли кўринишларда сезилади. Масалан, унинг хулқи ва одобини олайлик. Биринчидан, келини борлигича севиши, унинг ота-онасига самимий ҳурмат кўрсатиши ҳамда унинг барча яқинларини ўз жигаргўшаларидек хурматлаб, эҳтиром билдириши, иккинчидан, ёмон амаллари

Муҳокама учун мавзу

бўлса (сигарета чекиш, спиртли ичимлик ичиш, телефонда ёки суҳбат чоғида турли ҳақоратли гапларни гапириш ва ҳ.к.) ундан халос бўлишга эришиши ва ўзида намунавий обод-ахлоқни шакллантириши, учинчидан, оилавий муносабатда посангини тўғри тутиб, оиладаги ҳар бир вазиятга ақл-идрок билан муносабат билдириши, тўртинчидан, оила бошқарувида ўзининг қатъий муносабати бўлиши лозим.

ТОБЕЛИК БОШҚА НАРСА

Қўшнимнинг аёли касал бўлиб қолди. Унинг буйрағида тош тўпланиб, даволатиш муддати ўтган, аҳоли оғир. Ота-онаси фарзандидан хавотир олиб, уни зудлик билан даволатишга киришмоқчи. Ҳатто куёвнинг пули йўқлигини сезган ота-она жарроҳлик жараёнига кетадиган маблағни ҳам тайёрлаб қўйган. Аммо кизи эрининг кўнглига қараб, ўзини орқага тортиб турибди. Чунки куёв қайнота-қайнонасининг бу ташаббусини эшитиб, "менлик гурури" кўзғалиб, "Уларнинг пулига қараб қолган жойим йўқ, ўзим даволатаман, деб жанжал кўтарди. Орадан озгина вақт ўтди ҳам. Аёлнинг саломатлиги янада оғирлашди. Йигирма беш йил фарзандини боқиб, ўқитиб, илмли, касбли қилиб, ала оқибат тақдирини куёв қўлига топширган ота-она бундай пайтда қандай йўл тустин? Томошбин сифатида қараб туришса, фарзандидан айрилиб қолишлари ҳам ҳеч гапмас...

Бундай пайтда вазиятга оғир-босиқлик билан ёндашиш лозим. Қайнота-қайнона ҳам ота-она, қизи ва куёви эса фарзанд. Шундай қўвлар борки, улар қайнона-қайнонаасидан бирор нарса таъма қилмаган ҳолда ўзини уларнинг олдида тили қисқиклик ҳолатидан асрайди ҳамда тўй ёки маърақасида ўғли ўрнига ўғиллик қилади. Билмаганлар бундай ҳолатни кузатиб, "Бу йигит фалончи аканинг ўғлими, отасига минг раҳмат!" деган мақтовларни эшитганмиз. Аммо, "Бир яхшига бир ёмон ҳар жойда бор", деганларидек, ёмон фазилатларни ўзида акс эттирадиган қайсар қўвлар ҳам йўқ эмас. Уларнинг бу ўжарлиги эвазига оила устунлари қулай бошлайди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, бир қарашда енгил ва майин туюладиган фарб оиласининг ажабтовур маънавияти, маданияти бизни маҳлиё қилиб, унга бутун диққат-эътиборимизни қаратишимиз шарт эмас. Унга нисбатан ақл билан ёндашиш керак. Яна бир ҳақиқатни унутмаслик керакки, агар оила бўлишгача куёвлик вазифасини ўтайсиз. Сиз машина рули каби оила бошқарувини ҳам қўйиб юборманг. Уни бошқаринг. Бошқарганда ҳам адолатли йўл тутинг. Шундагина оила бошқарувида фақат "мен"ни кўрмасдан, "биз" деган олижаноб, мазмуни ва бахтли-саодатли мақсадга эришасиз.

Азизбек АМОНОВ,
социолог.



ГУППИ — бу сўз ҳозир тилимизда баъзан бақалоқ одамга, баъзан эса, ҳовлиқма шошма-шошарларга нисбатан ишлатилади. Тарихимизда эса, қалин пахтали калта чопон "гуппи" деб аталган.

Адолат онаси келтирган қора духоба гупписини кийиб, бошига каттагина шол рўмол солиб олган эди.

Саида Зуннунова

ГАРМСЕЛ — ёзда бўладиган иссиқ, ёқимсиз зарарли шамолни биз "гармсел" деб атаймиз. "Гармсел" сўзининг туб илдизи "иссиқ шамол" деган маънони англатади.

Баъзан сахро томондан эсадиган гармсел бизни ташвишга солиб қўярди.

Журналдан

БОЛОХОНА — баъзи уйларнинг иккинчи қава-тига қуриладиган алоҳида хона тилимизда "болохона" деб аталади. Хўш, бу сўз асли қандай мазмунга эга? "Болохона" бирикмасидаги "боло" сўзи "тепа" "бальонд", "баландлик" маъноларини англатади. Демак, "болохона" — "баландадаги хона" маъносини билдиради.

У болохона деразасидан пастга қараб турарди.

Журналдан

БОЛДИРҚОРА — шу ном билан аталадиган қирққулоқдошлар оиласига мансуб бир турли доривор ўсимлик юртимизда бор. Унинг яна бир номи — Сочисунбул.

Болдирқора тоғлардаги горларда, қояларнинг соя ва сернам ёриқларида, булоқлар ёқасида ўсади.

Ўзбекистон Миллий
Энциклопедияси

Эшқобил ШУКУР
тайёрлади.

ҲАЁТНИНГ БИР БЎЛАГИ

«Соғлом бўлишни истайсизми?» — 31-сон

Кейинги йилларда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, оилавий спортга бўлган қизиқиш ва эътибор кўпчилик юрдошларимизнинг кун тартибига айланиб қолди, десак муболаға бўлмайди. Айниқса, фарзандларнинг спортга ихтисослашган мактаблару турли хил чиниқтиривчи тўғрақларга етаклаб юрган ота-оналар сафи йил сайин кенгайиб бораётгани кишини қувонтиради. **Хўш, бу оммавий жараёнда бошқаларнинг иштироки, фаоллиги қай даражада? Бу ҳақдаги тасаввур ва кўникмаларни биллиш учун айримларга «Олпангизда спортнинг тутган ўрни қандай?» деган савол билан мурожаат этдик.**

Гулнора Юсупова, «Машъал» радиоси катта муҳаррири:

— Масалан, ўзимнинг кундалик ҳаётимдан келиб чиқиб айтадиган бўлсам, ишим тинимсиз ҳаракат ва югур-югурдан иборат. Спортнинг бирон бир тури билан шуғулланиш учун алоҳида вақт ажратишим мушкул. Баян кўпроқ ўтириб ишлашга тўғри келгани боис хонанинг ўзида турли хил машқларни бажараман. Лекин ҳар кун эрталаб 15 дақиқа енгилгина жисмоний тарбия билан машғул бўлишни қанда қилмайман. Бу энг ав-

вало кайфиятимга яхши таъсир кўрсатади. Оиламиздан беш ёшли қизим Рисолатхонни спортнинг бадий гимнастика турига йўналтирганман. Анча ўрганиб қолди.

