Оила ва Жамият

Оила соғлом экан — жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан — мамлакат барқарордир.
Ислом КАРИМОВ

33 (1082)-сон 15 август 2012 йил
Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

2

Боғкўчалик боғбонлар

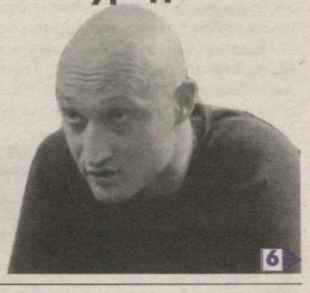
Соғлом турмуш тарзи

3

4

Қўша қаригин, қизим!

Соч тўкилиши насл сурадими?



6

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!

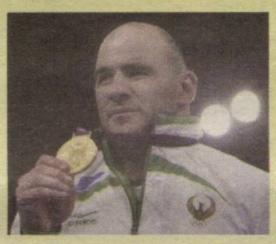
Маҳмуд ТОИР,
Ўзбекистон халқ шоири

Йўлларингни кутиб толганди момонг,
Аллани соғиниб қолганди момонг,
Сени қўлларига олганда момонг,
Аллага айланди бу кўҳна олам,
Момолик бахтини берган набирам.

Бағрим баҳорида очилган ғунча,
Куртак кулгусидек ширинсан бунча,
Онанг минг тўлғонди кундек кулгунча,
Бизни қутлаганлар биздан-да хуррам,
Шодлик шаробини тутган набирам.

Машраб НУРИНБОЕВ сурат-лавҳаси.

Ифтихор



Муболаға эмас, Буюк Британия пойтахти Лондон шаҳрида бўлиб ўтган XXX ёзги Олимпиада ўйинлари бошланган лаҳзалардан то якунланган кунгача дунёнинг барча давлатлари аҳли қаторида бу тенгсиз беллашувларни бизнинг мамлакатимиз халқи ҳам ҳаяжон билан кузатди. Ҳатто дастлаб Ришод Собиров (дзюдо), кейин эса Аббос Атоев (бокс) ва Сослан Тигиев (эркин кураш) лар бронза медалларини қўлга киритган дамларда ҳам аксарият мухлисларнинг кўнглида барибир олтин медалга бўлган умид учқунлари порлаб турди.

Хайриятки, ушбу нуфузли мусобақаларда эркин кураш бўйича 120 кг. вазн тоифасида қатнашган Артур Таймазов барча рақибларини енгиб, шоҳсупанинг энг юқори поғонасига чиқди ва Ватанимиз байроғини баланд кўтарди, уч карра Олимпиада ўйинлари чемпиони деган муносиб эътирофга сазовор бўлган полвонимиз шарафига мустақил Ўзбекистонимиз мадҳияси янгради... Бу унутилмас дақиқалар ҳар бир юртдошимиз юрагига муҳрланди.

8

БЎЛАЖАК ОЛИМАЛАР БИЛАН УЧРАШУВ

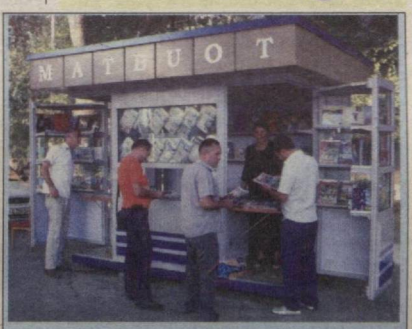
Мустақиллигимизнинг 21 йиллиги арафасида Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитасида Зулфия номидаги Давлат мукофотига сазовор бўлган ёш олима қизларнинг илмий анжумани ўтказилди. Унда илм-фан соҳасида энг яхши ютуқларни қўлга киритган Зулфиячи қизлар тақдирланди.

Эътироф этмоқ керакки, Юртбошимиз Фармони билан таъсис этилган Зулфия номидаги Давлат мукофотини олган 182 нафар қизлардан 24 нафари фан, 38 нафари эса таълим соҳаларидаги ютуқлари учун ушбу юксак мукофотга сазовор бўлган. Ёш олималар илмий анжуманда бугунги куннинг долзарб мавзулари, хусусан, тиббиёт, Оролбўйи аҳолисининг саломатлиги, табиий газ ва ёқилғиларни тежаш, ҳуқуқий саводхонликни ошириш, болалар спортини ривожлантириш, интернет журналистикасининг ҳозирги аҳволи каби мавзудаги маърузалари билан фаол иштирок этдилар. Тадбирда совриндорлар ўзбек, рус, инглиз тилларида маърузалар ўқиши асносида ўзларининг хорижий тилларни ҳам пухта эгаллаганликларини намоён этишди.

Ўзига хос жонли мулоқотда иштирок этган масъуллар ёш олималар олдидаги муаммо ва тўсиқларни бартараф этишга кўмаклашиш, устоз-шогирд анъаналари бардавомлигини таъминлаш борасида ҳам фикрлашиб олдилар.

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

Ўз мухбиримиз.



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»
акциядорлик компанияси — доимий ҳамкоримиз!

БОҒКЎЧАЛИК БОҒБОНЛАР

Замондошларимиз

...Лолахон ая ҳовли этагидаги катта ариқ лабига экилган дарахтлар соясида ширин ва армонли хотираларни бир-бир эслаб, хўрсиниб қўяди. Атрофида барқ уриб ётган боғ унга ёшлик чоғларини кўзгу мисол намоён этади. У ҳар бир кўчат "ҳикояси"га қулоқ тутиб, хаёлан раҳматли турмуш ўртоғи Мамажон ота билан кечган ибратли умр йўлларини эслайди.

Ўшанда балки Янгиқўрғон туманининг Мамай қишлоғидан бўлган бу оила аъзолари бир кун келиб, Бўкада палак ёзиб кетишлари ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаган бўлсалар керак.

— Ота-боболаримиз ҳам ҳалол меҳнатлари ортидан ризқ топиб, кам бўлишмаган, — дейди 74 ёшли Лолахон ая Тўрабоева. — Умр йўлдошим Мамажон ака асли физика-математика фани ўқитувчиси бўлсалар-да, боғдорчиликка астойдил меҳр қўйган эди. Бир куни болаларни уловга ортиб, Чўлободни обод қиламиз, деб жўнаб қолсалар бўладими. Аёлманда, миқ этмай эримга йўлдош бўлиб келавердим. Бизлар кўчиб келганда бу қишлоқ илонлар макон қилган қамишзорлардан иборат эди. Тўнғич фарзандимизнинг бўйи етиб қолгани анча асқотди. У ҳам отаси билан тенгма-тенг туриб тер тўкиб ишлади. Кичик қизим Шаҳноза гўдак эди. Болалар меҳнатда тобланиб катта бўлди. Айниқса, сув чиқариш, зовур ковлаш ниҳоятда машаққатли эди. Қишлоқ оқсоқолининг илтимосига кўра, хўжайиним тумандаги бошқа ҳудудларда ҳам боғ-роғлар яратишга бош-қош бўлди...

Бундан ўттиз йил аввал Бўка туманига қарашли Чўлобод қишлоғига кўчиб келган Тўрабоевлар оиласи, одам юрса оёғи, қуш учса қаноти куядиган бу дала-даштларни обод қилиб, элга танилди. Уларга эргашган юзлаб издошлари ҳам кам бўлмади.

— Аниқ-тиниқ эсимда, отам менга ўн ёшларимда боғдорчилик сирларини эринмай ўргатганлар, — дейди Шаҳло Тўрабоева. — Ҳатто математика, физика фанларига оид атамаларни, мисол ва ечимларни мана шу яшнаб турган боғда ишлаб туриб ўргатганлар. Кичик бўлишимизга қарамай, кўчат навларидан тортиб, бутоқлашгача меҳр билан бажарардик. Отамизнинг хайрли ишларини бекаму кўст адо этаётган акаларим Расулжон, Муроджонлар ҳам бу борада довруғ таратишган. Отам раҳматли "Мамай" деб номланган 8,5 гектар боғни яратганларида ҳамманинг ҳаваси келганди. Эрта баҳордан то кеч кузгача пишган ҳосилнинг каттагина қисмини ўзлари бошида туриб хайрсаховат йўлида, яъни етим-есир, ногирон ва кексаларга улашиб чиқарди. Бир куни туманимиздаги Меҳрибонлик уйига отам билан бориб, директорнинг илтимосига кўра хоналар учун дарпардалар олдик. Отам кекса бўлишларига қарамай, қутилардаги олмаларни машинага жойларканлар, "Болалар дарпардага тикилиб ўтирадими, яхшиси, мева-чеваларимни маза қилиб ейишсин" дедилар. Энди бизнинг ўзимиз у киши хайр-эҳсон қилган гўшаларга қувончли кунларда кириб чиқишни канда қилмаймиз.

Ота-она фарзандлар учун мисоли кўзгу экан. Айтишларича, Мамажон ота умрининг сўнгги кунига қадар боғ оралабди. Ниҳолларни фарзандидек парваришлаганини ҳалигача кўпчилик суюниб эслайди.

"Боғ кўчалик" боғбонлар дея ном олган Лолахон ая билан Мамажон ота эллик йил бирга умргузаронлик қилган бўлсалар, ортларидан муносиб ном, обрў-эътибор қолдиришди. Бугунги кунда олти фарзанд 20 нафар набира, ўн нафар чевара уларнинг ишончини оқлашяпти. Лолахон буви куну тун дуода, Яратгандан юртимизга тинчлик-осойишталик, халқимизга бағрикенглик, тотувлик ва тўкин ҳаёт тилайди.

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

ИНТЕРАКТИВ ХИЗМАТ ФАОЛЛАШМОҚДА

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2005 йил 8 июлдаги «Ахборот коммуникация технологияларини янада ривожлантиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 4 августдаги «Солиқ тўловчиларга ахборот хизмати кўрсатиш ва давлат солиқ хизмати органларининг ахборот тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида»ги қарорлари асосида давлат солиқ хизмати органи томонидан солиқ тўловчиларга хозирги кунда 16 турдаги интерактив хизматлар кўрсатилиши йўлга қўйилган. Барча интерактив хизматлари Ўзбекистон Республикаси Давлат солиқ қўмитасининг расмий WEB-сайт WWW.SOLIQ.UZ орқали кўрсатилади.

Қарор ва ижро

Хусусан, сайтда юридик ва жисмоний шахсларнинг бюджет билан ҳисоб-китобларини кузатиш имконияти яратилган. Ушбу интерактив хизмат турларидан электрон рақамли имзоси мавжуд бўлган юридик ва жисмоний шахслар "шахсий кабинети"дан туриб ҳам фойдаланишлари мумкин.

Юридик шахсларнинг бюджет билан ҳисоб-китоблари интерактив хизмат ёрдамида белгилаб берилган даврда шакллантирилган солиштириш далолатномалари, шунингдек, мазкур юридик шахс учун исталган ҳисобот даврига солиқ ва тўловлар бўйича шахсий ҳисобварақларидан нусха кўринишида бюджет ва бюджетдан ташқари жамғармалар билан ўзаро ҳисоб-китоблар тўғрисида маълумот тақдим этилиши имконияти мавжуд.

Жисмоний шахсларнинг бюджет билан ҳисоб-китоблар интерактив хизмат ёрдамида эса мол-мулк, ер солиғи, хусусий тадбиркорларнинг солиқлари бўйича берилган санага шакллантирилган шахсий карточкаларнинг нусхалари кўринишида ўзаро ҳисоб-китоблар тўғрисида шахсий маълумот тақдим этилади. Бундан ташқари, солиқ ва тўловлар бўйича солиштириш далолатномаларини автоматик тарзда шакллантириш амалга оширилади.

