



Истиқлол берган саодат

Дилшод РАҲМОНОВ:

Оилада тинчи бўлсин эркакнинг!



4

Холестеринни энгувчи лавлаги



5

Истомин дунё рейтингда 34-ўринда!



8

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



ЗУЛФИЯХОНИМ ҚИЗЛАРИ — ИСТИҚЛОЛ ФАРЗАНДЛАРИ

Бугун барча юртдошларимизнинг кўнглида, шуuriда байрам шукуҳи ҳукмрон. Озод ва обод Ватанимиз фуқаролари энг улуғ ва энг азиз байрам — Мустақиллигимизнинг 21 йиллигини муносиб кутиб олишга қизғин ҳозирлик кўришмоқда. Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан куни кеча Ўзбекистон Давлат консерваториясида Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорларининг “Тақдиримсан, бахтимсан, эркин ва обод Ватан!” шиори остида бўлиб ўтган анжумани ҳам ана шундай, унутилмас, эсда қоларли таассуротларга бой бўлди.

3

УШБУ СОНДА:

Фонд форум сарҳисоби	2
Бекободнинг бахтли бекажонлари	2
Тиббий кўриксиз тўй ўтказилмайди	3
Зоминнинг тошкентлик зуваласи пишиқ келини	5
Карам силга қарши энг яхши даво экан!	5
Тўй қолдирилмади, чимилдиққа бошқа қиз кирди	6
Ён қўшни — жон қўшними?	6
Аёл хорижга кетмоқчи... эрнинг рухсати шартми?	7
Қўлола дисклар ноқонуний сотилмоқда	8
«Ҳожатбарор» қўшинининг дастидан дод	8



«МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»

акциядорлик компанияси — доний ҳамкоримиз!

Жараён

САРҲИСОБ

Тошкент вилоятида жойлашган "Бўстон" санаторийсида "Келажак овози" медиа оромгоҳида ёпилиш маросими бўлиб ўтди. Икки йилдан буён амалга оширилаётган мазкур лойиҳа аъёнага кўра йирик маданий ҳодисалар ҳамда Фонд Форум ва қатор ҳамкор ташкилотларнинг ижтимоий дастурлари муҳокамаси майдонга айланиб улгурди. Оромгоҳ дас-



турлари турли мавзуларга оид бўлимларга ажратилган бўлиб, улар ижтимоий лойиҳалар куни, Art Week Style.uz санъат ҳафталиги куни, кино куни, театр куни, ёшларга қаратилган лойиҳалардир.

Оромгоҳнинг тантанали ёпилиш маросимидан олдин Фонд Форум васийлик кенгаши раиси Гулнора Каримова, "Меҳр нури" жамғармаси, "Аёллар кенгаши" РЖБ, "Ҳаёт учун!" миллий уюшмаси, Ижтимоий ташаббусларни қўллаб-қувватлаш фонди, "Ўзбекистон ижтимоий масъулиятли фуқаролари форуми", "Келажак овози" ЕТМ ва ҳамкор ташкилотлар вакиллари иштирокида матбуот анжумани 2012 йилнинг биринчи ярмида амалга оширилган йирик лойиҳалар натижаларига бағишланди. Унда мамлакатимиз миқёсида ўтказилган "1000 та никоҳ ва 1000 та суннат тўйлари", инклюзив таълимни жорий этиш бўйича миллий дастур, кўкрак беши саратониға қарши кураш бўйича лойиҳалар, ёшларни қўллаб-қувватлашга қаратилган дастурлар каби қўллаб масалалар муҳокама этилди.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.

Ҳар бир давлатнинг демократик тараққиётини белгиловчи энг муҳим мезонлардан бири, бу албатта, инсон ҳуқуқларидир. Сўз инсон ҳуқуқ ва бурчлари ҳақида борар экан, энг аввало, бола ҳуқуқлари мавзуси кун тартибидеда муҳим ўрин эгаллайди. Негаки, эртанги кун ворислари ҳисобланган фарзандларимиз манфаати кафолатланган ва ҳимояланган жамиятдагина улкан ўзгариш ва тараққиётга йўл очилади.

Таъкидлаш керакки, мамлакатимизда инсон ҳуқуқлари таълими масаласига алоҳида масъулият билан ёндашилиб, мактабга таълим муассасаларида "Илк ҳуқуқий ташуна-

лар" машғулоти, умумий таълим мактабларининг бошланғич синфларида "Ҳуқуқ аниғибоси", юқори синфларда эса "Ҳуқуқ сабоқлари", "Давлат ва ҳуқуқ асослари", "Инсон ҳуқуқлари" каби фанлар изчил равишда ўқитиб келинмоқда. Бу борада Президентимизнинг 2001 йил 4 январдаги "Ўзбекистон Республикаси Конституциясини ўрганишни ташкил этиш тўғрисида"ги қарори асосий дастуриламал саналади. Шу ўринда Ўзбекистон ўз мустақиллигининг илк йиллари-

даноқ БМТ Бош Ассамблеяси томонидан 1989 йил 20 ноябрда қабул қилинган "Бола ҳуқуқлари тўғрисида"ги конвенцияга қўшилганини айтиб ўтиш мақсадга мувофиқдир. Конвенциянинг беш мақсади бола ҳуқуқлари ҳимоясини кучайтириши, уларнинг яшashi, ўсиб-ўлғайиши, жамият ҳаётида фаол иштирокини ҳимоя қилишга қаратилган. Бу эса бола ҳуқуқлари оид миллий қонунчиликнинг мустаҳкам базасини яратишда муҳим аҳамият касб этади.

Айниқса, парламентимиз томонидан 2010 йилда "Вояга етмаганлар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарлик профилактикаси тўғрисида"ги Қонуннинг қабул қилиниши мамлакатимизда бола ҳуқуқлари ва манфаатларини ҳимоя қилишнинг ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлади. Ушбу қонун вояга етмаганларнинг ҳуқуқ ва эркинликларини муҳофаза қилиш, улар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарликлар профилактикасининг ягона тизимини яратиш, тегишли

ОЗОДЛИК БЕРГАН САОДАТ

Бекобод деганда саноати ҳар томонлама ривожланган шаҳар кўз олдимизга келади. Бу ерда айни пайтда турли миллат ва элатларга мансуб 90 мингга яқин аҳоли бир оила фарзандларидек яшаб келишмоқда. Энг улуг ва энг азиз байрамимиз арафасида шаҳарнинг ҳар бир гузару маҳалласидаги ободлик ва бунёдкорликларни кўриб, кўнгиллар тоғдек кўтарилади. Юртимизнинг бошқа манзиллари каби бу гуша одамлари ҳам хайр-бароқа ва фаровонликнинг омилини аҳил-иноқлик ва меҳр-оқибатда деб биладилар. Ҳаёт ҳақиқати ҳам аслида шу.