Дилшод Абдуназаров, республика кўз микрохирургия маркази бўлим мудир, олий тоифали шифокор:

— Ҳар кун эрта тонгданко бадан-тарбия машқлари билан мунтазам шуғулланаман. Сузиш, футбол ва волейболга қизиқаман. Айниқса сузишнинг инсон организми учун фойдаси жуда катта. Сузганда одам танасининг барча мушак тизими ҳаракатга келади, натижада юрак, нафас йўлига ижобий таъсир кўрсатади. Танада тўпланиши мумкин бўлган зарарли тошларнинг пайдо бўлишига йўл қўйилмайди.

Ўғлим Абдурауф ёшлигида катта теннис, таэквандо тўғрақларига, қизларим Дурдона ва Мухтасар эса гандболга қатнаган. Аёлим эса шундоғам ҳар кун спортга яқин ҳаракатлар билан тиним билмайди.

Улугбек Ҳакимжонов, спорт шарҳловчиси:

— Спортга ёшлигимдан қизиққанам сабабли ҳозиргача эрталаб

югураман, шпагат, брөсс машқларини бажариб тураман. Енгил қадам бошиш, бақувват бўлишда жисмоний тарбия машғулотлари алоҳида ўрин тутади. Қизларим Хилола ва Иродаҳон бадий гимнастика тури билан шуғулланади. Менинг назаримда, спорт, бу — тинимсиз меҳнат, машаққатдан иборат. Қизларим спорт билан ошно бўла бошлаганидан сўнг уларнинг характери, ўзини тутишида кескин ўзгаришлар кузатилди. Айниқса, саломатлиги анча тикланди. Ўзимнинг эса шахматга ихлосом банд. Иш жараёнида стол тенниси ўйнаб тураман.

Равшан Маматқулов, «Техник» илмий ишлаб чиқариш корхонаси бўлим бошлиғи:

— «Соғлом танда соғ ақл» деганларидек, ҳаётимизни спортсиз тасаввур этиш мушкул. Биз оиламиз билан биргаликда деярли тўрт фаслда ҳам югуриш билан шуғулланамиз. Шунингдек, енгил атлетиканинг айрим турларига ҳам қизиқамиз, ҳар хил оғирликдаги тошларни кўтариб машқ киламан. Икки ўғил ва бир қизимни соғлом турмуш тарзига қизиқтириш учун барча шароитларни яратиб берганман. Катта ўғлим таэквандо, кичиги енгил атлетика тўғрақларига домий қатнайди. Ўзимнинг эса ёшлиқдан баскетбол ва футболга меҳрим бошқача.



УЗМУ талабаси Дурдона АБДУНАЗАРОВА ёзиб олди.

Сабоқ

шарт-шароитда кўриш боланинг соғлом ривожланишига омил бўлади. Мухим шартлардан яна бири — ойнаи жаҳондаги тасвир тиниқ ва аниқ, яъни носозликдан холи бўлишидир. Чунки тасвирнинг сифати болада кўриш қобилияти ривожланиши, шу билан бирга унинг руҳиятига ҳам сезиларли равишда таъсир кўрсатади.

4. Мультифильмлар болада тасаввур, ҳаёлот ва ҳис-туйғулар шаклланишида ижобий таъсир ўтказиши. Асосийси, у томоша қилаётган дастур ёки мультифильмлар мазмунли бўлсин. Шу тариха бола яхши-ёмонни фарқлаш, дўстлик, муомала каби тушунчаларни англаб, ижобий одатларни ўзлаштиради.

5. Бола катталарга нисбатан ҳиссиётга берилувчандир. Фарзандингиз телевизор томоша қилганда унга ўз фикрини билдиришга доимо имкон беринг. Масалан, у билан мультифильм қаҳрамонлари ва унинг мазмунини ҳақида сўхбатлашинг. Тасвирларнинг ўзгариши, қўшиқлар, кулгили ва кўрқинчли телелавҳалар унга қандай таъсир қилаётганини назорат қилиб туринг.

Гулчеҳра АЗИМОВА тайёрлади.

УМУРТҚА ПОҒОНА ЧУРРАСИ

Ҳозирги пайтда бел оғриғидан деярли ҳар икки одамнинг бири, 80 ёшдан ошганларнинг эса деярли ҳаммаси шикоят қилади. Бел оғриғининг сабаби кўпинча остеохондроз ва дисклар чурраси касалликлари ҳисобланади. Дискларнинг ўзгариши, яъни умуртқа поғона оралликлари (бўшлиқлар) эгилувчанлигининг ўзгариши туфайли умуртқа поғона чурраси юз беради.

Организмда модда алмашинувининг ўзгариши, тузалар йиғилиши сабабли дискнинг кўзгалиши натижасида қон томирлар ва нерв томирлари қисилади. Умуртқа поғона чуррасининг келиб чиқишига кўпинча остеохондроз касаллиги сабаб бўлади. Бундан ташқари, танада модда алмашинувининг бузилиши, ёш ўтиши, умуртқа поғона жароҳатлари, наслий омиллар ва инфекциялар ҳам ушбу касаллик сабабчилари бўлиши мумкин.

Умуртқа поғонанинг бўйин қисмидаги чуррада оғриқлар асосан елка ва қўлда кузатилади. Оғриқлар гоҳ чап, гоҳ ўнг тарафда, шу билан бир вақтда, «чумоли» юриши, совуқ қотиш, бош айланиши, бир қўлнинг ориқлаб кетиши, қон босимининг сакраб туриш ҳолатлари билан намоеён бўлади.

Кўкрак умуртқа поғонаси чурраси кам учрайдиган касаллик бўлиб, бунда кўкрак соҳасида оғриқлар пайдо бўлади. Энг кўп кузатиладигани эса бел соҳасидаги чурра ҳисобланади. Бир томонга беҳосдан бурилиб эгилиш ёки оғир юк кўтариш бунга сабаб бўлиши мумкин. Бу вақтда бемор маълум бир ҳолатда ётишни истаб қолади, чунки айнан шунда оғриқ камаяди.

Умуртқа поғона чурраси касаллигига компьютерли томография ёки магнитли резонанс томографияси ёрдамида таҳлисл қўйилади. Бундай текшириш усулини шифокор — невролог ёки вертебролог ҳал қилади. Ушбу касаллиқни фақат операция усули билан даволаш мумкин, деган қарашлар ҳам бор. Аниқроқ айтганда, чурра катталиги 1-5 мм бўлса, уни амбулатория шароитида даволаш тавсия этилади. Ҳатто чурра 6-8 мм., яъни ўртача катталикда бўлганда ҳам операция шарт эмас. Чурранинг ҳажми 9-12 мм. ва ундан катта бўлса, бемор нейрохирург кўригида бўлиб, жарроҳлик амалиётини амалга ошириш мумкин.

Бемор амбулатория усулида дори-дармонлар билан даволанганда унинг умумий аҳволи яхшиланади, яллиғланиш бар-тараф этилади. Қон айланиши ва модда алмашинуви фаоллашуви билан остеохондроз, остеоартроз, остеопозор касалликлари шифо топади. Огоҳлантириб ўтамиз, умуртқани чўзиш, ЛФК даволаш усули фақат шифокор маслаҳати билан қилиниши керак. Бемор ўз ҳолича корсет тақиб юриши, спорт залига бориши мумкин эмас. Ўз ҳолича даволаниш ва турли жисмоний толиқишлар янги чурраларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Малика ЮЛДАШЕВА, «Умид ва ишонч» тиббиёт маркази невропатолог.