Солиқ тўловчини рўйхатдан ўтказиш юзасидан аризаларни қабул қилиш ва солиқ тўловчининг идентификация рақамини бериш ҳамда рўйхатдан ўтказиш маълумотларини ўзгартириш бўйича интерактив давлат хизмати ҳокимиятлар ҳузуридаги рўйхатдан ўтказиш инспекциялари томонидан ишлатиб келинмоқда. Мазкур йўналишда солиқ тўловчиларни рўйхатдан ўтказиш ва солиқ тўловчиларнинг идентификация рақамини бериш учун қўшимча алоқа каналлари яратилган.

Эътибор бериш жоизки, сайтда молиявий ва солиқ ҳисоботларини электрон кўринишда қабул қилиш ҳамда қайта ишлаш тизими яратилган. Электрон солиқ ҳисоботларини шакллантириш солиқ тўловчилар ҳоҳишига кўра **hisobot.soliq.uz** ёки **hisobot.uz** сайтида "Солиқ тўловчининг кабинети" орқали бевосита шакллантирилади ва туман давлат солиқ инспекцияларига куннинг исталган вақтида тақдим этилади.

Тошкент шаҳрининг биргина Учтепа туманида ҳозирги кунда солиқ ҳисоботларини топширувчи корхоналарнинг 95 фоизи ҳисоботларни электрон кўринишда тақдим қилганлиги эътиборга лойиқдир.

Булардан ташқари, фуқароларнинг мурожаатлари интерактив хизмати жисмоний ва юридик шахслар ни давлат солиқ хизмати органларига мурожаатларини жўнатиш учун мўлжалланган. Мурожаат этувчи хат ёзиш ва жўнатиш учун электрон рақамли имзога эга бўлиш керак. Мазкур хизмат ёрдамида юборилган мурожаат солиқ органлари томонидан расмий деб қабул қилинади ва белгиланган тартибда кўриб чиқилади. Шунингдек, электрон рақамли имзо билан тасдиқланмаган ҳолда ҳам савол бериш имконияти мавжуд, ушбу саволга жавоб маслаҳат шаклида берилади.

Таъкидлаш жоизки, интерактив хизматлардан фойдаланувчи хўжалик юритувчи субъектлар ва жисмоний шахсларнинг сонини кундан-кунга ортиб бориши интерактив хизматлар тизими солиқ тўловчилар учун энг қулай восита эканлигининг яққол далилидир.

Иззат ТАНГРИЕВ,
Учтепа тумани ДСИ
Камерал назорат
бўлими бошлиғи.

ЁШЛАР ВА ОИЛАВИЙ ТАРБИЯ

ФҲДЁ фаолияти

Ҳар бир инсон дунёга келар экан, ўз оиласида вояга етиб, камол топади. Шундай экан, унинг жамиятда қандай шахс бўлиб шакллaниши ҳам албатта, у туғилиб ўсган муҳитига боғлиқ. Чунки ота-она тарбияси ўзаро ҳурмат, меҳр-оқибат, эзгулик каби инсоний фазилатларга асосланади.

Президентимиз ташаббуси билан мамлакатимизда 2012 йилнинг "Мустаҳкам оила йили" деб эълон қилиниши бевосита адлия тизимида фаолият юритаётган мутахассислар, шу жумладан, ФҲДЁ бўлимлари ходимлари зиммасига ҳам жиддий масъулият юклади. Шу маънода Чирчиқ шаҳар ФҲДЁ бўлими қошида фаолият олиб бораётган "Ёш оила мактаби" томонидан уюштирилаётган хайрли тадбирлар самараси қувончли бўлаётганини алоҳида таъкидлаш жоиз. Чунки мазкур мактабда берилаётган сабоқлар мустақил ҳаёт остонасида турган ёшларни турмуш қуришга тайёрлашда ўзига хос дастуриламал вазифасини ўтаётир. Бу каби ибратли тадбирларни уюштиришда шаҳар хотин-қизлар қўмитаси, соғлиқни сақлаш бўлими, маънавият ва маърифат маркази, "Камолот" ЁИҲ шаҳар кенгаши, ички ишлар бўлими яқиндан кўмаклашмоқда.

Жорий йилнинг биринчи ярим йиллигида юқорида номлари зикр этилган ташкилотлар билан ҳамкорликда белгиланган режага мувофиқ шаҳар касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейда, шунингдек, маҳаллалардаги никоҳланувчи ёшлар ўртасида бир қанча учрашув ва давра суҳбатлари ўтказилди. Уларда уч мингга яқин ёшлар иштирок этишди. Бундай жонли мулоқотларда ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, уларнинг ҳуқуқий онги ва тиббий маданиятини оширишга алоҳида эътибор қаратилди.

Ўтказилаётган машғулотларда ёшларга Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, Оила Кодекси ҳамда Президентимизнинг оила қонунчилигига оид Фармон ва қарорларининг мазмун-моҳияти батафсил тушунтириб бориляпти. Оилада соғлом турмуш тарзини қарор топтиришнинг аҳамияти кенг тарғиб этилмоқда.

Оила жамиятнинг муҳим таркибий қисми бўлиб, ўзига хос мустақилликкa эга. Афсуски, танганинг ҳам икки тарафи бўлгани каби оилавий муносабатлар ҳам зиддиятлардан холи эмас. Чунончи, никоҳ ёшига етмасдан оила қуришлар , шаръий никоҳ ҳолатлари, ёлғиз оналар сонининг кўпайиши, ёшлар ўртасида ажралишлар сони ошиши каби нохуш ҳолатлар маҳалла-кўй, ота-оналар, ҳуллас, барчамизнинг оғриқ нуқталаримизга айланиб бормоқда. Шунинг учун ҳам жамоатчилик орасида имкони борича бундай салбий ҳолатларнинг содир бўлмаслиги учун тушунтириш ва тарғибот ишларини кучайтиряпмиз.

Мухтасар қилиб айтганда, фарзандларимизнинг биздан кўра бахтли, саодатли ва соғлом, баркамол, теран фикрлайдиган, интеллектуал салоҳиятли бўлиши кўпроқ биз катталарга боғлиқ эканлигини унутмайлик.

Флора НАБИРАЕВА,
Чирчиқ шаҳар
ФҲДЁ бўлими мудири.

Хайрия

ГЕРМАНИЯГА ЖЎНАБ КЕТИШДИ

"Соғлом авлод учун" халқаро хайрия жамғармаси, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Германиянинг "Фриденсдорф Интернейшнл" халқаро ташкилотлари ўртасида имзоланган уч томонлама ҳамкорлик битимига мувофиқ Германия клиникаларида тиббий ёрдамга муҳтож болаларни соғломлаштириш борасида ибратли ишлар амалга ошириб келинмоқда. Ушбу халқаро ташкилот томонидан ажратилган грант маблағи ҳисобидан жорий йилнинг биринчи ярим йиллигида жами 136 нафар ногирон болаларга 12 540,0 минг сўмлик маблағ доирасида жарроҳлик операциялари ўтказилди.

Бугун 16 нафар бемор бола мазкур жамғарма вакиллари ҳамроҳлигида Европа клиникаларида даволаниш учун жўнаб кетишди. Уларга 6 ойдан 3 йил муддатгача бўлган вақт оралиғида турли хил муолажалар қилинади. 19 август куни эса аввалроқ бориб даволанган 9 нафар бола юртимизга қайтиб келади.

Барно МИРЗААҲМЕДОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

Долзарб мавзу

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

маъноси кенг, аҳамияти мўл тушунча

ОРАСТА ҚИЗЛАР КИМЛАР?

...Шаҳноза ҳар куни эрталабданоқ ҳовлини тозалаб супуриб-сидиради. Нонушта тайёрлайди, оиласи билан нонушта қилиб бўлгач, кеча тайёрлаб қўйган топ-тоза кийимларини кийиб, мактабига ошиқади. Дарсга келибоқ, синфидаги қизларга бир қур назар ташлайди, қайси бирининг юзи салқиган, қайси бирининг сочи пахмокроқ... Танаффусда улар билан бирров суҳбатлашиб олади. Бундай ҳолатда ўзи ҳам ҳар жиҳатдан бошқа тенгдошларига намуна бўлиши лозимлигини унутмаган ҳолда иш тутади. Ахир у Оқдарё туманидаги 8-умумтаълим мактабининг «Ораста қизлар» клуби аъзосида.

— Мактабимизда 24 нафар қиз "Ораста қизлар" клуби

аъзолари сифатида бошқа синфлардаги қизларнинг маънавий дунёқарашига ижобий таъсир ўтказади, — **дейди мактабнинг бошланғич хотин-қизлар қўмитаси ташкилоти раҳбари Нодира ИСЛОМОВА.** — Биринчидан, уларнинг ўзлари бошқаларга бу жиҳатдан намуна бўлади. Ўрнак бўлиш билан бир қаторда қизлар билан суҳбат ўтказади, агар муаммолар чиқиб қолгудай бўлса, бизга мурожаат қилади. Эътиборлиси, ораста қизлар бу номга доимо ярашиқли бўлишлари учун тинмай ҳаракат қилишади. Уларга ўхшашни истовчилар ҳам кўпаяди. Сабаби, барчаси фақатгина тозалик жиҳатидангина эмас, балки билими, дунёқараши билан ҳам тенгдошларига намуна бўлиши лозим.

Ҳа, Шаҳноза Жўраева нафақат синфидаги, балки мактабдаги кўпчилик қизларга ўрнак бўлаётир. У ўтган йили Зулфия номидаги Давлат мукофотининг фан йўналиши бўйича туман босқичи ғолибаси бўлди. Қолаверса, фан олимпиадаларининг вилоят босқичида тарих фани бўйича фахрли ўринларни эгаллаган. Яқиндагина «Ораста қизлар» кўрик-танловчининг туман босқичида ҳам ғолиба сифатида эътироф этилди.

Ораста қизлар... Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан ташкил этилган бу клублар бугун нафақат умумтаълим мактаблари, балки ўрта махсус касб-ҳунар таълими муассасаларида ҳам изчил фаолият юритмоқда. Бу янгиликдан кутилган асосий мақсад эса қизларни мактаб чоғиданоқ тозаликка, гўзалликка интилишини рағбатлантириш, уларнинг маънавий дунёқарашини шакллантириш, қолаверса, қизлар ўртасида «ораста бўлиш» тушунчасини янада кенгроқ тарғиб қилишдир. Бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзини ўзлаштириш қизларнинг оилага қадам қўяётганларида эмас, балки мактаб парталариданоқ шаклланишига замин ҳозирлашдир.

"Соғлом турмуш тарзи"... Бу иборанинг кейинги пайтларда кўп қўлланилаётгани сабаблари талайгина. Бундай турмушни тарғибот қилиш билан бир қаторда тегишли мутасадди ташкилотлар томонидан кенг амалий ишлар олиб борилаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Соғлиқни сақлаш тизими мутасаддилари томонидан Саломатлик кунлари, ҳафталиклари ўтказилаётгани, жойларда турли аҳоли қатламлари ўртасида соғлигимизнинг асоси бўлмиш соғлом турмуш тарзи бўйича кенг тарғибот ишлари олиб борилаётгани, маҳаллаларда хотин-қизлар ўртасида турли спорт мусобақаларининг ўтказилаётганидан тортиб, «Ораста қизлар» клубининг ташкил қилинаётгани ҳам аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи шаклланишида катта аҳамиятга эга. Ҳатто қишлоқ ҳудудларида намунали уй-жойлар қурилиши ҳам турмушимизнинг янаям яхшиланиши, яъни соғломлашишига хизмат қилади, десак, янглишмаймиз.

ИЧКИЛИКСИЗ ТЎЙ

"Соғлом турмуш тарзи" деганда сиз нимани тушунасиз?..

Самарқанд вилоятида чоп этиладиган «Зарафшон» газетаси сайтида яқинда шу мавзуда сўров ўтказилди. Иштирокчиларнинг 80 фоизи ушбу саволга «Спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар истеъмол қилмаслик, спорт билан шуғулланиш» деган жавобни берган.