Шаҳар ҳокимлигида ҳоким ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Шоира Абдурахмоновани қизгин мулоқот устида учратдик.

— Бизнинг бекободлик хотин-қизлар, муболагасиз айтиш мумкинки, ҳар соҳада фаол ва ўрнатилган. Уларнинг ҳар бирини ҳақонда ва юртимизда рўй бераётган ўзгаришлар, воқеа-ҳодисалар асло бефарқ қолдирмайди. Қувонарлиси, бу ҳудудда мақтаса арзигулик намунали оилалар кўплаб топилади. Улар орасида Малика опа Шарипова барчанин эъзозидеда. У киши кўп йиллар давомида ФХДЭ бўлимини бошқариб, юзлаб оилаларнинг пойдевори мустаҳкам бўлишида ўзининг камтарингина хиссасини кўшган.



Дарҳақиқат, бугунги кунда мазкур бўлимида олий тоифали мутахассис сифатида фаолият кўрсатаётган Малика опаниннг бой ҳаётий тажрибалари кўпчилик ёшлар учун намуна бўлаётир. Айниқса, ҳар ҳафтанинг жума кунлари "Ёш оила курувчилар мактаби"нинг машғулотларини қизгин ва баҳс-мунозарарага бой ўтишида шаҳар хотин-қизлар кўмитаси ҳам яқиндан кўмак бермоқда.

— Йигирма уч йиллик иш фаолиятим давомида 50 мингга яқин туғилишни, 15 мингга яқин расмий никоҳни қайд этган бўлсам, уларнинг ҳар бирини ўз жигаримдек, яқин инсонларимдек яхши биламан, — дейди Малика Шарипова биз билан суҳбатда. — Буни қарангки, айнан шу бугун илк бор ишга келган пайтларимда туғилган чақалоқларнинг фарзандларига гувоҳномалар ёзиб бераман. Қандай кутлуг воқеа, тўғрими? Бу ҳаёт ҳамиша бардавом деганидир.



Демакки, қаердаки тинчлик, хотирхалик ҳукмрон бўлса, ўша ерда тараққиёт, туғилиш ва ўсиш бўлаверади.

Бугунги кунда никоҳдан ўтаётган ёш йигит-қизлар билан мулоқот жараёнида уларнинг феъл-атвори, дунёқарашини синчиклаб ўрганамиз. Мутахассислар, ибратли оилалар тажрибаларини ўргатиш билан бирга уларнинг ўз ҳақ-ҳуқуқларини ўрганишларига ҳам кўмаклашамиз. Вояга етмасдан туриб турмуш куриш ёки қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳларга йўл қўймаслик чораларини кўриш учун изчил равишда тарғибот ишларини олиб бораёмиз.

Шаҳар ҳокимлигида кечган гурунгда Шоира опа Абдурахмонова "Мустаҳкам оила йили"да ўзларининг хайрли ишлари билан намуна бўлаётган маҳаллаларга алоҳида ургу бериб, 2011 йилда маҳалла маслаҳатчилари ўртасида ўтказилган республика кўриктанловида "Адолатли яраштириш комиссияси" номинациясида голиб деб топилган Робия Қодирова номини ҳам фахр билан тилга олди. Суриштирсак, айни пайтда Робия опа "Анджон" маҳалласига раисалик қилаётган экан.

— Маҳалламизда 722 та оила бўлиб, уларда 2893 нафар аҳоли истиқомат қилади, — дейди Робия Қодирова. — Ўн беш йил аввал шу ерда котиб эдим. Одамлар билан ишлашни, мулоқот қилишни пухта эгаллаб борганим боис, олти йил аввал раисликка сайлашди. Ободлик кўнгилдан бошлавади, дейдилар, шунинг учун ҳам энг аввало асосий диққат-эътиборни инсон омили ва унинг манфаатларига қаратдик. Худудимиздаги савобталаб кишилар, саховатли ҳомийлар ёрдамида ўндан ортиқ кам таъминланган оилалар фарзандларини суннат тўйи қилиб, уларга банкда ҳисобварақлари очдик. Шундан бери бу ерда аҳиллик ва тотувлик ҳукмрон. Оилавий низолаб, келишмовчиликлар деярли учрамайпти. Бундай ҳамжихатликнинг замирида маҳалладошларимнинг меҳр-оқибатга йўғрилган яшаш тарзи ётибди. Улар билан ҳар қанча фахрлансам арзийди...

Шоира опа ҳамроҳлигида шаҳардаги бошқа гушаларни ҳам айландик. У киши бир маҳал Зафар маҳалласидаги мўъжазгина, шинам бир хонадонга бошлаб кирди. Ўзини Раҳима опа Мирзаева деб таништирган ҳокисоргина аёл бизларни гулларга бурганган ҳовлига чорлади. Камтарлиқни қарангки, бу хонадон "Бунёдкор" футбол жамоаси ҳужумчиси Камолиддин Мирзаевнинг уйи, ҳалиги аёл эса унинг онаси эки Камолиддин яқиндагина уйланибди. Келин ўзбекона тавозе ва таъзимлар билан бизларга чой тўтди.

— Умр йўлдошим Абдусалом акангиз билан 32 йил умргузаронлик қилиб, икки қиз, икки ўғилни улғайтирдик, элга қўшдик. Иккимиз ҳам олий ўқув юртида ўқиб юрган кезларимиз турмуш қурганда. Фарзандларимиз кетма-кет дунёга келса-да, ишлашга имкон топганмиз. Мана, йиллар шамолдек ўтиб кетди. Орзуларимиз ушалди, болаларимиз, кўз тегмасин илоё, бағримизни тўлдирди. Айниқса, Камолиддин ўғлим оиламиз, маҳалламиз номини юртга танитмоқда. Шукр қиламан. Омадини берсин, ҳамиша голиблик насиб этсин!



Ҳали-ҳали эсимдан чиқмайди. 2005 йили илк бора Чирчиқда ўтказилган "Баркамол авлод" мусобақасида кумуш медални қўлга киритганини эшитиб, севинганимдан йиғлаб юборибман. Шундан бери 3 та олтин, 3 та бронза медали соҳибига айланди. Бу йил 25 ёшга тўлди. "Мустаҳкам оила йили"да яхши ниятлар билан уйланди. Келиним Хуршидаҳон ҳам яхши оиланиннг фарзанди. Ҳамма келинларим мени қизларимдан-да ортиқроқ яхши кўришди.