БОЛА ВА ТЕЛЕВИЗОР: ОТА-ОНАЛАР УЧУН 5 МАСЛАҲАТ

1. Кўпчилик оилаларда телевизор эрта-ю кеч ишлаб туради. Бу жараён, айниқса, кўриш тизими ривожланиш палласида бўлган болаларга ўта салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун мутахассислар 2 ёшгача бўлган болаларга телевизор кўришни тавсия этишмайди. Тўлиқ метражли битта мультифильм томоша қилиш 2-5 ёшдаги бола учун кунлик меъёр ҳисобланади. Мактаб ёшидаги болалар учун бу вақтни икки баравар узайтириш мумкин, бироқ томоша вақтида 15 дақиқалик танаффус бўлиши шарт.



2. Коронгулаштирилган хонада телевизор кўриш боланинг кўзини тез чарчатиб қўяди. Иложи бўлса, теле-

3. Телевизорни меъёрида, тўғри

ҲИКМАТ ИЗЛАГАНГА ҲИКМАТДИР ДУНЁ

Феъл-атвори тўғри одам нима деганини эшит: Феъл-атвори тўғри киши дунёнинг тугал манфаатларидан ҳисса олади.

Тўғри киши қаерда бўлса ҳам кунлари бахтиёр ўтади, одам тўғри юрса, доим рўшнолик топади, ёруғ кунлари тунга бадал бўлмайди. Қаерда хиёнат бош кўтариб оёққа турса, барча манфаатли ишлар у ердан узоқларга қочади ва барбод топади.

Хиёнаткор одам қаерда нимага қўл урса, денгиз бўлса шимиради, ерни тақир қуритади.

Юсуф хос ҲОЖИБ

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

куйидаги ўқув курсларига тақриф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.	Элита парда ва чойшаблар тикиш курси — 1 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.	Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой.	Каштачилик — 3 ой (машинада вўшивка).
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.	Тўкувчилик — 2-3 ой.
Ҳамшира (тезор) — 3-4 ой (амалиёти билан).	Инглиз тили — 3 ой.
Тиббий массаж — 2 ой. Нухтали — 1 ой.	Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.	Суный гул ясаш — 1-2 ой.
Пишириқлар олий курси — 1 ой.	Компьютер сабоқлари — 2 ой.
Уйгур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.	Интернет — 1 ой.
Аёллар сартарошлиғи — 3 ой.	Барчаси амалиёти билан
Тўй ва оқшом турмаклари ва макياج — 1 ой.	Етоҳхона мавжуд.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.	Ўқини тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дехкон бозори ораксиди.

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

ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йули кўчаси 4-уй 40-хона. МУЎЛЖАЛ: Қуилик кийим бозори рўғласида.

ТЕЛА: (8371) 295-97-82, +99897 785-90-30 (кундузи)

АЁЛЛАРГА АЙЁРЛИК ЯРАШАДИМИ?

Онам баъзан гап орасида аёл киши сал бўлса-да айёрроқ, уддабурон бўлиши керак, бу турмушнинг қийин вазиятларида асқотади, дердилар. Ёшлигимда бу гапнинг маъносини тушунмасдим. Нега десангиз, айёрлик ёмон одат-ку, нега ундай дейдилар, деб хайрон бўлардим. Лекин улгайиб, ўзга хонадонга келин бўлгач...

Янги хонадон, ўзга муҳит ҳукмрон бўлган оила аъзолари ҳар қандай қизни ҳам бироз доводиратиб қўяди. Келиннинг бу хонадонга ўрганиб, кўникиб кетишида куёв ҳамда унинг яқинларининг муносабатлари муҳим ўрин тутади. Бахтимга турмуш ўртоғим ҳам, унинг уйидагилари ҳам хушмуомала, бошиқ одамлар, лекин овсиним, сал бошқачароқ эди. Чунки у менинг эримга ўзининг сингисини олиб бермоқчи бўлган экану, аммо қайнонам ҳам, умр йўлдошим ҳам буни хоҳлашмаган. Шунинг учун бўлса керак, унинг менга муносабати бошқаларникидан ўзгачароқ эди. Бир кун у ўзинча кесатиброқ оҳангдан оғхлантирди:

— Вой, овсинжон, кўйлагингизнинг этаги калтароқ эканми, қайнотам бундай кийимларни уйламайди.

Дарров уйга кириб этаги узунидан кийиб чикдим.

Ошхонада идишларни юваётсам яна ёнимда пайдо бўлди.

— Идишларни ювишда гелдан ҳадеб фойдаланаверманг, қайнонам ҳидини ёқтирмайди, — деди-да кулиб чиқиб кетди. Идишларни икки қайта чайиб яхшилаб артиб жойига қўйдим-да, бу хонадонда икки-чирларга кўп аҳамият берилар экан, деб кўнглим сал хижил бўлди.

Кунлар шу тарзда ўтаверди. Уйда у билан мендан бошқа ҳеч ким бўлмасди, ҳамма ишга, ўқишга кетарди. Қай-



нонам ҳам кун бўйи банд бўлган учун рўзгор ишларини бизларга ишониб топшириб қўйганди. Бу эса овсиним учун айни муддао эди. У катта келин эмасми, қайси ишни қилмайин, доим менга танбех бериб турадиган бўлди. Камига кўшни келинларга мени ёмонлаб гапирадиган одат чиқарди. Шундай кунларнинг бирида нима қилишимни билмай, сиқилиб ўтирсам, телефоним жиринглаб қолди. Қарасам, опам экан. Бор дардимни унга тўкиб солдим.

— Шунга ҳам сиқилиб ўтирибсанми, қайнонам, эринг яхши бўлса, бошқа-

ларнинг кўнглини топиш осонку. Ойимнинг гаплари эсингда йўқми, аёл киши сал айёрроқ бўлиши керак, — деди опам мени юпатаркан.

Шунда миям тез ишлаб кетди. Телефонни қўйдим-да, ҳовлига чиқдим. Кечки овқатни тайёрлаш керак эди. Уй ишларида ҳеч овсинимдан маслаҳат олмасдим. Чунки онам бизга рўзгор юмушларини ёшлиқдан ўргатиб келган. Шунинг учун овсиним билганимни ўргатаверса, ҳадеб қилаётган ишимга аралашаверса жаҳлим чиқарди. Лекин бу сафар бепарволик билан ундан маслаҳат сўрай бошладим.

— Опажон, менга ҳам овқат қилишни ўргатинг, сизники доим ширин чиқарди-да, бирон сири борми дейман-а, — дедим ялинчоқ оҳангда. Овсиним мағрур юриб келиб, ўзим яхши биладиган овқатни қандай тайёрлашни ўргата кетди. Мен эса уни яна мақтай бошладим.

— Опажон, сизни ойижон, жуда яхши кўрадилар, доим мақтаганлари мақтаган, — мақтов кимга ҳам ёқмайди дейсиз.

Кейин яна бир зўр тadbир ўйлаб топдим, унинг кўнглига ёқадиган, нозик совғалар берадиган бўлдим. Бир сафар атир совға қилсам, бошқа кун зўр шоколад билан сийлайман. Еган оғиз уялар деганлари шу бўлса керак-да, овсиним бутунлай ўзгарди.