— Ҳақли савол туғилади: хўш, нега аксарият юртдошларимиз бундай мазмундаги лўндагина жавобни беришган? Чунки энди кўпчилик тўғри ва ҳалол яшашнинг моҳиятини англаб етмоқда, — **дейди Тайлоқ тумани Янгиҳаёт маҳалласи маслаҳатчиси Кубарро Махсумова.** — Оилаларда турли жанжалларнинг, носоғлом вазиятнинг келиб чиқишига аввало, спиртли ичимликларнинг сабаб бўлаётгани рост-ку. Икки йилча бўлиб қолди, маҳалламиздаги қишлоқлардан бирида умуман спиртли ичимликларсиз тўй ўтказилди. Аввалига гап-сўзлар, норозиликлар кўп бўлди. Аммо қишлоқнинг обрўли хонадонлари ҳам шундай йўл тутишгач, бу нарса урфга кирди. Айни пайтда маҳалламиздаги аксарият тўйлар спиртли ичимликларсиз ўтказилмоқда. Бу орқали қанчаданқанча безориликлар, тўйлардаги жанжалларнинг олди олинаётир, қолаверса, тўйларнинг камчиқим ўтказилаётганини кўпчилик қўллаб-қувватламоқда.

Фақат бугина эмас. Барча маҳаллаларда бўлгани сингари бизнинг 900 та хонадони мавжуд Янгиҳаётда ҳам ҳар ойда соғлом турмуш тарғиботи бўйича учрашувлар ўтказилмоқда, вилоят, туман ҳамда ҚВПмиз шифокорлари ҳамкорлигида аҳоли, хусусан, ҳомиладор аёллар ва болалар тиббий кўрикдан ўтказилмоқда. Яқиндагина «Соғлом авлод учун» хайрия жамғармасининг вилоят бўлими томонидан маҳалладаги ҳомиладор аёллар ҳамда эҳтиёжманд оилаларга дори-дармонлар тарқатилди. Албатта, бу каби тадбирларнинг ижобий самараси кўринаётир. Масалан, кейинги йилларда маҳалламизда болалар, оналар ўлими кузатилмаган, ногирон чақалоқлар туғилиши қайд этилмади.

Соғлом турмуш тарзини фақат бир томонлама изоҳлаб бўлмайди. Масалан, оила аъзолари соғлом бўлса-ю, унда хотиржамлик бўлмаса, аёлнинг йўқ жойдан жанжал чиқариши, болаларнинг хулқсизлиги кузатилса, бундай оилани ҳам соғлом турмуш тарзига амал қиладиди, деёлмаймиз. Шунинг учун яқиндан бошлаб маҳалла хотин-қизларига бепул китоб тақдим этишни бошладик. Ахир она китоб ўқиса, бола ҳам унга

қараб улғаяди-да. Бу одат кўпчиликка маъқул келди, энди китоб сўраб келувчилар сафи ҳам кенгайди. Маҳалла қошида кутубхона ташкил этиш ниятимиз ҳам йўқ эмас.

РАҚАМ ВА НАТИЖАЛАР...

— Соғлиқни сақлаш бошқармаси, Саломатлик ва тиббий статистика институти вилоят филиали, «Маҳалла» хайрия жамоат фонди, вилоят хотин-қизлар қўмитаси, "Скрининг" маркази ҳамкорлигида барча ҳудудларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари бўйича тушунтириш ишлари олиб борилмоқда, — **дейди вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бош педиатри Жамшид Жиянов.** — Жумладан, 2012 йилнинг уч ойи давомида бу борада вилоят бўйича жами 5090 та тадбирлар ўтказилган бўлиб, уларда 937705 нафар киши иштирок этган.

Миллий эмлаш тақвимига мувофиқ, болаларни бошқариладиган инфекцияларга қарши иммунизация белгиланган режа асосида олиб борилмоқда. Даволаш ва ташхислашнинг замонавий стандартлари амалиётга жорий қилинди. Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш тизимини такомиллаштириш, бу борада олиб борилаётган ишларнинг сифати ва самарадорлигини ошириш мақсадида Соғлиқни сақлаш вазирлиги ЮНИСЕФ билан ҳамкорликда 7 та лойиҳа бўйича иш олиб бормоқда.

Бу борада уюштирилган тадбирлар натижасида вилоят бўйича гўдаклар ўлими сонини 11 нафарга камайтиришга эришилди. Худди шунингдек, оналар ўлими ҳолатларини қайд этилишида ҳам ижобий кўрсаткич қайд этилди.

Шу ўринда қуйидаги рақамга эътибор қаратишни лозим топдик. 1991 йилда вилоятда бир ёшгача бўлган болалар ўлими интенсив кўрсаткичи 33,7 ташкил қилган бўлса, 2011 йилга келиб, бу рақам 8,5 тушди. Яъни гўдаклар ўлими уч бараварга камайган.

Бир қараганда ораста қизлар билан гўдаклар ўлими ўртасида ҳеч қандай боғлиқлик йўқдай. Аммо қизларнинг орасталиги, тозаликдан тортиб саломатликка эътиборли бўлишлари бўлғуси оналар саломатлиги билан тенгдир. Оналар саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи тарафдори экани эса боланинг, демакки, келгуси авлоднинг саломатлиги гаровидир.

Гулруҳ МЎМИНОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.
Самарқанд вилояти.

Саломатлик — туман бойлик

ЎТКИР ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИДАН ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ!

Ич терлама, паратиф, бактериал дизентерия, ўткир диарея, сальмонеллез юқумли ичак касалликлари ҳисобланади. Уларнинг ҳар бири ўзига хос клиник кечиши ва эпидемиологияси билан фарқланади. Шубҳасиз, бу инфекциялар бир-бирига ўхшаш бўлади. Касаллик қўзғатувчисининг оғиз орқали кириши ва меъда-ичак йўлида тез кўпайиши ҳар қандай ичак инфекциясига хосдир.

Беморлар ва хасталикни ташувчилар ушбу касалликларнинг манбаи ҳисобланади. Инфекция соғлом одамга беморнинг ажралмалари билан ифлосланган сув, овқат ва унга тегишли нарсалар, ўйинчоқлар, ўрин-кўрпа ва бошқалардан юқиши мумкин. Бу турдаги хасталикларни ҳақли равишда "ифлос қўл касаллиги" деб ҳам аташади.. Ичак инфекцияларнинг қўзғатувчилари меъда-ичак йўли ишини бузибгина қолмай, балки марказий асаб тизимини ҳам шикастлантиради. Бундай ҳолларда беморнинг ҳарорати кўтарилади, юрак-томир тизимининг нормал фаолияти бузилиб, ич кетиши кузатилади.

Ўткир меъда-ичак касалликлари асосан ёзда кўпроқ учрайди. Бу аввало иссиқда турли маҳсулотларнинг осон айниши ҳамда ювилмаган сабзавот ва меваларнинг истеъмол қилиниши туфайли рўй беради. Шу билан бирга пашшаларнинг озиқ-овқатларни ифлослантириши ҳам бунга сабабдир. Бу каби юқумли хасталиклар ҳар қандай ёшдаги кишиларга, айниқса, болаларга осон юқади. Унинг яширин даври бир неча соатдан 7 кунгача, ич терламада эса бир неча кундан 3 ҳафтагача кечади.

Ўткир ичак инфекцияларининг олдини олиш учун инфекция манбаини йўқотиш, зарарсизлантириш, организмнинг касалликларга чидамлилигини ошириш керак. Бемор тезроқ касалхонага ётқизилиб, вақтида даволанса, касаллик тарқалишига барҳам берилади. Айниқса, болаларни қўлларини доимо ювиб юришга одатлантириш ҳам касалликнинг олдини олади. Инфекциялар юқишининг олдини олишда умумий овқатланиш шохобчалари устидан қатъий санитария эпидемиология назоратини олиб бориш зарур.

Организмнинг инфекцияларга қарши чидамлилигини оширишга қаратилган умумсоғломлаштирувчи воситалар ҳам муҳим рол ўйнайди. Болага витаминларга бой овқат бериш, организмни жисмоний тарбия ва бошқа муолажалар билан чиниқтириш, меҳнат қилиш тартибига риоя этиш лозим.

Хулоса қилиб айтганда, ўткир ичак касалликларининг олдини олиш учун ҳар биримиз огоҳ бўлишимиз, санитария-гигиена қоидаларига қатъий риоя қилишимиз зарур.

К. БОҚИЕВ,
Тошкент шаҳар Сергели туман ДСЭНМ бош шифокори.
Ш. АЛИМАТОВА,
эпидемиология бўлими шифокори.

ҚЎША ҚАРИГИН, ҚИЗИМ!

Умрим давомида не-не тақдирларга дуч келдим. Аммо бир инсоннинг тақдири, айниқса, хотирамдан ҳеч қачон ўчмайди. Ўша кезларда Тошкент шаҳридаги "Меҳр таянчи" нодавлат нотижорат болалар марказида ишлар эдим. Марказнинг асосий вазифаси қийин аҳволга тушиб қолган, вояга етмаган болаларга ҳар томонлама ижтимоий ёрдам кўрсатишдан иборат эди. Кунларнинг бирида хонамга корейс миллатига мансуб бир кекса аёл билан 15–16 ёшлардаги қиз кириб келишди. Аввалига мен уларни она-бола бўлса керак, деб ўйладим...

Аёлнинг сўзларини диққат билан тинглар эканман, гап рўпарамда ўтирган қиз, яъни Наташа ҳақида кетаётганлигини тушундим. Қизалоқ ҳали икки ёшга тўлмасдан ота-онаси уни тошкентлик бефарзанд корейс оиласига бериб юборади. У ўша оила қарамоғида яшайди. Қиз 15 ёшга тўлганида боқиб олган ота-онаси ажрашиб кетишади. Қизча бир муддат онаси билан яшайди. Лекин у ҳам орадан кўп ўтмай уйини сотиб, Россияга кетиб қолади. Хайрлашиш олдидан у Наташага бор ҳақиқатни ошкор этиб, унинг туққан онаси Бухоро вилоятида яшашини айтади. Шундан кейин қизнинг саргардонлиги бошланади. Мактабга мунтазам қатнамайди, ҳар ерда ётиб юради , ҳатто кўчада қолган кунлари ҳам бўлади.

Наташа 16 ёшга тўлганида паспорт олиш учун ариза беради. Кунларнинг бирида уни паспорт бўлимига чақиришиб, туғилганлиги ҳақидаги гувоҳноманинг қалбаки эканлигини маълум қилиб, ҳужжатни қайта тиклаш кераклигини айтишади. Наташа боши берк кўчага кириб қолади. Шундай кунларнинг бирида ҳалиги аёл уни ўз бағрига олиб, ниҳоят болалар маркази борлигидан хабар топиб, менинг ҳузуримга етаклаб келди.

Тасаввур қилинг, 16 ёшга кирган қиз келгуси тақдирига қайғуриб, ўзини дунёга келтирган ота-оналари тирик бўла туриб, нега уни етти ёт бегона кишиларга бериб юборганлигини ўйлаб қийналарди.

Биз Наташанинг аризаси ва мазкур марказ хати билан фуқаролик судига мурожаат қилдик. У бўлса ҳар куни мактабдан чиқиб, бу ерга келар, бирон жўялироқ жавобни интиқ кутарди. Шу орада Наташанинг дардини енгиллаштириш ниятида унинг розилигини олиб, "Ўзбекистон" телерадиоканали орқали намойиш этилган "Меҳр кўзда" кўрсатувига мурожаат қилдик. Бизни студияга таклиф этишди. Йўлда кетаётиб, Наташа мендан "Онамга бағишланган шеъримни ўқиб берсам майлими?" деб сўради. "Албатта, фақат ифодали ўқигин", дедим. Ниҳоят, навбат бизларга келди. Наташа ўз бошидан кечирган воқеалар, ота-онасининг қаерда, кимлигидан қатъи назар, уларни ниҳоятда яхши кўришини, мабодо улар ҳаёт бўлса, хабар беришларини кўзларида ёш билан илтимос қилди. Кейин онасига бағишлаб ёзган шеърини йиғлаб ўқиб берди....