Улуг истиқлол шарофати билан бутунлай ўзгача чирой ва гўзалликка ошно бўлиб бораётган Бекобод шаҳрининг ҳар бир кўчаю маҳалласида, оила ва хонадонларида анал шундай самимий айтилган шукрона сўзларини эшитиш мумкин. Буларнинг бари Ватанимиздаги тинчлик ва оқийшталлик, бағрикенгликдан нишонадир.

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

БОЛАЛАР МАНФААТИ

КАФОЛАТЛАНГАН

Хуқуқ

органлар ва муассасаларнинг масъулиятини ошириш, болаларнинг гайри ижтимоий ҳаракатларини барвақт аниқлаш ва уларнинг олдини олишга қаратилгандир.

Шуни ҳам алоҳида қайд этиш керакки, давлат ишни таълим билан қўшиб олиб бориш учун етарли шарт-шароитлар яратиб бериши ва қонун ҳужжатларида назарда тутилган бошқа чораларни кўриш орқали вояга етмаганларнинг меҳнат қилиш ҳуқуқи таъминланиши кафолатлайди.

Насиба УМАРОВА,
Ғузур туман ФХДЭ бўлими мудири.

ЗУЛФИЯХОНИМ ҚИЗЛАРИ — ИСТИҚЛОЛ ФАРЗАНДЛАРИ



Маълумки, Президентимиз ташаббуси билан кейинги йилларда хотин-қизларнинг жамиятдаги роли ва нуфузиди кучайтириш, иқтисодий ва маънавий манфаатларини ҳимоя қилишга қаратилган 80 дан ортиқ миллий ва халқаро ҳужжатлар қабул қилинганлиги маънавиятимизда аёл элнинг қадрини нафада ошириш йўлидаги сайёрақаратлар самараси бўлди, десак муболага бўлмайди. Шу маънода, 1999 йилда 15 ёшдан 25 ёшгача бўлган қизлар учун Юртбошимиз томонидан таъсис этилган ушбу нуфузли мукофотга ўн йилдан ортиқ давр мобайнида 182 нафар иқтидорли фарзандларимиз сазовор бўлишди. Шунинг учун ҳам қутлуг айём арафасида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида совриндорлар билан юзмаюз суҳбатлар ўтказилиб, уларнинг фаолияти, ижоди ҳар томонлама таҳлил этилди.

Шундан кейин босқичма-босқич равишда дастлаб пойтахтимиздаги "Олимпия шоншухрати" музейида Зулфияхоним қизларининг "Обод юртинг бахтли қизлари" мавзусида спорт йўналишидаги ютуқлари тақдироти, Бадий академияда тасвирий санъат йўналишида "Суратларда Ватаним мадҳи" мавзусидаги кўргазмаси, Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмасида адабиёт йўналишида "Сени куйлайман, Ватан" деб номланган мушоира ҳамда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида фан, таълим йўналишидаги Зулфияхоним қизларининг илмий конференцияси ўтказилди.

Зулфияхоним қизлари иштирокида тайёрланган

Ўзбекистон Давлат консерваториясида уюштирилган анжуман эса ушбу туркум тадбирларнинг якуновчи форуми бўлди, десак янглишмаймиз. Чунки ана шундай тадбирларни ўтказишдан кўзланган мақсад, энг аввало совриндорлар эришган муваффақиятлар орқали уларнинг жамиятимиз ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий ҳаётидаги фаоллигини ёшлар, қолаверса, кенг жамоатчилик орасида янада кенгрок тарғиб этишдан иборатдир.

Анжуманнинг бадий қисми-



да турли йилларда санъат ва адабиёт йўналишидаги ютуқлари учун Зулфия мукофотига сазовор бўлган совриндор қизларнинг мумтоз, чолғучилик, аънавий ижро, эстрада ва опера жанрларидаги она-ватан ва ҳаётни улғуловчи қўшиқлари, шоира қизларнинг Ватанга бўлган меҳр-муҳаббатни тараннум этган шеърлари ўрин олди.

Биз ҳам фурсатдан фойдаланиб, Зулфияхоним қизларининг айримларини мулоқотга чорладик:

Дилафрўз УСМОНОВА, адабиёт йўналишида Зулфия номидаги Давлат мукофотининг совриндори:

— Ўтказилаётган бу нуфузли анжуман менда унутилмас таассурот қолдирмоқда. Бизларга кўрсатилаётган бундай юксак эътибор ва эҳтиром учун аввало давлатимизга, Юртбошимизга самимий миннатдорчилигимни билдираман. Ўзим тўғримида айтадиган бўлсам,



айни пайтда Ўзбекистон Миллий университетининг хорижий

лубларини пухта ўзлаштириб бориш билан бирга, ўз шеърларимни рус, инглиз ва хитой тилларига ўгириб, тўплам ҳолида чоп эттириш ниятидаман.

Дурдона ҚОРАБОЕВА, Зулфия номидаги Давлат мукофотининг маданият йўналиши совриндори. 3 қарра Ўзбекистон чемпиони, 3 қарра Ўзбекистон кубоги чемпиони, 2 қарра Марказий Осиё чемпиони, 1- ДАН қора белбоғ соҳибаси:

— Спортда эришган ва эришган барча муваффақиятларимизнинг бош омили, бу — Ўзбекистонимизда ёшларга яратиб берилган катта имкониятлар, деб ҳисоблайман. Хусусан, мен туғилиб ўсган Андижон шаҳрида ҳам болалар спортини ривожлантириш мақсадида жуда катта сайёҳаракатлар олиб боришмоқда. Бунга мисол тариқасида янги бунёд бўлган ва қурилаётган спорт мажмуаларини айтиб ўтишим мумкин. Ушбу имкониятлар самараси ўларок, биз ёшлар спортда ажойиб галабаларни қўлга киритмоқдамиз.

Шахсан мен, спорт ҳаётимнинг ажралмас бўлаги, десам янглишмайман. Каратэ тури билан 2000 йилдан буён мунтазам шугулланиб келаман. Ҳозирда университетни туғатиб, «Спорт» телерадиоканалида мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчилари билан «Тонгги гимнастика» ва «Спорт маликалари» туркум дастурларини олиб бораёман.