Бир кун онам қайнонамнинг туғилган кунига келадиган бўлдилар. Уларга овсинимни ҳаммани ичиди мақтанг, деб роса тайинлагандим, у киши бу "вазифа"ни аъло даражада бажардилар.

— Вой Гулнорахон, барака топинг, — деб қолдилар ойим меҳмонларга чой олиб кираётган овсинимга. — Яхшиям сиз борсиз, қизимни борини ошириб, камини яшириб юрар экансиз. Кам бўлманг, илоийм, — ойим бошқаларга ҳам эшиттириб гапирдилар. — Қизим ҳамма ишни сиздан ўрганаётган экан, доим мақтагани мақтаган. Қўллари роса ширин, уй ишларини қойиллатади, маҳалладаги келинларнинг бизнинг аҳиллигимизга ҳаваси келади, дейди. Хамиша мана шунақа опа-сингилдек бўлиб юринглар, қизим.

Буни қарангки, ойимнинг бу гапларидан кейин овсиним дув қизариб кетди. Шундан кейин менга муносабати тамоман ўзгарди. Ҳозир чиндон ҳам маҳалладагиларнинг бизга ҳаваси келади. Бундан қайнонам ҳам, турмуш ўртоғим ҳам жуда мамун. Ҳақиқатан ҳам аёл кишига озгина айёрлик ҳам керак экан. Нима дедингиз, ё нотўғрими?

Муқаддас БОБОМУҲАМЕДОВА

Ибрат

САБРАН БАХТ ТОПГАН

— Мустаҳкам оиланинг пойдевори нимада? — сўраймиз Орзиби аядан.
— Сабр ва яна сабр, — жавоб беради онахон.

Нега айнан сабр оиланинг пойдевори бўлади. Ўзим билан ўзим хаёлан суҳбатлашаман. Бир мuddат ўйга толганимни кўрган ая гапида давом этади.

— Рўзгорни гор, турмушни мушт, дейишди. Оила бўлгандан кейин баъзан етишмовчилик, турли муаммолар бўй кўрсатиши, бўлар-бўлмас гап-сўзларнинг чиқиб туриши табиий ҳол. Ана шундай кезларда фақат қаноат қилган ютади. "Сабрнинг таги сариқ олтин" деган пурмаъно хикмати ота-боболаримиз бекорга айтишмаган.

Онахоннинг гаплари мағзини қақишга уринаман. Зеро, ўзи ҳам ҳаммаша қаноат ва сабрга суюниб яшаган Орзиби ая Убайдуллаеванинг бугун армони йўқ, десак муболага бўлмайди. Бир-биридан ширин неварра-чеваралари ҳаммага қувонч улашмоқда. Бу файзли хонадон аҳлига Тошкент вилоятининг Қаркент туманидаги Бешкапа маҳалласида яшовчиларнинг деярли барчаси ҳавас қилади. Чунки биринчи навбатда аянинг етти нафар фарзанди ҳам касб-корли, топармон-тутармон, оқила қизлари ҳам борган жойларида тинган, келинлар эса бир-бирлари билан опа-сингиллардек аҳил, иноқ. Онахон бундай фаровон, тўкин яшашнинг асосий боисини аҳил ва тотувликда деб билади.

— Умр йўлдошимнинг ўзлари ўқимишли бўлганликлари боисми, қандай шароитда бўлишимиздан қатъи назар, ҳамма фарзандларини илмли бўлишини чин дилдан хоҳларди, — сўзида давом этади Орзиби ая. — Хайрият, у кишининг орзулари ушалди, лекин шундай саодатли кунларни кўрмоқ насиб этмади.

Орзиби Убайдуллаева бугунги дориломон кунлар ҳақида тўлқинланиб сўзлар экан, Оила аталмиш фароғат қасрида файз-тароват, хузур-ҳаловат бўлмоғини истаган ҳар бир инсон сабр-тоқат, шукроналикни ўзига либосдек кийиб олиши даркор эканлигини қайта-қайта такрорлади. Чунки ушбу фазилатлар мустаҳкам оила пойдеворидир.

Дилфуза МИРОБИДОВА,
Тошкент вилояти

Бир кишини танирдим. Мен уни ҳеч қачон ҳаётдан мамнун ҳолда учратмаганман. Доим нолигани нолиган эди. Гўё у дунёга янглиш келгандай...

— Шуям турмуш бўлди, на яшашда, на тирикликда маъни бор, — дерди у дастурхон устида ҳам. Сўнгра бошқаларнинг қандай яшаётганини айтиб, ҳасадини очик баён қилиб кўя қоларди. Ваҳоланки, у бу дунёда шукроналик, сабр-қаноат,

қўлимдан келса қорига ярадим. Сенчи, қани инсоф-диённинг бўлса айт, шунча йил яшаб, бирон кишига нафинг тегдими? Бегоналарни қўявер, ҳатто кўни-қўшнинг сени кўрса, селом бермаслигининг боиси не? Яшаб ўтган ҳаётимдан мингдан минг розиман, — деди.

У изза бўлганча даврани ташлаб чиқиб кетади. Ва... барча тенгдошларини ақлдан озганликда айблаб, икки қишлоқ ўртасидаги зовур че-

САЛОМГА ЯРАША АЛИК

меҳр-оқибат деган улуг туйғуларнинг борлигини ҳам билмас эди, десам ишонаверинг...

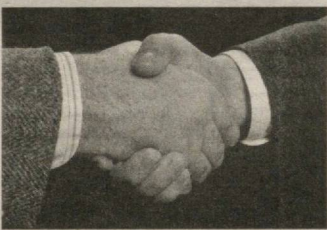
Тўғри, ўтганлар ҳақида ёмон сўз айтиш одобдан, инсофдан эмас. Бироқ бу одамнинг дунёдан ўтиши ўзгаларга сабоқ бўлганлиги боис у ҳақда тўхталгим келди.

Уша кунлари унинг ўзи ва тенгқурлари эллик ёшга тўлган эди. Огайниларидан бири бу санани кўнглига сиққан кишилар даврасида нишонлайди. Кечага уни ҳам таклиф этишди. Кутулмаганда табрик учун сўз айтиш навбати унга этади:

— Хой, ошна, сен ўзи ёшлигинг-даям ғирт аҳмоқ эдинг, ҳалиям тузалмабсан. Мана шу ўтган 50 йил умрининг салкам 35 йилни тракторчилик қилиб ўтказдинг-ку! Хўш, энди шу мазмунсиз кечган йилларингни нишонлаёсанми? Унутма, сен яшаш нима эканини билмайсан, — дея кимларнидир мисол қилиб келтира кетса денг. Ҳамама бу аламазда, ношукур кимсангир недонлигидан ҳайратда қолди.

Бу қуруқ сафсата гапларни эшитиб турган дўсти ҳам охири чидаб туролмади, шартта микрофонни қўлига олди-да:

— Раҳмат огайин, ошкора танқидларинг учун, лекин мен бир умр тракторчилик қилган бўлсам-да, элга, одамларга яхшилик соғиндим,



тидан уйига қараб йўл олади. Ногоҳ оёғи тойиб кетиб, чуқурликка тушиб кетади. Кимсасиз далада унга ёрдам берадиган ҳеч ким бўлмаган. Шишиб кетган жасадини бир ҳафтадан сўнг зовурдан топишди...