Бир муддат ўтгач, пойтахтимиздаги Шайхонтоҳур тумани фуқаролик ишлари бўйича судидан қўнғироқ қилишиб, Наташа иккимизни чақиришди ва суд қарорини тақдим этишди. Бу ҳужжатда гувоҳноманинг ҳақиқатан ҳам қалбаки эканлиги ва бу ҳолатни тўғрилаш учун Наташа туғилган Шофиркон туманига (илк бор гувоҳнома берган туман ФҲДЁ бўлими) бу ишни қайта кўриб чиқиб, қизга янги гувоҳнома ҳамда шу асосда паспорт бериши лозимлиги таъкидланган эди. Ўша куни Наташа иккимизнинг хурсандчилигимизнинг чеки йўқ эди.

— Алло, бу "Меҳр таянчи" болалар марказими?

— Худди шундай.

— Шофиркон тумани ФҲДЁ бўлимидан безовта қиляпмиз.

— Қувончли хушхабарни етказмоқчимиз. Аввало, Сизнинг меҳрибончилигингиз, ғамхўрлигингиз учун катта раҳмат!

Тақдир сўқмоқлари

Наташани табриклашингиз мумкин, унга туғилганлик ҳақидаги янги гувоҳнома ва фуқаролик паспортини ҳам топширдик...

Орадан уч кун ўтиб, Наташа ҳаяжон билан хонамга кириб келди ва мени худди ўз отасидек бўйнимдан қучиб йиғлаб юборди. Ўша лаҳзада юрагимдан нелар кечгани фақат ўзимга аён...

— Даврон ака, суюнчи беринг, бу ёққа онам билан келдим!

— Қани у киши, ичкарига таклиф этмайсанми, қизим?!

— Билмасам, хижолат тортиб киролмади. Бир пайтлар ўзлари йўл қўйган хатолик учун энди жуда афсус чекаяпти. Сизга эса қандай миннатдорчилик билдиришни билмаяпти. Нуқул йиғлаганлари йиғлаган...

Орадан кўп вақт ўтмади. Наташанинг ҳаётида қувончли кунлар бошланди. У бир куни менга қўнғироқ қилиб турмушга чиққанлигини, ўғил кўрганлигини айтганида... кўнглим бир дунё ҳайрат ва ҳаяжонга тўлди. Бир муштипар, меҳрга ташна инсоннинг ҳаётини тўғри йўлга солишда зиғирча бўлса-да, кўмагим текканидан суюндим. Ва барибир ўзимни тутолмадим, кўзларим севинч ёшларига тўлганча, "Қизим, илоё бахтли бўлгин! Сенинг ота-онанг адашган йўллардан ҳеч қачон юрмаслигингга ишонаман. Қўша қаригин!" дедим...

Даврон МАҲМУДОВ,
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ёшлар мураббийси.

АЭРОДРОМ – тилимизга бу сўз юнон тилидан кириб келган бўлиб, "аэр" – "ҳаво", "дром" – "югуриш, югуриш жойи" деган маънони англатган.

ТЕГАНА – бу сўз тилимизда нисбатан кам ишлатилади, лекин бир неча муҳим маъноларни англатиб келади. "Тегана" сўзи пойабзал қолипининг устки ва остки қисми орасига қоқиладиган пона маъносини ифодалайди. Шунингдек, чарм ва шу каби қалин, қаттиқ нарсаларни тикишда ишлатиладиган йўғон игна ҳам "тегана" деб аталади. Бундан ташқари, тегирмон тошлари орасидан чиқаётган ун тушиб йиғиладиган гардишсимон жой ҳам "тегана" сўзи билан ифодаланган. Бу сўзнинг шунча маъноларидан ташқари яна бир маъноси бор: отларда бўладиган, тери остини шишириб, қабартирадиган бир касаллик тури ҳам "тегана" деб айтилган.

ТУРОНҒИ – теракнинг тўқайларда, сув бўйларида ўсадиган бир тури тилимизда "туронғи" деб аталади.

Бир туронғи тагига бориб тушдик... Шундан кейин бу туронғи ости бизнинг учрашадиган-ўтирадиган жойимиз бўлиб қолди.

Шукур Холмирзаев

ХОСИЯТ – бу сўзнинг туб илдизи "алоҳида белги", "хусусият", "ўзига хослик", "яхши фазилат", "хислат" каби маъноларни англатади.

Меҳнатда бор кўп хосият, шарофат,
Бел боғласа меҳнатга ким, азиздир.

Ҳабибий

Бу ернинг офтоби, шамоли, суви ана шундай хосиятли.

Ойбек

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

АЛПОМИШЛАР ЎСАВЕРСИН БЕШИКДА

Шеър азиз олам аро

ҚИШЛОҚҚА ҚАЙТАМАН

Фалакка қўл чўзган минорлар,
Гуллади минг йиллик чинорлар,
Қишлоқдан бошланар ҳидоят,
Дуога қўл очган боболар.
Отамга саломлар айтаман,
Бир куни қишлоққа қайтаман.

Ҳашарнинг туси ҳам ўзгача,
Баҳордан бошланар кузгача,
Тупроққа саждалар — бу ҳиммат,
Шукурлар нондан то тузгача.
Онамга саломлар айтаман,
Бир куни қишлоққа қайтаман.

Қуёшга саломлар айтади,
Дуолар ризқ бўлиб қайтади,
Тонгдан нон узарлар — бу одат,
Келинлар меҳмонлар кутади.
Оғамга саломлар айтаман,
Бир куни қишлоққа қайтаман.

От сурар саксонда эркаклар,
Ҳар йигит боғ қилар, керак-да,
Қишлоққа келса гар меҳмонлар,
Кутарлар ҳаттоки тераклар.
Боримга саломлар айтаман,
Бир куни қишлоққа қайтаман.

Донишманд халқимнинг илдизи,
Фарқи йўқ кечаю кундузи,
Қишлоқда ғафлат бу — бегона,
Бутунлар бўлсин-а ризқ-рўзи.

Оримга саломлар айтаман,
Бир куни қишлоққа қайтаман.

Тилагим шул эрур, илоё,
Халқимни асрасин, Худойим.
Дуолар қилгайдир Шарофат,
Озодлик — сен қуёшим-ойим.
Шоирман, шеърларим битаман,
Кун келиб қишлоққа қайтаман...

Шарофат АШУРОВА

ЎЗИНГ ҚЎЛЛА...

Нечун қалбда кўпдир ғалаён,
Толеда не ёзиқ, ҳаяжон,
Тинч-оромим йўл олди қаён,
Ўзинг қўлла, яратган Тангрим!

Измингдадир ҳар тонгим, туним,
Шукр қилмай ўтмас бир куним,
Бут сақлагин, инсоф, иймоним,
Ўзинг сақла, меҳрибон Тангрим

Меҳр қайда, қаҳр қайда, билмадим,
Баҳор-кузлар қайтди, билмадим,
Ким шукр, ким тавба айтди, билмадим,
Ўзинг қўлла, яратган Тангрим!

Ҳур замонам қадрига етай,
Ҳар лаҳзада шукрона айтай,
Асли сенсиз қайларга кетай,
Сен мадад бер, меҳрибон Тангрим!

Низомиддин АЛИМОВ,
Бекобод

КЕТМАСИН

Давр кетар, дилда армон кетмасин,
Эл-у халқлар ажраб, нолон кетмасин.
Юрак юлиб, тили бийрон кетмасин,
Бошимиздан бир соябон кетмасин,
Катта майдон, бободеҳқон кетмасин.

Боғларни тўлдирар булбул хониши,
Икки жусса, икки қалбнинг ёниши.
Қадр топган шундай доим ишқ иши,
Ибрат эмас ишқ ишидан тониши,
Ғазал айтган бир ғазалхон кетмасин.

Эгри кетиб танни ўтга ташлама,
Ор-номусдан кечиб, кўзинг ёшлама.
Катта-кичик ишга кўнгил ташлама,
Асло жоним, жанжалдан сўз бошлама,
Ёшми, қари, қалбдан иймон кетмасин.

Болаларинг ўйнаб чиқсин эшикка,
Ўсаверсин Алпомишлар бешикда.
Бутун умр ишинг тушмасин ширкка,
Аллоҳ ўзи ризқ беради тирикка,
Худо денглар, тандирдан нон кетмасин.

Саъдулло АСРОР,
Китоб тумани.

Ватан маҳалладан бошланади

«ШОВА»ДАГИ ШОДМОНЛИКЛАР

“Маҳалла обод — юрт обод, маҳалла тинч — оила тинч”... Бекобод туманидаги “Шова”маҳалласига Бахтиёр Қўйдимуродов раис этиб сайланганидан бери бу каби халқона ибораларни такрорлашдан чарчамайди. Сабаби...

— Аслида Бахтиёрнинг ўзи тиниб-тинчимас, жонкуяр йигит, — дейди ёши улуғроқ ҳамроҳим. — Ўн йилдан кўпроқ муддат мобайнида у дастлаб маҳалла котиби бўлиб ишлаб анча пишди. Ҳар доим маҳалладошлари орасида бўлди. Яхшининг сўзи ҳам, қилган эзгу ишлари ҳам ерда қолмайди, деганлари рост экан.

— Маҳалламиздаги 700 та оилада жами 3100 нафар аҳоли истиқомат қилади, — дейди Бахтиёр Қўйдимуродов биз билан суҳбатда. — Мана бир неча йилдирки, маҳалламиз аҳли ўртасида, ишқилиб кўз тегмасин, ҳеч қандай жиноят содир бўлмади, деярли оилавий ажрашишлар ҳам қайд этилмади. Бу каби ижобий ютуқларда энг аввало, тажрибали фаоллар, маслаҳатчилар, шунингдек, профилактика инспекторимиз Жўрабек Аҳмедовнинг ҳам хизмати катта бўлаётганини алоҳида таъкидлашни истардим. Энг асосийси, бизнинг ҳудудда бекорчилар йўқ, десам ишонарсиз. Боиси, шаҳар ёнгинамизда бўлгани учун аҳолимизнинг каттагина қисми “Ўзбекистон металлургия комбинати” бирлашмаси ва бошқа саноат корхоналарида ишлашади. Йилдан йилга кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликка кенг йўл очилаётгани, қолаверса, банкдан кредит олиб ўз ишини бошлаётган тадбиркорларнинг ҳукуматимиз томонидан яқиндан қўллаб-қувватланаётганлиги кўпчиликни руҳлантирмоқда. Жонли мисолларга мурожаат қиладиган бўлсам, айни кунда маҳалламизда тўртта шоли тегирмони, тўртта умумий овқатланиш шохобчаси, тўртта савдо дўкони мунтазам фаолият юритмоқда.

Маҳалла раиси гурунг орасида фахр билан тилга олган пиру бадавлат отахонлардан бири Тожибой отанинг кенжа фарзанди Ойбек Абдуғаффоровнинг амалга ошираётган ибратли ишлари таҳсинга лойиқ десак янглишмаймиз. Бу тиниб-тинчимас йигит айни чоғда “Бекзод ишонч ҳамкор” фирмасини очиб, оилавий бизнесни кенг йўлга қўйган. Ойига 8-10 тонна макарон ва макарон маҳсулотлари ишлаб чиқарилиб, аҳоли эҳтиёжи изчил равишда қондириб келинмоқда.