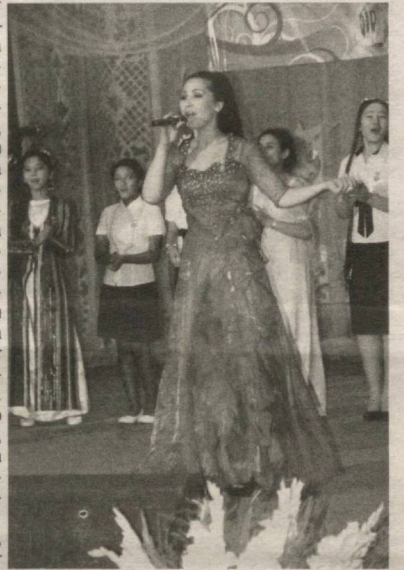
Замира ПАЛУАНИЯЗОВА, Фан йўналиши бўйича Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндори:

— Зиёли оилада туғилганлигим боис, болалигимдан ота-онам менда илм-фанга меҳр уйғотиб тарбиялашган. 2006 йил Қорақалпоғистон Республикасидан фан йўналиши бўйича Зулфия номидаги Давлат мукофотига муносиб кўришганида жуда хурсанд бўлдим. Бу

этироф мени келажакдаги илмий ишларимни, режаларимни янада юксак савияда олиб боришим учун катта куч ва рағбат берди, десам муболага бўлмайди.

Бугунги анжуманга тақдир қилишганида яна бир бор қувондим. Демак, биз доимо Юртбошимиз ва давлатимиз эътиборида эканмиз. Бу дегани, мукофот соҳибалари масъулият ҳиссини яна бир бор ҳис этиб, изларидан улғайиб келаятган қизларга ўрнатилган, олдиларига қўйган улғу мақсадлари йўлида оғишмай ҳаракат қилишлари кераклигини яна бир бор исботлайди.

Бугунги кунда ТошПМИ Нукус филиалини даволаш факультетини имтиёзли диплом билан тамомлаб, Нукус шаҳридаги 14-оилавий поликлиникада кардиолог шифокор бўлиб ишлаяпман.



Ўзига хос сарҳисоб руҳида ўтган тадбирда сўзга чиққанлар истиқлол даврида шахсан Президентимиз раҳнамолигида иқтидорли ёшларимизнинг ҳар томонлама қамолотга эришувида кўрсатилаётган рағбат ва имкониятларга муносиб жавоб бериш учун ўз билим ва ақл-идроқларини сарф этишларини алоҳида таъкидладилар.

Анжуманда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элимира Боситхонова иштирок этди.

Нилуфар САПАЕВА, "Оила ва жамият" мухбири, Суратларни Машраб НУРИНБОЕВ олган.

КЎРИКСИЗ ТЎЙ БЎЛМАЙДИ

ФХДЭ фаолияти

Бундан беш-олти ой илгари бўлимизга бир йигит билан қиз никоҳдан ўтиш учун муружаат этишди. Уларга "Аризаларингизни инobatга оламиз, лекин бир ой ичида тиббий кўрикдан ўтишларингиз лозим", деб тушунтирдим. Шифокор текширувидан ўтиш жараёнида бўлгуси келинда даволаси бўладиган хасталик борлиги аниқланибди. Қудалар ҳузуримга келишди. Мен уларга босиқлик билан муаммонни тушунтириб, ортиқча гап-сўзлар қилмасликни ва ўз вақтида зудлик билан даволаниш кераклигини тушунтирдим. Хуллас, тўй маълум бир муддатга кечикди. Лекин бундан ҳеч қим ваҳима ёки хавотирга тушгани йўқ. Аксинча, куёвнинг онаси қизни қудаси билан бирга шифохонага етаклаб боришди. Ўн кундан сўнг ҳамма ҳавас қилса арзигулик гўзал тўй бўлди...

Дарҳақиқат, Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги қарориде белгилаб қўйилганидек, "Никоҳланувчи ёшларни тиббий кўриқдан ўтказиш тўғрисида"ги Низомга мувофиқ, оила қуришга аҳду паймон қилган ҳар бир жуфтлик, аввало, шифокорлар назоратидан ўтиши шарт. Очиғи, дастлаб ушбу ҳужжатнинг туб моҳиятини тушуниб етмай, икки тараф келишса бўлди-да, шифокорга бориш шартми, дегувчилар ҳам бўлди. Мана бугунги кунда турмуш қуриш оstonасида турган ҳар бир йигит-қиз, уларнинг ота-оналари ҳам тиббий кўриқнинг мақсад ва аҳамиятини чуқур англашган ҳолда бу масалага жиддий масъулият билан ёндашишмоқда.

Бўлгуси келин-куёвларнинг тиббий кўриқдан ўтишлари табиий ҳолга айланаётир.

Энг асосийси, бўлажак оиланинг мустаҳкамлиги, фарзандларнинг соғлом туғилишида репродуктив саломатлик нақадар муҳимлигини бугунги ёшларимизнинг ўзлари ҳам англаб-тушуниб етишди. Бу эса оилада ногирон фарзандлар туғилиши ҳамда она ва бола ўртасидаги ўлим ҳолатларининг олдини олишда катта самара берапти, десак муболага бўлмайди.

Президентимиз ўзларининг "Юксак маънавият—енгилмас куч" асариде шундай ёзади: "Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш

ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири беқийсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади". Ушбу пурмаъно сўзларда халқимизнинг оилага бўлган меҳр-муҳаббати, ўлмас урф-одат ва аънавалари ўз ифодасини топган. Боиси, меҳнатсевар, ҳалол ва болажон халқимиз азал-азалдан оилани муқаддас даргоҳ сифатида қадрлайди. Зотан, унинг мустаҳкамлиги, тинч ва осудалиги юртимиз равнақи, элимиз бахт-саодати қалитидир.

Бусолия НАЗАРОВА, Бувайда тумани ФХДЭ бўлими мудбири.

— Дилшод ака, фарзанднинг камол топиши, келажакда қандай инсон бўлиб вояга етиши, хоҳлаймизми-йўқми, у туғилиб ўсган муҳит яъни, оилага боғлиқ кечади. Сизнинг шу даражага етишингизда бу муқаддас кўрғоннинг ўрни қандай бўлган?