Узоқ ўйга толаман, хўш, у зовурда бир кишининг ёрдамига муҳтож бўлиб, жон қайғусига тушганида, ҳаётнинг, яшамонинг чинакам қадрини ҳис этдимикан? Тўқмисан, очмисан, бу оламда одам бўлиб яшамонинг ўзи катта бахт эканини англаганмикан? Ортингдан кимнидир яхши одам эди дея ёсланишим ўзи дунёда яшаб орттириш мумкин бўлган энг катта давлат эканини кўнглидан ўтказдимикан?..

Хуллас, эл қатори яшашни, одамларга ўхшаб шукр қилишни билмаган одамга эл қатори жаноза ҳам насиб этмади.

Кунини қўяверинг, бутун умрини

Мулоҳаза

нолиш билан ўтказётган каслар минг афсуски, орамизда учраб туради. Ҳар кимнинг яшаш фалсафаси, ҳаётга нисбатан муносабати турлича. Ким бурда нону бир пайла сувага қаноат қилади. Ким уй-жойи дангиллага, машинаси қўша-қўша бўлмагани учун ҳаловат топмайди. Аслида яшашнинг маъноси, ҳаётнинг гаши шулар билан ўлчанармикан?

...Бундан бир йилча муқаддам икки кўшни бир кунда тўй қилди. Иккиси ҳам ўғил уйлантирди. Уларнинг бири жуда бадавлат, бири эса рўзгорини оддий ўқитувчилик қилиб топгани билан тебратадиган одам эди. Ўзига тўқ кўшни ҳамсоёсига ўзини кўрсатиб қўймоқчидай, дастурхонни жуда тўкин қилиб юборди. Тошкентдан номдор санъаткорлар келиб хизмат қилишди.

Муаллимнинг тўйи эса камтарона, бир қозонда шўрва, бир қозонда ош даамлиб ўтди, холос. Ҳофиз ҳам ақиндагина қўшиқчи бўлиб танилган ёш йигит эди.

Энди буюғини эшитинг: негадир маҳалла-қўйдагилар ноз-неъматлар тўла дастурхон ёзилган тўйхонага бирров кириб чиқишди-ю, то ярим тунгача ҳаммага эзгулик улашган инсоннинг хонадонидан кетгилари келмади, беминнат хизмат қилишди...

Қизиги, ҳар доим гердайиб юрадиган, димоғдор бой кўшни ўша кундан бошлаб ўзгарди-қолди: ҳаммага қўлини кўксига қўйиб саломлашадиган, кўни-қўшнисига эътиборли, муруватли бўлиб қолди.

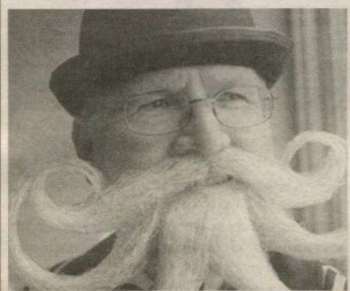
Ҳа, ҳаётнинг ўзи улкан дарсхона экан. Унинг ҳар бир саҳифасидан сабоқ олиш мумкин. Муҳими, нега бу ёруғ дунёга кўз очганингни англай оланг бас. Инсонга инсонийлик туйғулари бежиз берилмаган. Софлик, садоқат, самимийлик, сабр — ҳамма-ҳаммасининг уруғи инсон юрагига экилган. Ҳеч бир инсон бундан бенабис эмас. Бироқ бу уруғларнинг барчаси ҳам нима учундир барг ёзавермайди...

Шахло ИСМОИЛЖОН қизи.



СОҚОЛТОЙЛАР ТАНЛОВИ

Кексалар учун оппоқ соқоллар нурунийлик белгиси бўлса, ўрта ёшдаги одамлар салобатли, улугвор кўриниш мақсадида мўйлов кўйишади. Мўйловни хусн деб билгувчи ёшлар ҳам



кўплаб топилади. Яна бир тоифа инсонлар соқол-мўйловлари орқали юзидаги баъзи ўзига маъқул келмаган хол, нор, чандиқ ёки бошқа майда нуқсонларни бекитишга ҳаракат қилишади. Нима бўлганда ҳам, соқол-мўйлов усталлик билан тарашланган ва ярашқили бўлса, бунинг ёмон жойи йўқ. Бошқа халқларда соқол-мўйлов ўстириш билан боғлиқ турли мақсадлар ва ҳатто, анъаналар ҳам мавжуд.

Биздан олисларда, аниқроғи, Норвегияда соқол ва мўйловлилар ўрта-



сида мусобақа ҳам уюштирилади. Бу йилги мусобақада катнашиш учун 15 та давлатдан 150 нафар иштирокчи келди ва улар Тронхейм шаҳрининг "Принсен" ("Prinsen") меҳмонхонасига жойлаштирилди.

Мусобақа 1990 йилдан бери ҳар икки йилда ўтказиб келинади. Катнашчилар 17 номинацияда куч синашишади. Учта ўринни эгаллаганларнинг ҳар қайсиси совға ва пул мукофотлари билан тақдирланади. Бу галги мусобақа раиси бўлган Оле Сгибнеснинг айтишича, "Ўйинда раис бўлиш осонмас. Бу цирк майдони эмас, бу ерда барчаси жиддий. Сиз катнашчининг соқол-мўйловининг нафақат узунлиги, балки, унинг инсонга нақадар ярашганлигини ҳам муносиб баҳолашингиз керак".

Мазкур мусобақада голиб чиққан Америка, Германия ва белгиялик соқолтойлар кимматбаҳо совға ва каттагина пул мукофотлари билан тақдирланишларига қарамасдан, ўз номларини оммага эълон қилишмасликларини сўрашган. Балки, бу галати машғулотдан даромад кўрганларидан уялишгандир. Яна ким билсин.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

ЭНДИ КЎНДИРДИК

Онам жуда эрта, яъни 45 ёшида ҳаётдан кўз юмганлар. Отам ўз жуфти ҳалоллини қаттиқ яхши кўргани учунми, ёки уч фарзандини ўғай она кўлида тарбия кўришини хоҳламадимми, хуллас, бошқага уйланмади. Ҳар қанча қийалсаларда, бизларга сездирмай, вояга етказдилар. Кейинчалик опамни узатиб, укам иккимизни ҳам уйлантирдилар. Ўша пайтлари қариндош-уруғлар "Отангизга умр йўлдоши топиш керак, иссиқ жон, ётиб қолса борми, бирортангиз кунига ярамайсиз", дейишса, бизлар ёшлик қилиб "Йўқ, онамизнинг ўрнини ҳеч ким босолмайди, бегона аёл керак эмас", деб қатъий қаршилик қилганмиз. Мана, орадан шунча йил ўтди. Энди ўзимиз улғайгач, ўшанда нотўғри йўл тутганимизни тушундик.

Бугун ҳаммамиз ўз-ўзимиз билан оворамиз. Гарчи неваралари бағрида, келинлари ҳаминша хизматига шай бўлишмасин, отамни ёлғизлик қийнаётганлигини сезиб тураемиз.