Аҳиллик ва ҳамжиҳатлик ҳукмрон бўлган жамоада барча шарт-шароитлар яратилган. Шунинг учун ҳам иш унуми анча юқори. Бевосита истиқлол даврида тадбиркорликка шахсан Юртбошимиз томонидан катта эътибор ва имтиёзлар берилганлигини мамнуният билан айтаркан, Ойбек Абдуғаффоров биринчи навбатда ўзлари яшаётган маҳалла аҳли манфаатлари йўлида беминнат хизмат қилишни ўзининг асосий бурчи эканлигига урғу берди. Биз эса гап орасида ундан ўз маҳалладошларидан эшитганимиз — хайрия бобидаги саховатли ишлари ҳақида ҳам сўрадик. У бўлса камтарлик билан “Бундай амаллар ошкор этилмайди. Бизнинг халқимиз азал-азалдан бир-бирини қўллаб-қувватлаш, ҳам моддий, ҳам маънавий тарафдан кўмак беришдек савобли юмушларни олқишлаган. Шунинг учун бизнинг оиламиз ҳам қўлидан келганча кам таъминланган, боқувчисини йўқотганларга ёрдам кўрсатяпти. Лекин, ишонинг, бунда ҳеч қандай манфаат, таъма йўқ. Насиб этса, яқин кунларда нишонланадиган муборак Рамазон ҳайитида ҳам уларни йўқлаймиз...

Яна “Шова” маҳалласи фаолиятига қайтамиз. Бу ерда жамоатчилик назоратига жиддий эътибор қаратилаётганлиги туфайли тўй-маърака, маросимларни ўтказиш билан боғлиқ тадбирлар ҳам ихчамлаштирилган, ортиқча дабдабабозликларга йўл қўйилмаяпти.

— Бундай маросимларнинг маҳалла фаоллари билан бамаслаҳат, келишган ҳолда ўтказилаётгани кўпчиликнинг кўнглидаги иш бўлди, — дейди маҳалла маслаҳатчиси Раъно Умаралиева. — Уларга кайвониларимиз, кўчабошилар ҳар доим бош-қош. Бундан ташқари, ҳудудимиздаги 684 нафар туғиш ёшидаги хотин-қизлар мунтазам шифокор назоратида бўлгани боис, соғлом чақалоқлар сони йил сайин ошиб бораяпти. Масалан, шу йил бошидан бери 20 дан зиёдроқ янги оила вужудга келди. Минг шукрки, яна такрор айтаман, ҳозирча бизда ажрим ҳолатлари рўй бермади.

Бир сўз билан айтганда, юртимизнинг ушбу файзли гўшасида энг улуғ ва энг азиз байрамимиз — мустақиллигимизнинг 21 йиллик қутлуғ тўйини ёруғ юз билан кутиб олаётган бекободлик фидойи инсонлар тилида ҳам, дилида ҳам шукроналик акс этиб турганини кўриб бошимиз осмонга етди.

Нигора ЎРОЛОВА,
“Оила ва жамият” мухбири.
Тошкент вилояти.

Хотира ёғдуси

ЯХШИЛИК ШИОРИ ЭДИ

...Бу воқеага анча йиллар бўлди. Гофиржон эндигина ишдан қайтиб, кечки овқатга ўтирганди. Уйга шошилиб кирган ўғли дадасини кўриб, гап бошлади:

— Дада, эшитдингизми, Раъно келинойимнинг тоблари қочиб қолибди.

Кўп йиллардан бери мактабда муаллималик қиладиган кўшни аёлнинг хасталикка чалиниб юргани ҳақида эшитувди. Шошапиша кийинди-да, машинасида уларникига қараб йўл олди. Дарвозани очган опанинг умр йўлдоши салом-алик қилар қилмас, жиғибийрон бўлганча ёзғира кетди:

—“Тез ёрдам” чақирганимга ярим соат бўлди-я, ҳалиям келмади. Опангиз негадир безовта бўлаяпти, нима қилсак экан-а?

Гофиржон ўйланиб ҳам ўтирмади.

— Қани, бўлмасам, тезроқ ҳаракат қилинг, машина тайёр, опамни касалхонага ўзим олиб бораман, — деди-да, уй эгаларини шошилтирди.

Шу куни Раъно опанинг омади бор эканми, ёки Гофиржоннинг ўз вақтида етиб келгани сабаб бўлдими, хуллас, фидойи устозни безовта қилган оғир юрак хуружининг олди олинди. Кўпчилик шифокорлар билан бирга бу оддий, савобталаб ҳайдовчининг ҳам ҳақига дуолар қилишди...

Очиғи, бундай кутилмаган воқеалар Гофиржоннинг ҳаётида одатий ҳолга айланиб қолган эди. Қариндош-уруғлари, ёру дўст ва қўни-қўшниларнинг яхши- ёмон кунларида, кечасими, кундузими, барибир, сира оғринмасдан елкадош бўлмоқни у ўзининг инсоний бурчи деб биларди. Кўча-кўйда кўришиб қолсалар, “Раҳмат сизга, умрингиздан барака топинг илоё” дейишса, у қўлини кўксига қўйганча, “Нега раҳмат айтасиз, ахир менинг ўрнимда сиз бўлсангиз ҳам шундай қилардингиз-ку” деб хижолат тортиб қўярди.

Албатта, қўлидан келса ҳаммага яхшилик соғиниб яшайдиган бундай камтарин, хокисор инсонлар орамизда жуда кўп. Лекин Гофиржон Аҳмаджоновнинг бошқалардан фарқли жиҳатлари кўп эди, десак ишонаверинг. Негаки, у ўзининг ана шу ҳалол касби туфайли ўз маҳалласида, қолаверса, шаҳар соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳузуридаги шифохоналарни дори-дармонлар билан таъминлаш бўлими жамоаси орасида ҳам обрў-эътибор қозонган эди.

Гофиржон ҳайдовчиликдан бўш пайтларида уста дурадгор сифатида маҳалла аҳлининг мебеллари, стол-стулларини таъмирлаб берар, бузилган эшик қулфларини тузатиб, алмаштирган маҳали бирортаси “хизмат ҳақи” тутқазса, кулимсираб “Бизни бир дуо қилиб қўйсангиз миннатдор бўламиз”, деб қўярди...

Гофиржон дўстимиз ўзининг қадрдон оиласида ҳам меҳрибон ота сифатида кўпчиликка намуна бўлди. Икки ўғил ва бир қизига умр йўлдоши билан биргаликда меҳр билан таълим-тарбия берди. Бугун улар ҳам эл хизматида. Оталари ишончини қозониб, орзуларини рўёбга чиқармоққа интилишмоқда. Бугунги саодатли, шукуҳли кунларда ўзининг савобга йўғрилган 50 йиллик қисқа, аммо мазмунли умрини яшаб ўтган биродаримизнинг тириклигида адо этиб кетган хайрли амалларини эътироф этиб, унинг пок руҳини шод этмоқни ўзимизнинг шарафли вазифамиз деб билдик. Илоё, содиқ, оқибатли дўстимизнинг охирати обод бўлсин!

Комилжон САМАД ўғли.
Тошкент шаҳри
Учтепа тумани.

Реклама ўрнида

ҲИКМАТ ИЗЛАГАНГА ҲИКМАТДИР ДУНЁ

* * *

Ўзига эзгу ном тилаб, бегига вафодор бўлса, ундан бир умрга яхши ном қолади.

* * *

Ақл-заковатли кишилар ўзларига эзгу ном тилайдилар, билимли кишилар ишончли бўладилар.

* * *

Ақл-заковатли одамдан фақат одамгарчилик келади, билимли кишилар одамийлар одамийси бўладилар.

* * *

Заковатли, вафоли, кишиларнинг яхшиси одамга бутун вужудини қурбон қилади.

Юсуф хос ҲОЖИБ

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига таклиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.
Торт ва пиширикдар — 2 ой.
Торт олий курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмаклари ва макияж — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Гўзаллик салонига тайёрлаш — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинкада вышивка).
Тўқувчилик — 2-3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, Рус тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул, сарпо қути ва саватлар ясаш — 2 ой, Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сабзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёти билан
Ётоқхона мавжуд.

Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18⁰⁰ дан 22⁰⁰ гача).
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йўли кўчаси 4-уй 40-хона. МЎЛЖАЛ: Қўйлик кийим бозори рўпарасида.
ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

Соғлигимиз — бойлигимиз

Мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳар бир одамнинг кунига юзтача соч толасини йўқотиши бу нормал ҳолат ҳисобланар экан. Биз бунга ҳатто пайқамаймиз ҳам, чунки ўрнига яна янгиси ўсиб чиқаверади. Лекин сочнинг ўсиши секинлашиб, тўкилиши тезлашиб, ҳар куни ёстиғимиз, тароқ ва кийим бошимизга тўкилган толаларни кўриб ҳам беэътибор бўлишимиз эса бора-бора сийраклашув, ҳатто калликка (фан тилида алопеция дейилади) ҳам олиб келиши мумкин экан. Бундай ўзгаришлар кўпроқ эркакларда учрайди, деб юрсак, мазкур муаммо аёлларни ҳам четлаб ўтаётгани йўқ. Шунинг учун ярим ҳусн бўлган (айниқса аёллар учун) соч тўкилишининг сабаби, уни сақлаб қолиш, тиклаш йўлларини вақтида излаб топишимиз керак. Ҳамма муаммони ҳам ўз вақтида ҳал этса, фойдадан холи бўлмайди. Демак, сочимиз меъёридан ортиқ тўкилаяптими, дарров шифокор мутахассисга мурожаат қилишимиз зарур. Соч тўкилишининг яна қандай турлари бор? Бу касалликни даволаш мумкинми?

СОЧ ТЎКИЛИШИ НАСЛ СУРАДИМИ?

Фотима АЗИМОВА, республика ихтисослашган дерматология ва венерология илмий-амалий тиббиёт маркази катта илмий ходими, тиббиёт фанлари номзоди, трихолог:

— Каллик ёки алопеция деб сочнинг бутунлай ёки ҳар-ҳар жойидан тўкилиш жараёнига айтилади. Соч тўкилишнинг бир неча тури мавжуд. Булар — андроген, диффузли, ўчоқли, чандиқли, себорейли. Андроген алопеция ёки "эркакча алопеция" соч тўкилишининг кенг тарқалган туридир. Текширувлар шуни кўрсатяптики, дунё аҳолисининг 30-35 фоиз 25 дан 55 ёшгача бўлган эркакларида андроген алопеция аниқланган. Аммо бу муаммо гарчи камроқ фоизда бўлса-да, аёлларни ҳам четлаб ўтаётгани йўқ. Замонавий тиббиётнинг ривожланиши натижасида бу каби ҳолатларга аниқ ташхис қўйилиб, сабаблари жиддий ўрганилмоқда. Андроген алопециянинг асосий сабаби — гормоннинг фаоллашуви остида соч пиёзининг рецептори активлашади ва молекулаларга сезувчан гормонлар ишлайвериб, ўз лаёқатини йўқотади ва ўлади. Бу эса соч тўкилишига олиб келади. Бу ҳолатнинг генлар орқали авлоддан авлодга ўтишини ўрганган олимлар 70-72% ген эркакларга она орқали ўтишини аниқлашган. Масалан, аёлнинг отасида алопеция бўлса, бу онадан ўғилга ўтар экан. Жуда кам ҳолларда тепакал эркак ўз уруғида ягона бўлиши мумкин. Чунки тоға, амакида кузатилдими, кейинги авлодда ҳам учрайди. Аммо отанинг 40 ёшида сочи тўкила бошлаган бўлса, ўғилники эртароқ 20–25 ёшида кузатилади. Шундай қилиб соч тўкилиши — эркакларда тестестерон, аёлларда дегидроэпиандростерон гормонларининг бузилиши оқибатида юзага келиши аниқланган. Гендан ўтишда, бу тўртта фарзанднинг бир ёки иккитасида учраши мумкин. Диффузли соч тўкилиши— одамдаги ҳар хил юқумли касалликлар, камқонлик, бўқоқ, тонзилит, гайморит каби бир қатор сурункали хасталиклар, доимий парҳезда юрувчиларда учрайди. Ўчоқли соч тўкилишида эса иммун системаси пасайиб кетиши натижасида организм ўзига қарши ишлай бошлайди. Ёш болаларда гижжалар кўпайишида, узоқ кечган юқумли касалликлар, катта ёшлиларда эса доимий асабийлашиш, стресс натижасида олдин иммунитет пасайиб кетади ва ниҳоят ўчоқли соч тўкилиш бошланади. Бу хасталикни даволаш учун ойлар, ҳатто йиллар керак бўлади. Чунки биринчи навбатда узоқ вақт иммунитет тикланади ва кейин бошқа муолажалар ўтказилади. Баъзан беморларимиз асабни, сўнгра гижжаларни даволашади-ю, аммо фойдаси бўлмайди. Шунинг учун ҳам олдин иммунитет ҳақида ўйлаш керак. Сочнинг тўкилишига биз истеъмол қилаётган озиқ-овқат, сувнинг ҳам таъсири бор. Экологик нотоза ҳудудлар, ўсимликларида микро-макроэлементлар етишмовчилиги бўлган вилоятлар аҳолисида эса сочнинг тўкилиши кўпроқ учрайди. Бизга сочининг тўкилиши билан шикоят қилиб 10 дан 40-45 ёшгача бўлган беморлар мурожаат этишади. Ёш болаларда ўчоқли соч тўкилиши, 18 дан 35 ёшгача бўлган беморларда эса андроген соч тўкилиши учрайди.