— Биласизми, тушунган, зиёли инсонларнинг фарзанди бўлиб дунёга келиш ҳам, менимча Оллоҳнинг марҳамати бўлса керак. Бу борада мен ҳам пешонаси яркираганларданман. Ота-онам педагог-ўқитувчи. Отам — Юрсинали Раҳмонов узоқ йиллар мусикадан, онам — Мунаввархон Раҳмонова эса бошланғич синф ўқувчиларига сабоқ берганлар. Табиийки, шундай муҳитда ўсганимиз учун бизлар ҳам адабиёт, санъатга меҳр қўйиб улгайдик. Уйимизда машҳур ҳофизлар Таваккал Кодиров, Фахриддин Умаров, Бобомурод Хамдамов, Нуриддин Ҳайдаров сингари санъатимиз даргаларининг қўшиқлари доим янграб турарди. Шуларнинг таъсири бўлса керак, мен ҳам ўзимча устоз санъаткорларнинг қўшиқларини хиргойи қилиб катта бўлганман.

Эсимда, бир куни қўшни қишлоққа таниқли санъаткор келар экан, деб эшитиб қолдим, йўлнинг йироқлигига ҳам эътибор бермай, ўртоқларим билан бўша тўйга отландим. Шу ҳофизни кўриш учун тумонат одам йиғилган. Уларнинг оёқлари остида қолиб кетганмиз. Тўй тугагач, қарасам, хонандалар орасидан мен хавас қилган инсон чиқиб келаяпти. Мухлислар дастхат олиш, қўлини тутиб қўйиш учун ёпирилишган. Мен ҳам амаллаб ўзимни ўша томонга урдим. Энди яқинлашаман деганимда, биров билмасдан туртиб юборди ва мен ўша ҳофизнинг оёғи остига йиқилдим. Шунда жонжаҳдим билан унинг шимидан тортиб, мен ҳам сиздек қўшиқчи бўламан, кетманг, деб туриб олганман. У киши мени ўрнимдан тургазиб, “Ўғлим, насиб этса, сен ҳали биздан ҳам зўр бўласан, Ташкентга борсанг ўзимиз ёрдам қиламиз”, деганлари хали-хали эсимда. Айтилган бир оғизгина сўз, далда менга куч бағишлади ва кўнглимда ниш уриб келаётган орзу-умидларимни аланга олдириди. Ва, бундан бошқа йўл йўқ, мен барибир санъаткор бўламан, дея ўзимга-ўзим сўз бердим. Қолаверса, менинг бу қароримни ота-онам ҳам қўллаб-қувватлашди, оқ йўл тилаб, дуолар қилишди. Шулар туртки бўлди, пойтахтга келдим, ўзим хурмат қилган санъаткорлар билан танишдим. Улар ҳам қўлларидан келгунча ёрдам беришди, тўғри йўл кўрсатишди. Оллоҳга минг қатла шукри, кам бўлмадим.

— Шахсан отангиздан нималарни ўргангансиз?

— Ўз падари бузрукворим ҳақида баландпарвоз гапларни айтишим озгина ноқулай. Чунки, биламан-да, у киши кўпмактовларни ёқтирмайди. Лекин очигини айтсам, отам ҳалол, тўғриси, бировнинг дилини оғритмайдиган ҳалим одам. Унчалик қаттиққўл бўлмасалар-да, хушмуомалалик билан оилада тартиб-интизом ўрнатганлар. Ҳамма ўз ишини билиб-билиб бажараварди. Бирор марта уришиб-сўққанларини эслолмайман. Ота-онам иккалалари ҳам педагог бўлишгани учунми, ёки шундай муҳитда ўсганлари бо-

Ҳар қандай яхши қўшиқ аслида кўнгли учун яралади. Унинг юракларни сел қилувчи соҳир навосию, қалбларни ўртагувчи маъно-моҳияти ҳам инсон учун. Эрта тондан кўлорингизга чапинган яхши бир куй, қўшиқ кун давомида сизни таъқиб этади. Истайсизми-йўқми, уни бот-бот такрорлаб хиргойи қилверасиз. Хушовоз хонанда Дилшод Раҳмоновнинг ишқ, муҳаббат, ҳижрон мавзўларидаги диалогтар хониллари ҳам худди шундай, сизни бепхтиёр ўз ортидан эгаштиради. Унинг соҳир қўшиқлари орқали ўзингизни қийнаётган дарду армонларни ҳис қиласиз, у билан бирга қувонасиз, изтироб чекасиз гўё... Бугунги гурунгимиз аввалдаги илк саволимиз унинг қўшиқлари ҳақида эмас, балки оиласи хусусида бўлади.

Дилшод РАҲМОНОВ:

ОИЛАДА ТИНЧИ БЎЛСИН ЭРКАКНИНГ!

исми, каттага хурмат, кичикка иззат, ёлгондан ҳазар қилиш, бировнинг ҳақиға хиёнат қилмаслик, қўлдан келганча яхшилик қилиш кераклигини ўқитиб тарбиялаганлар. Онамизни таърифлашга эса сўз тополмайман. Ишонасизми, улар отамнинг бир қарашларидан нима демоқчи эканликларини дарров англардилар. Бизлар ҳар қанча уринмайлик, барибир ўз уйимизда шундай муҳит яратишга қийналамиз. Бироқ имкони борича улар изидан эргашишга интиляпмиз.

— Сиз доимо сафарларда, ижод билан бандсиз. Фарзандлар тарбияси, мактаб, ўқиш... деган энг муҳим ишларга ҳам вақт ажратасизми?

— Албатта, сафарлари қайноқ руҳдаги ижодий жараён ўз йўли. Лекин шу билан бирга оталик масъулияти ҳам чекимда эканини эсимдан чикармайман. Илоҳи борича оила билан биргаликда истироҳат, ҳайвонот боғларига бориб туришга ҳаракат қиламан. Оила даврасида дам олиб, фарзандларим билан суҳбатлашиб, биров тансиқ таом тайёрлаймиз ва бундан ўзим ҳам олам-олам завқ оламан. Баъзан улар билан театрға тушиб тураимиз. Чунки биламанки, ҳозир мен уларга қанча кўпроқ меҳр берсам, тўғри йўл кўрсата олам, эртага бу меҳнатнинг меваси ширин бўлади.

— Жорий йилнинг Юртбошимиз томонидан “Мустақкам оила” йили деб номланганида ҳам алоҳида рамзий маъно бор. Чунки бизнинг ҳалқимиз азалдан оилани муқаддас деб билган, қадрлаган. Шу маънода бу қутлуг маъвода барометр вазифаси, яъни тарозининг посангисини тенг туриб туриш кимнинг қўлида деб ўйлайсиз?