Отам ҳозир 56 ёшда. Болалардан тинчиган. Укам билан ҳовлида бирга яшади. Мутахассисликлари инженер-технолог. Кўп йиллардан буён кўрилиш ташкилотиде ишлаб келади. Ўз касбини жуда яхши кўради. Уйда ҳам тиниб-тинчимайди. Ишдан келибқоқ томорқада ўзлари эккан сабзавот ва меваларни парваришлайди. Ҳовлимизни гулларга буркаб, янада файзли қилишга ҳаракат қилади. Кўп китоб ўқийди, спортга қизиққади.

Ўшбу хатни эшадман мақсад, отамга кўнгли очик, меҳрибон, истарали бир аёл топиш ниятидаммиз. Қариндошлар билан ҳам маслаҳатлашдик. Ҳамма бу ниятимизни эшитиб кўлаб-куватлашди. Отам илгарилари бундай тақлифларга сира кўнмаган. Бу гал эса тақлимизни эшитиб, кулиб кўйдилар-да, индамади. Бизлар эса "Сукут — аломати ризо" деб ҳаракатимизни бошладик. Маҳалла-кўй, таниш-билишлар орасидан ҳам суриштирадиган бўлдик. Отам "Оила ва жамият"ни кўпчилик ўқийди, шу газетга эълон берсак-чи, деб қолди. Шу сабаб тахририятингизга яхши ният билан мурожаат қилаяпман. 50-55 ёшлар орасидаги (Тошкент шаҳридан) самимий, хушмуомала аёл топилас, отам билан невараларига бош бўлиб ўтиришарди.

ДИЛШОД,
Тошкент шаҳри

ОНАЛИК БАХТИ НАСИБ ЭТАРМИКАН?

— Кечирасиз, "Бахтли бўлинг" бўлишимми?

— Худди шундай, опажон.

— Ҳар бир она ўз фарзандининг бахтини кўрсам, дейди. Шу қатори мен ҳам кизим Соҳибанинг тақдирини ўйлаб,

БАРДАМЛИК БЕЛГИСИ

Ота-боболаримиз бежиз "Бодом еб юрган одам бардам бўлади", деб таъкидлашмаган. Эрта баҳорда оқ ва пушти рангда гуллаб, барчани мафтун этгучи бу ўсимликнинг шифобахш хусусиятлари жуда кўп. Унинг мағзи икки хил — ачиқ ва чучук бўлади. Табобатда бодом дарахти ҳамда илдинининг пўстлоғи, мағзи ва шираси доривор сифатида қўлланилади. Мағзида кўп миқдорда ёғ, эмулсион ферменти, В₁ ва В₂ витаминлари, қанд, оксил мавжуд.

Бодом мағзи туйилиб, 1 чой қошиқдан бир кунда 2 маҳал — эрталаб ва кечкурун овқатдан ярим соат олдин истеъмол қилиниб, устидан қайнаган сув ичилса, бронхит, астма, кўкйўтал, нафас йўллари шамоллашига даво бўлади.

Чучук бодом мағзи пўчоғининг



тахририятга келдим. Ҳозир кизим 33 ёшда. Уни дастлаб яхши суриштирмай турмушга узатган эдик. Орадан бир неча йил ўтгач, билсак, куёвимиз гиёҳванд экан. Бундан хабар топганимиздан кейин кизимга бир неча марта "Бундай эр билан умрингни азобда ўтказиб нима қиласан, ажрашгин" десак ҳам унамади. "Шунақа аҳволда турмуш ўртоғимни қандай ташлаб кетаман, даволатаман," деб уйга қайтмади. Бор-будини сотиб, шифохоналарга ётқизди. Даволаниб чиққач, олдида бир қадам ҳам жилмади. Ўзи кўз-қулоқ бўлиб, бу йўлга бошқа кириб кетмаслиги учун жон-жаҳди билан ҳаракат қилди.



Лекин... барибир фойдаси бўлмади. Кизимнинг етти йиллик умри, ҳаракатлари зое кетди. Мана уч йилдирки, эри билан яшамаяпти, қонуний ажрашди.

Соҳиба касб-хунар коллежини тугатган. Олдинига туманимиздаги мактабда ишлади. Дизайнерликка қизиқгани боис ҳозир шу соҳа билан машғул. Лекин ўз рўзғори, болалари бўлишини жуда истаيدди. Яқинда кизимни бир кизи суриштираётганлигини эшитдим. Ўзи билан ҳам гаплашдим. Ҳаётда бир марта куйган одам қатиқни ҳам пуфлаб ичадиган бўлиб қоларкан. Турмуш қуришдан олдин иккалангиз ҳам тиббий қуриқдан ўтинлар, десам йигит нимагадир буни истамади. Шундан кейин кизим ҳам ундан шубҳаланиб қолди. Шу сабаб розилик бермадик.

Кизим болаларни яхши кўради. Шифокорлар бошқа турмуш курси, албатта фарзанд кўради дейишяпти. Насиб этса, унинг бахтли, ёруғ кунлари олдинда эканлигига ишонаман. Биз асли қорақалпоғистонликмиз.

АБДУСАТТОР НОРМАТОВ
тайёрлади.

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

Миллатимиз ўзбек. Шу боис кизимга Қорақалпоғистон, Хоразм ёки Тошкент шаҳридан бўлган умр йўлдош уч-раса хурсанд бўлардим. Бир ёки икки нафар фарзанди бор эркак бўлса ҳам майли. Кизим уларга оналик меҳрини бериб, чин дилдан тарбиялашига ишонаман.

МЕХРИБОН ая,
Қорақалпоғистон Республикаси.

ФАРЗАНДГА ОТА, АЁЛГА СУЯНЧИҚ КЕРАК

Ёшим 33 да. Ўқиб, ишлаб 28 ёшимда ўзим истагандек инсонга турмушга чиқдим. Аммо эрим бошқа давлат фуқароси эди. Оила қургач, икки йилча яхши яшадик.

Фарзандим туғилишидан олдин Ўзбекистонга келдик. Ва мен орзиқиб кутган ўғлим дунёга келди. Жуда бахтиёр эдим. Кеч бўлса-да бахтимни топганимдан қувонардим. Лекин боламнинг ҳужжатларини олишга анча вақт кетди. Чунки биз қонуний никоҳдан ўтмаган эдик. Бу орада эримнинг ишлари ҳам юришмай, кўп асабийлашадиган бўлиб қолди. Қизиққон ва қайсарлиги боис арзимас баҳоналар билан жанжал кўтарарди. У сизларни тез орада олиб кетарман, деб ўз юртига қайтиб кетди. Отамнинг уйда бир йил ашаб юрдик. "Бизларни олиб кетин", деб холи-жонига қўявермаганимдан кейин икки-уч марта қаттиқ гапириб, жаҳл қилиб гаплашмай кўйдим. Отанам "Бунақа эрнинг нима кераги бор, сени ноҳақдан айблаб уришаверадиган бўлса, ҳеч қаёққа кетмайсан", дейишди. Эрим билан орамизнинг узоклиги оиланинг бузилиб кетишига сабаб бўлди. Турмуш ўртоғимни ҳатто фарзандимизнинг тақдирини ҳам қизиқтирмади. Уч йилдан буён ўзим туғилган уйдиман. "Чиққан қиз чигирикдан нари" деганларидек, ота уйга ҳеч бир қиз қайтиб келмасан экан.