Замонавий ташхис ва даволаш усуллари

Бу ҳақда яна суҳбатдошимиз Фотима АЗИМОВА шундай изоҳ беради:

— Аввалларида одамлар орасида соч тўкилдими, бўлди, бу ирсият билан боғлиқ жараён, энди тиклаб бўлмайди, деган нотўғри қараш бор эди. Ҳозирги кунда эса бу касалликка аниқ ташхис қўйиш ва даволашда энг замонавий аппаратура ва усуллардан фойдаланилмоқда. Марказимизга соч тўкилишидан шикоят қилиб келган беморни дастлаб фототрихограмма аппаратида бош терисининг ҳолати, илдизлар жойлашуви, неча фоиз илдизнинг тириклиги каби асосий сабаблар аниқланади. Чунки ташқаридан қараганда сочнинг аҳволи сезилмайди. Фототрихограммада эса тўлиқ сурати чиқарилади ва шунга қараб мутахассислар белгиланади. Даволашнинг энг сўнгги яъни янги усули — "тромбоцитлар билан бойитилган плазма" (PRP инг.) дейилади. Бу ривожланган давлатларда узоқ йиллардан буён татбиқ этиб келинаётган самарали усуллардан бири бўлиб, бизда ҳам синаб кўрилиб, яқиндан бери амалиётга татбиқ этила бошланди. Ҳар бир одамнинг организмида ўсиш факторлари мавжуд. Шу фактор кимдадир тарқоқ, сust ҳолатда бўлиши мумкин. Биз ташхисни қўйиб бўлгач, бемордан 10мл қон олиб, уни махсус аппаратда қайта ишлаймиз. Қайта ишланган қонда 4мл ўсиш фактори йиғилади ва биз уни беморнинг соч илдизига инъекция орқали жўнатамиз. Бу уч ой давомида ҳафтада бир, баъзан эса ойда бир марта қилинади. Шундай тарзда икки йил давомида ҳеч қандай дори-дармон, муолажаларсиз юриш мумкин. Бу вақт мобайнида соч ўсиб чиқади, тўкилмайди. Икки йилдан сўнг эса баъзи беморларда яна қайта даволаш ўтказилади. Бу усул нафақат сочни ўстиради, балки терини ҳам ёшартириб, янги тўқималарни ҳосил қилади.

Факт: Бутун дунёда 66% эркак ва 38% аёл соч тўкилишидан азият чекаркан. Бу жудаям катта рақамлар эмасми?

Олдини олиш мумкинми?

— Нега мумкин эмаскан, албатта бўлади, — дейди Фотима опа яна ўзининг ушбу жиддий мавзуга боғлиқ фикрларини баён этаркан. — Озодаликка, орасталикка риоя қилувчи, спорт билан шуғулланувчи ҳар бир инсон албатта соғлом ва гўзал бўлади. Шахсий гигиенага амал қилиш ҳам соч касалликларидан асрайди. Ҳеч қачон ўзганинг тароғи, анжомларидан фойдаланмаслик, вақти-вақти билан асбобларни стериллаб туриш лозим. Аёлларимиз ўз гўзалликларини янада бўрттириб кўрсатиш учун турли кимёвий бўёқ воситалардан фойдаланишади. Бу эса уларнинг сочлари зарарланишига, эрта оқариши ва тўкилишига олиб келади. Шунинг учун ювиш воситаларидан фойдаланишда эҳтиёткорлик билан ёндошиш керак. Иложи борича кўпроқ табиий воситаларга мурожаат қилиш зарур.

"Оила ва жамият" мухбири Шаҳноза РОФИЕВА ёзиб олди.

Табиат — дорихона

"БАХТЛИ ЁНҒОҚ"

Хандон писта жуда қадимдан маълуму машҳур ёнғоқлар сирасига киради. Ҳозирда унинг дарахтлари Эрон, Греция, Испания, Италия, АҚШ, Туркия ва бошқа Ўрта ер денгизи мамлакатларида, Осиё, Австралия, шу билан бирга шимолий-ғарбий Африкада кенг тарқалган. Хандон писта дарахтлари, шунингдек, Кавказ ва Қримда ҳам учрайди. Бугунги кунда дунё бозорларида хандон пистага мавжуд эҳтиёжнинг ярмини Туркия таъминлайди. Ёввойи ҳолда ўсувчи хандон писта дарахтлари Тожикистон, Ўзбекистон, Туркманистон ва Қирғизистонда сақланиб қолган. Унча баланд бўлмаган дарахтнинг меваси етилгандан сўнг, ичидаги мағзи мўртлашади. Ёнғоқ тарс ёрилиб, ичидаги мағзи кўриниб қолади. Пистанинг айрим турлари етилгандан сўнг пўсти ёрилмайди ва бу ишни сунъий тарзда амалга оширишга тўғри келади.

Одатда писталар сотиш учун қовурилган, тузга тўйинтирилган (айрим ҳолларда пўстидан тозаланган) ҳолда чиқарилади. Мутахассислар фикрича, хандон писта (умуман ёнғоқлар) озуқавий маҳсулотлар орасида юқори калориялилиги билан ажралиб туради. Унинг ҳосилини қоронғу тушгандан сўнг йиғиб олишади, чунки кундузи унинг барглари ўзидан бошни айлантирувчи эфир мойи ажратиб чиқаради.

Хандон писта протеинларга бой. Унда холестерин ва бошқа зарарли ёғлар умуман йўқ. Шу боис у гўшт маҳсулотларининг ўрнини боса олиши билан гўшт истеъмол қилмайдиган(вегетариан)лар ва ўз вазнини меъёрида сақлашни хоҳлаганлар учун жуда фойдали.

Озуқавий қиймати жиҳатидан фойдали моддаларга бой бўлган хандон пистани истеъмол қилиш ҳолдан тойган организмнинг "қайта туғилиши"га ёрдам беради. Шу билан бирга у ҳам ақлан, ҳам жисмонан толиққан кишига янги куч бериб, чарчоқни чиқаради ва тананинг умумий ҳолатини яхшилайди. Айниқса, ақлий фаолият билан шуғулланувчилар хандон пистани мунтазам, лекин меъёрида истеъмол қилиб туришлари лозимки, бу эса мия фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Хандон писта юрак фаолияти яхшиланишига, шу билан бирга турли юрак хасталикларининг олдини олишда ёрдам беради. У тўқималар бузилишининг олдини олувчи антиоксидант – гамма-токоферолнинг манбаи. Доимий равишда кунига 50 граммдан тановвул қилинганда тана аъзоларида зарарли шишларнинг ривожланиш хавфини камайтиради. Турли таом ва ширинликларга қўшиб истеъмол қилинганда жигар фаолиятини яхшилайди, гепатит, камқонлик, ошқозон ва нафас йўллари хасталикларининг олдини олишга ёрдам беради.

Хандон писта таркибида инсон организми учун зарур бўлган микроэлементлар: рух, марганец, фосфор, калий ва магний каби моддалар мавжуд. Таркибида В6 витамини жуда кўп сақланади. Хандон писта кўриш қобилияти сусайиши ва бошқа кўз касалликларига ижобий таъсир кўрсатувчи каротиноид моддаларига бой бўлган табиат неъматидир. У қувватлилиги жиҳатдан сули бўтқаси (овсянка) билан бир хилдир. Одатда организмдаги холестерин миқдорини махсус хапдорилар ёки парҳез таомлар ёрдамида меъёрида сақлаш мумкин, деб ўйлашади. Тадқиқотлар шуни кўрсатяптики, хандон пистани истеъмол қилиб туриш бошқа усулларга қараганда 7 баробар яхши натижа берар экан. Бунинг учун ёнғоқнинг ўзини ёки таом, салат, гўштга қўшиб тановвул қилиб туриш зарур.

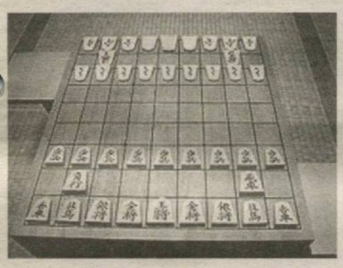
Хандон писта ёғи юздаги ҳуснбузар ва теридаги бошқа доғларни кетказиш учун ҳам кенг қўлланилади. Уни қадимдан "сехрли ёнғоқ" деб аташгани бежиз эмас. Аммо энг ажойиб номни унга хитойликлар берган. Ёнғоқ ёриғи ва унинг орасидан кўриниб турган мағзи табассумни эслатади. Хитойликлар уни "бахтли ёнғоқ" деб юритишларига шу сабаб бўлгандир балки...

Гулчехра АЗИМОВА тайёрлади

ШАХМАТМИ ЁКИ ШАТРАНЖ?..

Шахмат шу қадар қадимийки, Шарқ халқлари орасида унинг асл тарихига эгалик истаги ҳали-ҳануз баҳсларга сабаб бўлиб келмоқда.

Ҳиндистон биз билган, деярли ҳар биримизнинг уйимизда мавжуд оддий шахматнинг ватани ҳисобланади. Бу ўйин VI аср бошларида пайдо бўлган ва ҳинд тилида "чатуранга" деб номланган. Бундай шахматни ўша вақтларда тўрт киши икки жамоа бўлиб ўйнаши ҳам мумкин бўлган. Бунда, шахмат доналари 64 катаклик тахтанинг тўрт бурчагига сиз суратда кўриб тургандек тахланган. Ўйиннинг ҳар бир юриши ошиқ-мошиқ суякни ташлаш йўли билан бошланган. Оқ-қора доналар, одатдагидек тенг яримга бўлинган, яъни саккизтадан пиёда, иккитадан от, фил, тўра ва шоҳ бўлган. Ўйин шартига кўра, доналар охиригача уриб олинган.



VI аср охири — VII аср бошларига келиб бу ўйин Шарқий араб ўлкаларида ҳам оммалашган ва улар шахматни икки киши бўлиб ўйнашни жорий этишган. Иккита шоҳдан бириси фарзинга айлантирилиб, бу донанинг диагонал ҳаракати ҳам жорий этилган. Ошиқ-мошиқ суяк ташлаш шарти бекор қилиниб, навбат билан юришнинг қатъий тартиби белгиланган. Доналарни уриб олиш шарти ҳам ўзгартирилиб, мот ёки пот вазияти жорий этилган. Бу ҳолат, ҳатто, мағлуб шоҳга ҳам қайсидир маънода ҳурмат кўрсатиш дегани бўлиб, Буюк Шарқнинг маънавий юксаклик белгиси ҳамдир.