— Албатта эркакларнинг

қўлида-да. Ахир йигитнинг оилада ўз ўрни, ўз айтар сўзи бўлсагина уни турмуш ўртоғи ҳам, фарзандлари ҳам хурмат қилади, тўғрими? Бундай хондондан эса табиийки, файзу барака аримайди. Халқона оҳангда айтадиган бўлсам, энг аввало, ўз оиласида тинчи бўлсин эркакнинг! Бунинг учун оила бекаси — аёлга ҳам кўп нарса боғлиқ эканигини алоҳида таъкидлашни истардим. Чунки далда бўла, саранжом-сарришта, хушмуомала, сабр-бардошли бўлса, ҳар қандай қийинчиликлар, гийбат майдочийда муаммоларга эътибор бермай, оиласини сақлаб қолиш учун курашади. Ҳозирчи, айрим ёш келин-куёвларда мана шундай нодир фазилатларнинг етишмаётганлиги оилавий инқирозга сабаб бўлмайётганиман. Масалан, биз ҳам биров кечроқ фарзандли бўлдик. Аммо ҳар хил гап-сўзларга эътибор бермасдан, сабр-қаноат билан Яратганга илтижолар қилдик, тақдирни қарангки, ниҳоят ўғлимиз Умиджоннинг дунёга келиши ўрта-миздаги ришталарни янада мустаҳкамлади. Бугун баралла айта оламиз, бизлар бахтли оила соҳибларимиз!

— Ҳаммамизга маълумки, оиланинг пойдевори меҳр, муҳаббат, ишонч каби муқаддас туйғулар асосида қурилади. Айниқса, санъаткор — ижодкорларнинг ёнида уни тушунадиган, оғир паллаларда қўллаб-қувватлайдиган турмуш ўртоғининг бўлиши жуда ҳам муҳим, шундай эмасми?

— Билмадим, балки Одам Ато билан Момо Ҳавво замонларидан бери эр-хотин ўртасида баъзан арзизмаган бўлса-да, тушуновчилик ёки сирли гинақураётлар бўлгандир. Лекин бу билан мен эр-хотин ўртасида жанжал-низонинг содир бўлиши табиий ҳолат, деган



ФЛОМАСТЕР — бу сўзни тез-тез ишлатамиз, айниқса, расм чизишни яхши кўрадиган болаларимиз бу сўздан кўп фойдаланишади. Тилимизда махсус бўёқ билан энгиз ёки расм чизиш учун хизмат қиладиган бўёққалам маъносини ифодалаган “фломастер” сўзи бизга асли инглиз тилидан кириб келган бўлиб, *flow* — оқим, *master* — хўжайин, соҳиб мазмунини англис тили, “оқим соҳиби” деган маънони билдирган.

Рустам фломастерини қўлига олиб, биров ўйланиб турди-да, сўнг завқ билан расм чизишга киришди.

Журналдан

ЎЗ ВА ЎЗАК — “Ўзбек тилининг этимологик луғати” да изоҳланишича, “ўзак”, “ўзим”, “ўзлик”, “ўз” сўзлари аслида битта илдиизга эга: Қадимда “ўз” сўзи тананинг ич қисмини билдирган. “Ўзак” сўзи эса, ўсимлик танасининг узунасига ички ўрта қисми мазмунини англатган. Шундан кўриниб турибдики, “ўзим” сўзига ҳам шу маъно асос бўлган.

Анна чарчининг айланари ўзакка борганда секинлашди.

“Ўзбек тилининг этимологик луғати” китобидан

УНУМ — биз бу сўзни асосан, ишнинг баракали бўлиши маъносига тушунаемиз. “Унум” сўзининг туб илдиизи ривожланиш, унибўсиш маъносига да, сўзга бориб тақалади.

Янги комбайннинг иш унуми икки баробар ортик экан.

Журналдан

ХОККЕЙ — муз майдони ёки майса устида кичик тўп билан жамоа бўлиб ўйналадиган спорт ўйини маъносини билдирган “хоккей” сўзининг туб илдиизи қандай маънони англатган? Мутахассислар фикрича, бу сўз аслида француз тилида чўпонларнинг учи қайрилма таёғи деган мазмунни ифодалаган ва кейин инглиз тилига ўтиб бошқа тилларга тарқалган.

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.



“Оила ва жамият” муҳбири Турдикул НОРМАТОВ суҳбатлашди.

ЧИН МУҲАББАТ ҚИССАСИ

...Истараси иссиқ, ўқтам бир йигит Тошкент медицина институтига ўқишга кирган дастлабки кунларданок бир четда йи-манибгина турган Гулравзанинг ёнига келди-да, "Жудаям чиройли экансиз, менга ёқиб қолдингиз, барибир сизга уйланаман!" деди дангалига. Ушанда юзлари сутга чайилгандек тиниқ ва оппоқ, ёноқлари лоларанг қизнинг вужуди ёниб кетганди уятдан. Тошкентлик талаба қиз билан олис зоминлик йиғитча ана шу зайлда танишиб, тақдир юлдузлари қўшилди. Кейин тўйлари бўлди...

Эри уни жуда-жуда қадрлар, еру кўкка ишонмасди. Уйдаи, ишонадаи, Гулравзанинг сочларидан силаб ўтар, атиргулим деб эркаларди. Бу беозор ҳаракатлари у шунчалар самимий бажарардики, кўрган одамнинг ҳаваси келарди, холос.

...Уч-тўрт кунда Гулравзанинг ранги-рўйи сомондек саргайиб кетди. Унинг учун бу ёруғ олам зулматга айланди-қолди. Ўн етти ёшида кўнглини забт этган ва қирқ йил суйиб-суяниб яшаган азиз инсонидан айрилиш унга ниҳоятда оғир зарба бўлди. На ёйди, на ичади, на одамларга қўшилади. Эрининг маърақаси ўтгач, қип-қизил қилиб безатилган ётоқхонасидаги ҳамма нарсани йиғиштириб ташлади. Илоҳи бўлса хонанинг гулларини кўчириб лойсувоқ қилиб беринглар, деди болаларини хайратга тушириб. "Мен юмшоқгина ўрнимда қандай ётаманки, даданг муздек ерда ётса?" дея йиғлади.

Қариндош-уруғлари ёши улугларнинг ҳам насихати кор қилмади, аёл туну кун бўлади, айрилиқнинг аччиқ доғидан юзлари заъфарон тусга кирди. Эри билан учрашган илк дамларидан тортиб, қирқ йиллик ҳаётигача кино тасмасидек хаёл кўзгусидан ўтаверди-ўтаверди. - Бир кун тушида Тожимирза ака нотаниш жувонни жаннатдан топган аёлини шу, деб таништирганимиш. Гулравзанинг жайли қилсаям ўзини туттибди: майли, розиман дадаси, сизга у дунёда қараб турса бўлди, ўзим келгач, жавобини берасиз-да, деганимиш.