Фарзандга ота, аёлга суюнчиқ умр йўлдош керак бўлар экан. Ўз уйим, рўзғорим бўлишини истаيمان. 40 ёшгача бўлган, уйим, жойим дейдиган, оилани қадрлайдиган инсон билан турмуш кўрмоқчиман.

НОДИРА,
Сурхондарё вилояти.

КАКАО ФЙДАЛИМИ?

Мутахассисларнинг таъкидлашича, какао инсонни тетиклаштирувчи фойдали ичимликлардан бири ҳисобланади. Унинг таркибида 20% ёғ ва 23% оқсил, калий, магний, кальций, глюкоза, фруктоза каби инсон организми учун керакли моддалар мавжудлиги аниқланган. Айниқса ундаги тобромин ва оз миқдордаги кофеин моддаси организм фаоллигини оширади. Какаои уч ёшдан ошган болаларга ҳамда касалликдан тузалаётган кишиларга қувватлантирувчи ичимлик сифатида ичиш тавсия этилади.

Катта ёшдаги соғлом кишиларнинг эрталаб чой ўрнига вақти-вақти билан какао ичишлари ҳам фойдалидир. Унинг таркибида ошловчи моддалар борлиги сабабли какаои мунтазам равишда ичиш қабзиятни пайдо қилади. Какао органик кислоталар ва калорияга бой, шунинг учун уни семиз ҳамда қандли диабет, подагра, атеросклероз, буйрак, жигар ҳамда асаб ва юрак-томир тизимида касалликлари бор кишиларга ичиш тавсия этилмайди.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади

Табиат — дориҳона

қайнатмаса қизамиқ тошган болаларга ичирилса, ижобий натижа беради. Аччиқ бодомнинг мусаллас билан кўшилгани эшак емини даволашда, асал билан аралашмаса эса тошма яраларни йўқотишда фойдалидир. Унинг ёғи қулоқ огриғи, қорин ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади.

Чучук ва аччиқ бодом ёғини аралаштириб, наҳорда ўн кун уч маҳал оч қоринга 1 ош қошиқдан ичилса, томоқ, асаб ва мия фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Парҳези: шўр, аччиқ, ширин нарсалар истеъмол қилинмайди.

Аччиқ бодом ёғи 8 кун 3 маҳал 2 ош қошиқдан ичилса, бод кетиб, ичкалардаги гижжалар тушади. Парҳези: нон-чойдан бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

АБДУСАТТОР НОРМАТОВ
тайёрлади.

ҚЎЛБОЛА ИЧИМЛИКЛАР:

СИФАТИГА КАФОЛАТ БОР(МИ?)

- * "Муздай айрон, ўзим тайёрлаганман?"
- * "Ўрик шарбати, жуда арзон, қани марҳамат!"
- * Совутилган кўк чойдан бор"...

Ёзининг авжи саратонида кўча-кўйда, бозору дўконларда бу каби чорловларни ҳар кун эшитамиз. Албатта, чанқаб турган бўлсак, сира иккиланмай ичишга шошиламиз. Хўш, уларнинг қандай усул ёки шароитда тайёрланганидан хабардоримизми? Аксариятимиз, нима бўпти, ҳамма ичяпти-ку, ҳойнаҳой айнимагандир, дея эътиборсизлик қилишимиз эртага оғир оқибатларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб қўрганми?

Шухрат ЮСУПОВ, Тошкент шаҳар давлат санитария эпидемиология назорати маркази бўлим mudiri:

— Ноқонуний, махсус текширувлардан ўтмаган, сифати кафолатланмаган ичимликлар савдосининг олдини олиш мақсадида шу йилнинг март ойидан бошлаб шаҳар ички ишлар, давлат солиқ бошқармаси ходимлари билан қўшма рейдлар ўтказаямиз. Турғун савдо расталарида турли шарбатлар, ичимлик сувлар бўлишига қарамасдан, айрим фуқароларнинг сифати кафолатланмаган қўлбола ичимликларни сотиб олаётганини албатта ачинарли. Бўш бақлашқаларни дуч келган жойдан йиғиб келиб, унга қуйилган чой, шарбат, айронларни истеъмол қилишдан аввал бунинг оқибатини ўйлаб қўриш лозим. Хеч қандай санитария-гигиена талабларига тўри келмайдиган шароитларда тайёрланган, устига устак арзон нархларда сотилаётган қўлбола чанқовбосди ичимликлар саломатлик учун хавф туғдириши мумкинлигини унутманг.

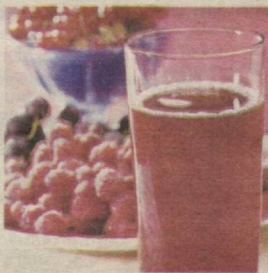
Ўқинда уюштирилган текшириш давомида Юнусобод тумани Туркқўрғон маҳалласи худудига қарашли кўча бўйлариданоқонуний равишда санитария назоратидан ўтмаган шундай ичимликлар сотилаётганини аниқланди. Тайёрлаб қўйилган 400 литрдан ортиқ ичимлик шу жойнинг ўзида канализация тизимига тўкиб юборилди, қўлбола технологиялар йўқ қилинди. Айбдорларга нисбатан



маъмурий жазо қўлланилди. Айтиш керакки, бундай ноқонуний фаолият билан шуғулланаётган шахслар аввал огоҳлантирилди, кейин эса маъмурий жазо қўрилади, шунда ҳам тегишли хулоса чиқаришмас, жиноий иш қўзғатилди.

Биз ушбу мақолани тайёрлаш жараёнида пойтахтимизнинг бир неча бозорлари (жумладан, "Қўйлик", "Чорсу", "Фарход") ҳамда одамлар гавжум бўладиган майдонлар, боғлар ва кўчаларида шундай ҳолат билан боғлиқ мисолларга гувоҳ бўлдик. Ўзини Санобар опа деб таништирган аёл аравачасига қатор қилиб териб қўйилган пластмасса идишлардаги ўрик шарбатларини уйида тайёрлаганини ва ҳар кун миқдорида 10-15 литр шарбат сотишини айтди. Энг қизиқи, миқдорларни кўяверинг, бозордаги бирон бир масъул киши нега бу қўлбола ичимликларни ноқонуний равишда сотиб юрибсиз, деб сўраганим, деган саволимизга у йўқ дея жавоб берди. Бу каби оддий бепарволикдан сезиш мумкинки, кўча-кўйларда

сосябон остида каттақон идишлар қўйиб олиб, ўтган-қайтган йўловчиларга турли хилдаги ичимликларни пуллаётган шоввозлар фаолияти ҳам бирон бир идора томонидан назорат этилмайди. Бунга айнан шу масала юзасидан бизнинг айрим масъуллар қилган мурожаатимиз жавобсиз қолгани исбот қилинди.



сосябон остида каттақон идишлар қўйиб олиб, ўтган-қайтган йўловчиларга турли хилдаги ичимликларни пуллаётган шоввозлар фаолияти ҳам бирон бир идора томонидан назорат этилмайди. Бунга айнан шу масала юзасидан бизнинг айрим масъуллар қилган мурожаатимиз жавобсиз қолгани исбот қилинди.