Ўша замонларда шахматнинг "чатуранга" номи араб тилида "шатранж" шаклини олган. Мўғуллар "шатар" ёки "хиашатар" ва кейинчалик форслар "шоҳмот" деб номлаганлар.

Шахмат ўйини нафақат ғарб сари, балки жануб ва шимол томон ҳам оммалашиб борган. Шу тариқа шахмат хитойликларнинг "сянци" ўйинига асос бўлган. Бу ҳам ўз навбатида корейсларнинг "чанги", японларнинг "сёги" ўйинларини келтириб чиқарган. Таиландликларнинг "макрук" ўйини ҳақиқий "чатуранга"га анча яқин бўлган, яъни катаклар ва доналар бир хил.

Ўрта асрларда Францияда шикоятларни кўриб чиқувчи олий суд "Шахмат палатаси" деб аталади. Аризалар кўриб чиқиладиган зал ерига оқ ва қора рангдаги 64 та тош тахтача ётқизилган. Раёсат аъзолари ўтирадиган стол устига ҳам оқ-қора катакли мато ёпилар эди. Тарихчи олимлар ушбу палатанинг обрў-эътибори ниҳоят юксак даражада бўлганлигини таъкидлайдилар. Бундан кўринадики, шахмат ўша даврлардаёқ донолик ва адолат рамзи ҳисобланган.

Наргиза СИДДИҚОВА тайёрлади.

БИР ОИЛАНИ ГУЛЛАТАДИ

Газетангизнинг "Бахтли бўлинг" рукни орқали ўз жуфтини топаётганларни ўқиб, қизимга ҳам ёрдам берарсизлар деган умидда сизларга хат ёзишга аҳд қилдим. Фарзандларимнинг ҳаммаси уйли-жойли, тинчгина яшаб юришибди. Лекин кенжа қизим Муслиманинг турмуши бўлмади. Икки нафар гулдек фарзанди бор. Нуфузли ташкилотлардан бирида ишлайди. Қизимнинг **ёши 34 да.** Хушрўй, оққўнгил, самимий. Массаж қилиш, бичиш-тикиш, соч турмаклаш ва турли пишириқлар тайёрлаш қўлидан келади. Бир оилани гуллатишига ишонаман. 40 ёшгача бўлган зарарли одатлардан холи, иши тайин, уйим-жойим дейдиган, иложи борича тошкентлик, зиёли оиладан куёв қилиш ниятидаман.

НАСИБА ая, Тошкент шаҳри.

ОҚИЛА АЁЛНИ УЧРАТСАМ...

Ёшим 44 да. Маълумотим ўрта махсус. Оилада ёлғиз фарзандлигим сабаб, ота-онам 19 ёшимда ўзимдан икки ёш кичик қизга уйлантиришган эди. Турмуш ўртоғим бирор касбга ўқимаганлиги ва ёш бўлганлиги сабабли кўп нарсага тушунмасди. Жуда эрка, тантиқ қиз бўлиб, ҳар битта қадамимни ҳисобини сўрар, бесабаб рашк қилаверарди. Бир неча бор онам унга ётиғи билан насиҳат қилдилар. "Онангиз менга ақл ўргатмасин, жонимга тегиб кетди", деб улар билан ҳам чиқишолмай қолди. Орада ўғил фарзандли бўлдик. Энди оила масъулиятини ҳис қилиб тинчроқ яшаса керак, деб янглишган эканман. Чарчадим, деб совуқ сувгаям қўл урмай, ичкарига кириб ётаверарди. Боламизга деярли онам қарарди. Барибир ҳар қанча яхши гап-сўз, маслаҳатлар қилсак-да, у ўзгармади. Аксинча, нуқул "кетаман"га тушаверар, ҳар икки гапининг бирида "Агар онангиздан бўлак турсак, сиз билан яшайман, бўлмаса йўқ", деб тўполон қила бошларди. Ўзим оилада ёлғиз ўғил бўлсам, ота-онамни қандай ташлаб кетаман десам ҳам кўнмади ва охири уйига аразлаб жўнаб қолди. (Аввалари ҳам бир неча марта ҳар хил баҳоналар билан кетганди) Ноилож қолган ота-онам "Болам, турмушинг бузилмасин, ўғлинг отасиз ўсмасин", деб бизга бир хонали ижара уй топиб беришди. Шундаям хотинимнинг кўнгли тўлмади. Ота-онангиз ўзлари яшаб турган уйни сотиб, бизга ҳам алоҳида жой қилиб беришсин, деб ҳоли жонимга қўймади. Ҳар куни жанжал, уйга келишга юрагим безиллаб қолди. Бир кун келсам, бор-будини йиғиштириб яна уйига кетибди. Борсам, ота-онаси жаҳл билан уй олмагунингизча бу ёққа қайтиб келманг, дейишди. Бир йилча бўлак-бўлак яшадик. Ўғлимни кўргани борсам, уй олсангиз кўрасиз, деб шарт қўйди. Бундай яшаб бўлмасди. Ўз уйим бўла туриб, бошқа ерда яшаш... Хуллас, суд орқали қонуний равишда ажрашдик. Ота-онам "Қачонгача ёлғиз яшайсан, тириклигимизда бахтингни кўрайлик," дейишяпти.

Оқила, ҳаёт қийинчиликларида умр йўлдошига тиргак бўла оладиган ёши 30-35 ёшлар атрофидаги, (бир нафар фарзанди бўлса ҳам) аёлни излаяпман. Тошкент вилояти ёки шаҳридан бўлса яхши бўларди.

ЖАВЛОН, Тошкент вилояти.

ШУНДАЙЛАР БОР БЎЛСИН!

– Ассалому алайкум, мен Тошкент шаҳридан маҳалла маслаҳатчиси Шоира опангизман. Эсингизда бўлса, бундан икки ойча муқаддам сизларга қўнғироқ қилиб ёрдам сўрагандим.

– Ҳа, танидим, Замирахон яхши юрибдими? Бир кишига унинг телефон рақамини бергандик.

– Шунинг учун сизларга миннатдорчилик билдириб қўнғироқ қиляпман-да. Замира билан ўша йигитнинг юлдузи юлдузига тўғри келди. Раҳмат, сизларга! Замиранинг ота-оналари ўтиб кетганлиги сабаб, Хуршид билан ўзим учраштирдим. Ҳунарли, инсофли экан. Замирани бахтли қилишига ишонаман. Ҳозирда тиббий кўриклардан ўтишиб, ФҲДЁга ариза бериб қўйишди. Насиб бўлса, рўзадан кейин тўй, борасизлар!

— Илоё бахтли бўлишсин!

Воқеанинг хотимаси эса мақоламиз бошида ўқиганингиздек бахтли якун топди. Биз эса Шоира опа каби ўз маҳалладошлари тақдирига бефарқ қараб тура олмайдиган жонкуяр маҳалла маслаҳатчилари борлигидан қувондик.

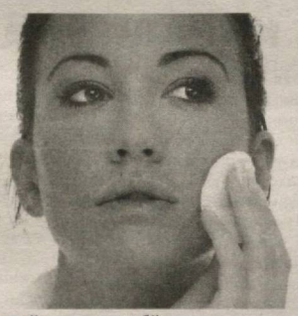
ТАҲРИРИЯТДАН:

«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

БЕКАЛАРГА БЕПУЛ МАСЛАҲАТ

Гўзаллик сирлари



■ Юзингиз териси тиниқ ва жозибали бўлишини истасангиз, уни тоза тутинг. Одатда биз фойдаланаётган водопровод суви юз терисига ижобий таъсир кўрсатмайди. Шунинг учун доимо юмшоқ сувдан фойдаланиш лозим. Сувни юмшатиш учун уни узоқ қайнатиш ёки 1 литр сувга 1,5 чой қошиқда ичимлик содаси қўйиш керак бўлади.

■ Юз терисини тозалашда совун ўрнида кўпроқ табиий воситалардан фойдаланганингиз маъқул. Сут, сметана, қатиқ каби маҳсулотлар қадимдан ажойиб косметик восита сифатида қўлланилади.

■ Юз терисини тозалашда майонездан ҳам фойдаланишингиз мумкин. Юз терисини чуқур тозалаш учун ҳафтада бир марта қуйидаги ниқобдан фойдаланишингиз мумкин. 50 грамм денгиз тузи, 1 ош қошиқ зайтун ёғи ва яримта лимон шарбатини аралаштириб, уни айланма ҳаракатлар билан юзга суртиб, сўнг ювиб ташланади.

Ёғли тери кўпинча муаммоларга сабаб бўлади. Юзда ҳуснбузарлар, қора нуқтачалар пайда бўлиши дилни хира қилади. Ана шундай ноқулайликлардан қутулиш учун нима қилмоқ керак?

■ Халқона усуллардан фойдаланмоқчи бўлсангиз, олдин юз териси тешикчаларини очиб олишингиз керак. Бунинг учун сочиқни қайноқ сувга ботириб, юзга тутиб туриш керак. Юз қуриб қолмасидан қирғичдан чиқарилган картошка ёки сабзидан тайёрланган ниқобни уқалаш йўли билан суринг. Ушбу ниқобга озроқ апельсин шарбати ва 2 чой қошиқ асал қўшиш мумкин.

■ Сут ҳам терини ёшартиради ва ҳуснбузарлардан халос қилади. Сули ёрмасини сут билан пишириб, 1 та тухум сариғи ва бир чимдим туз аралаштириб ниқоб тайёрлаш мумкин.

■ Витаминга бой ниқоблардан бананлисини мисол келтириш мумкин. Лекин бунга албатта туз ёки ичимлик содаси қўшилади. Шунда ёғли юзни тозалаш осон бўлади. Ниқоблар учун ўсимлик ёғларидан ҳам унумли фойдаланиш мумкин.

■ Бир қошиқ зайтун ёғи икки томчи атиргул ёки ялпиз ёғи, 1-2 томчи хмель настойкаси қўшиб аралаштирилади. У тозаланган юз ва бўйин терисига суртилиб, илиқ сочиқ билан бош ўралади. 5 дақиқадан сўнг аввал иссиқ, кейин совуқ сув билан ювиб ташланг ва кўзгуга қаранг, сиз нақадар гўзалсиз!

• Юздаги ажинларни кетказиш учун 1 чой қошиқ сули ёрмасини кофе майдалагичда туйиб, пишган сутга аралаштириб, бўтқа ҳолига келтириб бир кунда икки маҳал эрталаб ва кечқурун юзингизга суртинг. Ярим соат ўтгандан кейин юзингизни илиқ сув билан ювиб ташлаб, сочиқ билан артманг, ўзи қурисин..

■ Юзингизга ҳар хил синалмаган кремларни суртиш ижобий натижа бермаслиги мумкин. Шунинг учун яхшиси табиий, уй шароитида ўзингиз тайёрлаган ниқоблардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади

Оқибат сабоғи

ЎҒИЛ БАРИБИР КЕЛМАДИ

Соғлиқни озгина тиклаш учун касалхонага ётдим. Инсон боласи қизиқ. Соғ-саломат, ўйнаб-кулиб юрган кунларида бир-бирига қайрилиб қарамайдиган одамлар ҳам бошларига бирон савдо тушса борми, тўсатдан сермулозамат бўлиб қолишади, ҳатто бегоналарга ҳам меҳр кўрсата бошлайди.

Биз ётган шифохона мижозлари ҳам бундан мустасно эмас. Тилларидан бол томади, жони оғриб турган бўлса-да, шеригининг дорисини олиб ичиради ёки ҳамширани чақириб келади, яхши сўз билан кўнглингизни кўтаради. Ота-онасини, ака-укаси, қўйинг-чи, жигаргўшаларини кўргани келиб турган меҳрибонларни-ку, айтмасангиз ҳам бўлади. Уларнинг ширин сўзлиги, бемор — туғишганларининг бошидан айланиб-ўргилишини кўриб, дилингиз яйрайди, қанийди, мана шундай мурувватга хушзабонлик фақат хаста кунлар эмас, соғлом пайтларимизда ҳам бизни тарк этмаса.