Девордаги катта суратдан кулиб қараб турган эри худди тилга киргандек Гулравзага шэрий сатрлар орқали шундай тарзда жавоб бергандек туюлди:

Атиргулим, атиргулим
Бир умр асир гулим.
Ўзга аёл хаёлда йўқ,
Олма хавотир, гулим.

Сени ёлғиз қолдирдим,
Бир дунё ташвишларда.
Хур қизларга боқмасман
Ишонмагим тушларим.

Икки олам севганим
Тенги йўқ асл гулим.
Жаннатларда соғиниб
Интилиб-талпинганим-
Хали дийдорга узоқ
Чекмагил асло фироқ...

Гулравза билан Тожимирза Эрбўтаевни таниган-билганларнинг фақат ҳаваси келарди холос. Майинг овозда ерга боқиб сўйлайдиган хушсурат шифокор аёлининг сўзидан шифо топганлар адоғи йўқ. Эр-хотин кечкурунлари оила даврасида ҳам беморлар ҳақида талашиб-тортишар, уларга қай тарзда кўмак ҳақида фикр юритишарди. Янгиер шаҳар марказий касалхонасига узоқ йиллар бош шифокорлик қилган Тожимирза Эрбўтаев нафақат севган касалхонадан, балки аҳил ва иноқ оиласи ҳақида ҳам эл-улусдан дуо олганлардан бири эди.

Гулравза Эрбўтаевани билганлар эса рисоладаги аёл дейишарди. Аввало малакали педиатр шифокор сифатида унинг ҳалимдек юмшоқлигини айтинг, бевфарзанд аёл ўн беш йилдан кейин кўрган боласини бағрига босиб унга миннатдорчилик билдирганида шифокор бўлганига севинганини айтинг. Оғир аҳволдаги бемор соғайиб, ўз оёғи билан юриб чиқиб кетганида, оламжаҳон дуоларини эшитганида гурурланган. Опада бошқаларга ўршамаган аjoyиб сифатлар кўпчи, бунинг ҳар қандай одам бир қарашдаёқ илғаб олиши мумкин.

Улуғ ҳақим Ибн Сино хазратлари шогирдларига: "Берган дорим шифо бўлади десанг, хато қиласан. Биринчи даво, аввало, ширин тил, хушмуомала, кулгу-табассум билан қилинади. Бемор кўпол бўлса, ҳақим мулойим, беморнинг тилидан заҳар томиб турса, ҳақим ширин забон бўлиши, бемор ноумид бўлса, ҳақим умидли бўлиши, бемор ҳўрайса, ҳақим кулиши керак. Табибда агар шундай хислатлар бўлмаса, у ҳақим эмас, балки ўлимни яқинлаштирувчи бир ношуд кимсадир", дея

Кўзгу



танбех бериб турар экан. Гулравза опа ҳам ана шу улуг хикмати бир умр амал қилиб келди. Айни пайтда эса шаҳарда хусусий дорихона очиб, элдошларига беминнат хизмат қилаётир.

— Иш фаолиятим давомида қанчадан қанча касалликлар билан курашишга тўғри келди, — дейди суҳбатдошига. — Қайсидир йили сариқ касалига чалиниб, ўн йиллар фарзанд кўрмаган бир аёлни эрим иккимиз даволаганимиз. Ушанда кечаси билан шу даргда оид адабиёт, қўлланмаларни титарди. Яратганининг амрини қарангки, ҳалиги аёл шу орада қизчалик бўлди. Кейин эшитсам, узоқ кутган дилбандига менинг исминини қўйганини эшитиб, шунақа суюндимки...

Тожимирза ака билан Гулравза оланинг аjoyиб чаманзорини — оиласида тўрт нафар ўғил-қиз камолга етди. Нилуфар фармацевт, Дилшодбек олий маълумотли шифокор, юрист, Муаттархон иқтисодчи, Дилмуроджон... Қисмат экан-да, у ҳам онаизорининг жисму жонини кўйдириб, бу дунёни эрта тарк этиб кетди.

— 2003 йилнинг 9 июни сира эсимдан чиқмайди, — дея сўзлайди опа махзун оҳангда. — Шу кунни юрагимнинг бир парчасига айланган азиз инсондан айрилдим. Худого минг қатла шукрки, фарзандларим, Абдура-сул укам, синглим ва яқинларим ёнимда тиргак бўлишди. Вақт ҳамма нарсани даволайди, деганлари рост экан. Ҳозир жигар-гўшаларим қуршовида, неваралар даврасида шодмонман. Дадаси орзу қилган ёруғ ва бахтли кунларни кўраётганимга шукрона айтаман.

Норинисо ҚОСИМОВА,
журналист.
Сирдарё вилояти.

КАРАМ

Фойдали хусусиятлари. Карам таркибида инсон организмнинг токсин моддалар, жумладан, канцерогенларга қарши курашувчи генларнинг ишини меъёрда сақлаб туришга кўмаклашувчи кўплаб моддалар мавжуд. Шулар ичида энг асосий генлар глюкозинолат ва изотиоцианатлар ҳисобланади.

Бошқа сабзавотларга қараганда карамнинг силга қарши курашувчанлик хусусияти кучлироқдир. Бир ҳафта давомида уч маротаба карамли таом истеъмол қилиб туриш простата безининг пайдо бўлиш хавфини 49 фоизгача камайитириши тадқиқотлар натижасида аниқланган. Шу билан бирга карам йўғон ичак силнининг келиб чиқиш хавфини 49 фоизгача, ингичка ичакнинг эса 30 фоизгача, кашандаларда 69 фоизгача камайитирар экан. Шунингдек, мунтазам равишда карам истеъмол қилиб туриш кўкрак, тухумдон, ошқозон, ва сийдик қопи сили пайдо бўлишининг олдини олади. Тадқиқотлар яна шуни кўрсатдики, карамни айниқса ўсмир қизлар кўпроқ тановул қилиб турсалар, келажақда уларнинг кўкрак сили билан оғриш хавфи 72 фоизгача сусайтиради.

Гавайи университети тадқиқотчиларининг айтишича, карам таркибидаги индол-3-карбинол моддаси қондаги холестерин ҳамда ёғларни камайитирар, шу билан ичаклар ва юракни ҳимоялаб турар экан.

Зарарли томони. Карам таркибидаги изотиоцианининг зарарли таъсири ҳам мавжуд бўлиб, у бўққоннинг ривожланиш кетишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун эса бўққоги бор одамлар йодланган туз ва денгиз маҳсулотларини истеъмол қилиб турсалар мақсадга мувофиқ бўлар эди.