Долзарб мавзу

Садоқат Йўлдошева, терапевт:

— Тўғри, турли мева ва сабзавот шарбатлари, айрон, гўжалар чанқовни яхши бостиради. Лекин кўча-кўйда сотаётганлар уни тайёрлаш тартибига риоя қилишяптими? Маълумки, умумий овқатланиш шохобчалари ва бошқа соҳа ходимлари доимий равишда мунтазам тиббий кўриқдан ўтказиб турилади. Наҳотки, соғлом ёки носоғломлиги номаълум бўлган шахсларнинг тиббий талабларга бутунлай зид шароитда тайёрлаган ичимликлари соғлигимиз учун хатарли оқибатларни келтириши мумкинлигини ўйламаймиз?

Рўзибой Қўлдошев, журналист-юрист:

— Тошкент вилоятининг Чирчиқ, Қибрай ва Янгийўл шаҳар-туманлари худудига қарашли катта-кичик халқа йўл-трасса бўйларида ўларича махсус жойлар қуриб олиб, гўжа, айрон, қимиз сотаётганларнинг фаолияти қонуний томондан қандай назорат қилинади? Мени шу савол жиддий ўйлантиради. Ёки, олайлик, улар томонидан тайёрланаётган ичимликлар санитария-гигиена талабларига қай даражада жавоб беради? Масалан, айронни олайлик, мутахассисларнинг изоҳ беришларича, уни фақат қайнатилган ва кейин совутилган сув ёрдамида тайёрлаш мақсадга мувофиқдир. Лекин шахсан мен йўлдаги сотувчиларнинг ҳаммаси 15-20 литрлаб сувни қайнатиб, совутиб айрон тайёрлашига мутлақо ишонмайман.

Яна бир ачинарли ҳолатга эътибор берайлик. Ўзим яқинда гувоҳ бўлдим: Тошкент кўчаларидан бирида ўрик шарбати сотаётган йигитчанинг ташқи кўриниши мени ажаблантирди. Уст-боши кир, соч-соқоли, тирноқлари ўсиб кетган... Қандай изохлашни билмайман. Устига устак шарбат тўла идишларининг устида пашшалар айланаб ётибди. Энди савол туғилади: хўш, ўзи тарбия ва парваришига муҳтож одамнинг сотаётган маҳсулотини ким ҳам харид қилиши мумкин?

Саломатлик — туман бойлик эканлигини бот-бот такрорлаймиз. Қолаверса, ўзини асраганини Ўзи асраши ҳақидаги ҳикматли ибора ҳам бизни ҳар лаҳза хушёрликка чорлаб туради. Шундай экан, нотабий йўллар орқали тайёрланган, на сифати, на фойдаси кафолатланган бундай қўлбола ичимликларни истеъмол қилишдан аввал уларнинг оқибатини ўйлаб қўрайлик.

Нилуфар САПАЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.



ВАДИМ МЕНЬКОВ ФИНАЛДА

Лондон-2012 ёзги Олимпиада мусобақаларининг каноэда эшак эшиш спорт тури баҳслари бугун давом этади.



Унда мамлакатимиз шарафини ҳимоя қилаётган вакилимиз Вадим Меньков кутилган вакилчи оқлаган ҳолда, 1000 метрга сузиш баҳсларининг ярим финалида муваффақлиқ қатнашиб, мусобақанинг финал босқичига йўл олди.

Эслатиб ўтамиз, каноэда эшак эшиш бўйича финал мусобақаси бугун бўлиб ўтади.

АТОЕВ ЯРИМ ФИНАЛДА

Бокс бўйича икки қарра жаҳон чемпиони Аббос Атоев ҳиндистонлик Вижендер Сингхни мағлубиятга учратиб,



XXX ёзги Олимпия ўйинларининг ярим финалига чиқди.

Кеча ўзбекистонлик тўрт спортчи ўз йўналишида баҳсларга киришди.

Жумладан, 500 метрга байдаркада эшак эшиш бўйича Юлия Борзова, аёллар ўртасида найза улоқтириш бўйича Анастасия Шечникова беллашувларда қатнашди.

Кечки пайт Юлия Тарасова енгил атлетика мусобақасининг узунликка сакраш туридаги баҳсларда иштирок этган бўлса, орадан бироз вақт ўтиб, яъни тунги соат 00.45да бокс бўйича 52 кг вазн тоифасида Жасурбек Латипов чорак финалда мўғулистонлик Тугстог Нямбаялга қарши рингга чиққан.

Қизгин беллашуларда ҳамюртаримизга омад тилаб қоламиз.

Интернет манбалари асосида
Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

БИР ГАПДАН ҚОЛИНГ...

Воқеа

Уша кун Бектемир туманидаги "Суёв" даҳасида янги очилган "Қуёшча нури" номли истироҳат боғида болалар билан айланб юрган эдим. Жуда гўзал манзаралар, қизқарлик аттракционлар ҳамманинг кўнглига бир дунё қувонч бағишлади. Яхши кайфият билан эндигина дарвозадан чиқаётсан, икки аёлнинг жанжаллашаётганига кўзим тушди. Уларнинг бақир-чарқини эшитиб одамлар тўпланди.

Маълум бўлишича, боққа велосипед етаклаб кираётган аёл билан ичкаридан чиқиб келаётган қоляска судраган хотин тўқнашиб кетибди. Бўлган воқеа шу ҳолос. Энди уларнинг гап талашганини кўрсангиз, нақ "илон ўст ташлайди".

"Менинг ёшим сенкидан катта, қани йўл бушат-чи, бўлмаса кўрсатиб қўяман!"

"Ҳой, сенсираманг опаёжон, уэр энди, мен сиздан олдин дарвозадан кириш-ку, нега бақирасиз, марҳамат ўта қолинг!"

"Йўқ, ҳеч қайқа ўтмайман, ҳозир қоляскамни синган жойини тизаттирмадан қўймайман, тушундингми?"

Хуллас, сочи сариққа бўялган эллик ёшлардаги аёлнинг оғзидан боди кириб, шоди чиқар, ҳеч кимга қулоқ солишни истамасди. Ёшироқ келинчак бўлса хижолатдан қизарганча ён атрофдан мадад кутарди. Шу пайт кексароқ кампир бу кулдули ҳолатни кузатиб турган эканми, ўртача тушиб, "Улинглар-э, сенилжонларим. Ҳаммаеа кулеу бўлдинглар-ку, яна болаларнинг олдидан шу қилиқларинг одобданми? Осмон узилиб ерга тушгани йўқ-ку, бу аёл эмас, аксинча сиз ундан уэр сўрашингиз керак!"

— Нима, нима, сўраб бўлман узрни, бу ким эдик, кечирин сўрайман, сиз аралашманг, — дея бобиллаганча велосипеддан боласини тортиб олди-да, ўзини оломон орасига уриб кетди...

Онахон бўлса унинг ортидан қараб қоларкан, "Ҳайф сендайларга она дедан ном, ўзинг тарбияга муҳтож экансану, яна гап талашганинга ҳайронман" деди-ю, неварасини етаклаб боққа қараб йўл олди...

Нигора АЛИШЕР қизи.

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

Таҳририятга келган кўлбемалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмун учун таҳририят 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 — Шахноза РОФИЕВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусаҳҳилар — Саидгани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент — 10000. Амир Темур кўчаси
1-тор кўча, 2-уй. Мўлжал: Олий бозори ёнида

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 кели-
шилган нархда.

ОБУНА ИНДЕКСИ — 176

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

Web-site: oilavajamiyat.uz

1 2 3 4 5