...Рўпарамиздаги палатада бир онахон ётибди. Шериги йўқ, ёлғиз. У киши-нинг касали оғирроқ шекилли, деярли йўлакка чиқмайди. Уззукун чўзилиб ётади. Егулигини ҳам олдига олиб кириб беришади. Онахонни кўргани камдан-кам одам келади. Шунинг учун биз дам-бадам хабар олиб турамиз: чой дамлаб берамиз, тансиқроқ таом бўлса, кўтариб кирамиз. Онахон ётган ерида дуо қилади, кўзларига ёш олади, уҳ тортади...

Бир сафар озгина ўрик шарбати олиб кирдим. Қарасам, дўхтир билан гаплашиб ўтирибди.

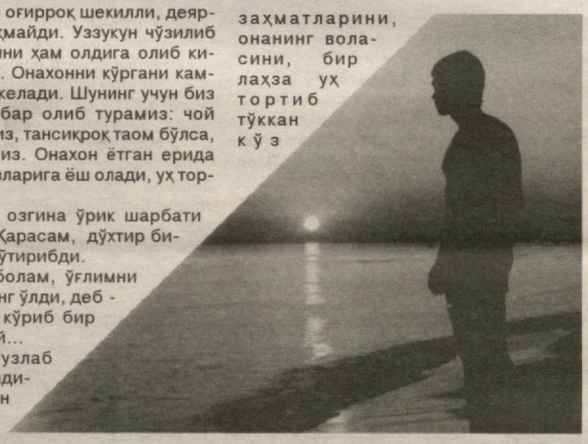
— Дўхтир болам, ўғлимни соғиндим. Онанг ўлди, деб - тилгром бер, кўриб бир дийдорига тўяй...

Баданим музлаб кетди. Фарзандини кўриш учун ўлимга рози бўлган онани энди учратишим. Дўхтир йигит ҳам шошиб қолди.

— Э, нафасингизни иссиқ қилинг, холажон,— деди у негадир илжайиб,— худо хоҳласа, ҳали кўп яшайсиз. Хафа бўлманг, мен ўғлингизни чақиртираман.

Маълум бўлишича, онахоннинг бир ўғил, бир қизи бор экан. Қизи бетоб, ўзи билан ўзи овора, шунинг учун онасидан хабар ололмас, ўғил эса, Тошкентга яқин шаҳарда турар экан. У онасининг касалхонада ётганини билса-да, бир келгани оёғи етмабди.

Дўхтирдан бу ғапни эшитиб, томоғимга бир нарса тиқилгандай бўлди. Кўнглимни бир-биридан найзали, бир-биридан аламнок сўроқлар бурғилай бошлади: Хўш, нега баъзи бировлар туққан онасини соғинмайди? Улар она сути билан бирга меҳру муҳаббат деб аталмиш илоҳий неъматни ҳам эммаганмиди? Волидасини ойда, йилда бир кўришни истамайдиганлар сут ҳаққидан, демакки, умрбоқий қарзлардан қўрқмайдиларми? Она дуосидан бебаҳра қолган фарзанднинг умри безавол бўлармикан? Унинг омади келармикан? Ишлари юришармикан? Ўзининг танижони соғ бўлиб, фарзандларининг роҳатини кўрармикан? Онанинг бешик тепасида бир кеча ухламай алла айтиб чиққан тунини қанча хизмат, қанча бурч билан ўлчаб бўлади? Умуман онанинг заҳматларини, онанинг воласини, бир лаҳза уҳ тортиб тўккан кўз ёшини ўлчайдиган мезон, мол-дунё, марди майдон борми? Онани зор қақшатганнинг ўзи ҳам бу дунёдан зорзор йиғлаб ўтмайдими?



Эртасига ҳалиги шифокорнинг ҳузурига кирдим.

— Мабодо ўша ўғил келса, илтимосиздан, мана шу шеърни бериб қўйинг, зора таъсир қилса, — деб унга қоғозни узатдим. Дўхтир шошилмай ўқиди.

— Зўр ёзилибди-ку, — деди бош чайқаб, — худди мени ёзганга ўхшайди шоир. Кимники бу?

Ҳазиллашдим:

— Китоб-митоб ўқийсизми ўзи? Миртемир домланинг шеъри-да, билмайсизми?

— Э, отахон, китоб ўқишга вақт қайда дейсиз, — уф тортди дўхтир — эрта тонгдан оёқни қўлга олиб югураман, то ярим тунгача. Биласиз, буёғи тирикчилик...

Бу маҳзун ҳангомамнинг сўнгида ўша «Онагинам» деган шеърнинг бир бўлагини келтирай, ажаб эмас, онасини соғинмай юрганларнинг назарига тушиб қолса.

Йигит ёшимгача бир челак сув
Келтириб бермаган бўлсам,
Ё ташналигингда бир коса шарбат
Тўлдириб бермаган бўлсам.
Ё сигирни подадан айириб,
Ё эчкини ҳовлига қайириб
Оғзингдан сўз чиқмай елмаган
болангман...
Сенинг арзимас бир юмушингни
адо этолмаганим
Сенинг бир ишорангга юз ўмбалоқ
ошиб кетолмаганим
... чексиз армон бўлиб қолди
дилимда, онагинам!
Одам бўлдимми менам?!.

Кейинроқ эшитдим, дўхтир неча бор чақиртиргани билан тижоратчи ўғил барибир келмабди. Онаси ўлгандан кейин эса, дафн маросимини тантанаю асъаса билан ўтказибди. Онасининг қабрига қора мармардан маҳобатли ёдгорлик ўрнатибди. Унда «Сизни ҳамиша соғиниб юрувчи меҳрибон ўғлингиздан» деган сўзлар зарҳал ҳарфлар билан ёзиб қўйилган эмиш.

Беихтиёр мавлоно Лутфийнинг ушбу сатрлари хаёлга келади:

Ҳоликим жондин асар бордир
соғингил бандани,
Ман чу ўлсам, хоҳ унутқил
анда хоҳу ёд қил.

Саъдулла СИЁЕВ

МЕРОСГА КИМЛАР ЭГАЛИК ҚИЛАДИ?

Савол-жавоб

Мерос олиш тартиби ва ворислик тушунчалари хусусида батафсил маълумот берсангиз.
С. Ҳайдарова.

Мерос олиш тартиби фуқаро вафот этганидан сўнг хусусий мулк ҳуқуқи асосида унга тегишли бўлган мол-мулкнинг, шунингдек, мулкий ва айрим шахсий номулкий ҳуқуқ ва мажбуриятларнинг вафот этган фуқаро билан қариндошлиги бўлган ёки бўлмаган бир ёки бир неча шахсга ўтишини назарда тутади. Мерос очилган пайтда ҳаёт бўлган фуқаролар, шунингдек, мерос қолдирувчининг тирик пайтида ҳомила ҳолида бўлган ва яшаб қолган болалари васият ва қонун бўйича меросхўр бўлишлари мумкин.

Мерос қолдирувчининг болалари (шу жумладан, вафотидан кейин туғилган ва фарзандликка олинганлар ҳам), эри (хотини) ва ота-она (фарзандликка олувчилар) тенг улушларда қонун бўйича биринчи навбатдаги ворислик ҳуқуқига эга бўлсалар, туғишган ҳамда она (ота) бир ота (она) бошқа ака-укалари ва опасингиллари, шунинг ҳам ота, ҳам она тарафдан бобоси ва бувиси тенг улушларда қонун бўйича иккинчи навбатдаги, туғишган амакиси, тоғаси, аммаси ва холаси учинчи навбатдаги ворислик ҳуқуқига эга бўладилар. Мерос қолдирувчининг отлинчи даражагача бўлган бошқа қариндошлари қонун бўйича тўртинчи навбатдаги ворислик ҳуқуқига эга деб ҳисобланса, бунда албатта яқинроқ кишилар узоқроқ қариндошларга нисбатан мерос олишда имтиёзли ҳуқуққа эга бўлади.

Меросдан воз кечиш эса мазкур шахс томонидан мерос очилган жойдаги нотариусга ариза бериш орқали амалга оширилади. Меросдан воз кечиш кейинчалик бекор қилиниши ёки қайтариб олиниши мумкин эмас.

Бундан ташқари агар меросхўрлар орасида турар жойи аниқланиб, мерос олишга чақирилган-у, лекин ҳозир бўлмаган меросхўр тегишли тартибда меросдан воз кечмаган бўлса, қолган меросхўрлар меросни тақсимлаш ниятлари тўғрисида уни хабардор қилиши шарт. Агар келмаган меросхўр хабар қилинган пайтдан эътиборан уч ой ичида қолган меросхўрларни меросни тақсимлаш ҳақидаги келишувида иштирок этиш истаги тўғрисида хабардор қилмаса, қолганлар ҳозир бўлмаган меросхўрларга тегишли бўлган улушни ажратиб, ўзаро келишувга кўра мерос тақсимотини амалга оширишга ҳақли.

М. ЖУМАЕВ,
Навоий шаҳар ДНИ нотариуси.

СПОРТЧИЛАРНИНГ МУСТАҚИЛЛИККА ТУҲФАСИ

Буюк Британиянинг Лондон шаҳрида XXX ёзги Олимпия ўйинлари якунланди.

Бу йилги Олимпия ўйинларида дунёнинг 204 мамлакатидан спортчилар иштирок этган бўлса, уларнинг 119 таси совринлардан бебаҳра қолди. Фақат 85 давлатнинг спортчиларигина шоҳсупага кўтарилди.

XXX ёзги Олимпия ўйинларида дунёга донғи кетган ўзбек спортчилари — дзюдо бўйича икки карра жаҳон чемпиони ва Осиё ўйинлари ғолиби Ришод Собиров, бокс бўйича икки карра жаҳон чемпиони Аббос Атоев ва эркин кураш бўйича Пекин Олимпиадаси кумуш медали совриндори Сослан Тигиев Ўзбекистон спорт делегацияси ҳисобига биттадан бронза медаль қўшдилар.

Дунёнинг энг забардаст эркин курашчилари иштирок этган 120 килограмм вазн тоифасидаги баҳсларда ўзбек полвони Артур Таймазов спорт оламида кам кузатиладиган тарихий натижани қайд этиб, учинчи маротаба Олимпия ўйинлари олтин медалини қўлга киритди.

А.Таймазов ёзги Олимпия ўйинларининг эркин кураш беллашувларида уч маротаба олтин медални қўлга киритган дунёдаги учинчи полвон сифатида жаҳон спорти тарихидан жой олди. Бундай шараф эркин кураш мусобақалари ёзги Олимпия ўйинлари дастурига киритилган 1904-йилдан буён фақат икки спортчи – беларуслик Александр Медвед ва россиялик Бувайсар Сайтиевга насиб этганди.

Норасмий ҳисоб-китоблар бўйича умумжамоа ҳисобида олимпиячиларимиз 47-ўринни эгаллади. Бу МДҲ давлатлари орасида олтинчи, Осиё қитъасида еттинчи кўрсаткичдир. Спортчиларимизнинг Лондон майдонларида қўлга киритган ютуқлари халқимизнинг энг улуғ, энг азиз байрами — Ватанимиз мустақиллигининг 21 йиллигига муносиб туҳфа бўлди.

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

Таҳририятга келган қўлёзмалар муаллифларга қайтарилмайди. Реклама материаллари мазмуни 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

ISSN 2010-7609

Бош муҳаррир: Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Дилроз АБРАЕВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусаҳҳиҳлар — Саидғани САЙДАЛИМОВ, Гулноза БОБОЕВА

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 нархда.

ОБУНА ИНДЕКСИ – 176

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

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz
МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент – 100000. Амир Темур кўчаси 1-тор кўча, 2-уй. Мўлжал: Олой бозори ёнида
Web-site: oilavajamiyat.uz
123 5