ЛАВЛАГИ

Лавлагига тўқ ранг бериб турувчи бетацианин пигменти ҳам силга қарши курашувчи кучли восита ҳисобланади. У йўғон ичак сили келиб чиқишининг олдини олади. Лавлага шарбати эса ошқозонда нитрозамин канцерогенлари таъсирида пайдо бўлувчи сил тўқималарининг пайдо бўлишига йўл қўймайди. Шу билан бирга лавлага токсин моддаларни зарарсизлантиришда жигарга ёрдам бериб туради. Тадқиқотлар натижасида лавлага ҳайвонларда 30 фоизгача умумий холестерин, 40 фоизгача зарарли холестерин миқдорини сусайтирган. Фойдали холестерин миқдорини эса сезиларли даражада оширишга ёрдам берган.

Лавлага таркибида бетанин моддаси кўп бўлиб, у юрак касалликлари, иккинчи даражали диабет, остеопороз ва бошқа бир қатор хасталикларнинг олдини олади.

Кўп микдордаги фолат (фолий кислотаси) она бўлишга тайёрланаётган ҳомилдор аёллар учун айниқса фойдалидир. Ушбу витамин бўлажак фарзандининг нуқсонли туғилишига йўл қўймайди.

Ва ниҳоят, лавлагининг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг қувватбахш таъсирига эга эканлигидир.

Зарарли томони. Лавлагига оксалат моддаси мавжуд бўлиб, у буйракда тош йиғилишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун лавлага буйрак тош йиғилишига мойил бўлган инсонлар учун айниқса ҳавфли ҳисобланади. Бундан ташқари, организмга оксалат моддаси тушишининг олдини олишнинг иложи йўқ, чунки бу модда ўсувчи маҳсулотларнинг ҳар бирини мавжуддир.

Гулчехра АЗИМОВА тайёрлади.



Миробод Саноат касб-хунар коллежи Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 20 августдаги 184-сонли қарорига асосан "Таълим муассасаларида соғлом овқатланишни ташкил этиш тўғрисида"ги Низомга мувофиқ, коллеж буфетига овқатланишни ташкил этиш бўйича

ТАНЛОВ ЭЪЛОН ҚИЛАДИ!

Танлов комиссиясига куйидаги ҳужжатлар тақдим этилади:

- ариза;
- юридик шахсни давлат рўйхатидан ўтганлиги ҳақида гувоҳнома нухаси;
- умумий овқатланишни ташкил этиш соҳасидаги фаложияти, иш тажрибаси тўғрисидаги маълумотнома;
- махсус моддий техник база ва озиқ-овқат технологияси бўйича малакали мутахассислар мавжудлиги ҳақида маълумотнома.

Ҳужжатлар Тошкент шаҳар, Миробод тумани, Сарикўл кўчаси, 1 уйда соат 9.00 дан 16.00 гача қабул қилинади.

ТАБРИКЛАЙМИЗ!



Хурматли Нодира БОБОКУЛОВА!

Туғилган кунингиз билан табриклайман. Сизга узоқ умр, мустақкам соғлиқ тилайман. Эҳтиром билан

Оятилла Аҳмедов,
Самарқанд шаҳри

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎҚТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қунидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

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

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзое 1-уй 31-хона.
 МЎЛЖАЛ: Юнусобод дехкан бозори бош тарафи орқасида.
 Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18* дан 22* гача).
 ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йули кўчаси 4-уй 40-хона. МЎЛЖАЛ: Қуилик кийим бозори рўпарасида.
 ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (қундузи)

Бу хатни сизларга бундан бир ярим ойча аввал кўшни кишлоқда содир бўлган воқеа сабабли ёзаяман. Зиёли, ҳамма ҳурмат қиладиган Равшан ака деган танишнинг ўғлига бадавлатроқ бир оиланинг



Мактуб

Хўш, бу воқеада энди кимни айблаймиз? То тўй арафасигача ўзининг ахду паймон қилган йигити борлигини яшир-

ЧИМИЛДИҚДА БОШҚА КЕЛИН...

қизини унаштириб қўйилганини эшитиб роса қувондим. Орадан бироз вақт ўтгач, тўйга айтиб кетишди. Никоҳ базмига бир кун қўлганда эса...

Эрталаб Равшан аканига борсам, ичкарида уч-тўрт киши бақир-чақир қилиб ётган экан. Нима бўлди деб сўрасам, кувонинг тоғаси жаврай кетди: "Сиз сўраманг, мен айтмайин ука, тўй қолдирилса керак. Нега десангиз, келин бўлмишинг бошқа севган йигити бор экан. Онасига айтибди. Ўлармиди олдинроқ сездирса. Поччам бу хабарни эшитиб қон босими кўтарилиб ётиб қолди".

Хуллас, бир умр қариндошлик ришталарини боғлаймиз деб аҳд қилган қудалар бир кунда юзқўрмас бўлиб ажралишди. Лекин тўй қолдирилмади. "Элга кулгу бўлишдан Худо асрасин, меҳмонлар айтиб қўйилган" дея шу куннинг ўзида Равшан ака қўшни маҳаллада яшайдиган, устозиникига совчи юбориб, кечгача келинни тайёрлашди. Тўй бизлар кутгандан ҳам зиёда файзли ўтди. Лекин...

Ҳақиқатча одамлар собиқ қудаларни қоралашяпти. Асли тижоратчилар оиласидан бўлган қизнинг гап-сўзини бутун маҳаллага ёйилди. Энг ёмони, унга уйланмоқчи бўлган йигит ҳақиқатча хунук гаплар тарқалди.

Менга ҳам бу воқеа қаттиқ таъсир қилди. Нега десангиз, тўй кечасида Равшан ака ва унинг аёли ўзларини одамлар олдида ҳар қанча бахтиёр ва мамнун кўрсатишга уринишмасин, барибир бир кун аввал рўй берган кўнгилсизлик уларнинг юрагига аламли из қолдирганлиги юз-кўзларидан шундоқ сезилиб турарди.

Ушбу хатни сизларга йўллашимдан мақсад, бу каби нохуш ҳолатлардан бошқа ота-оналар ҳам ўзларига тегишли хулоса чиқарсинлар. Нега десангиз, ўғил уйлантириш, қиз чиқаришдан аввал биринчи навбатда ёшларнинг кўнгилларига кулоқ тутаёлик. Буни умр савдоси дейдилар.

Миннатдорлик

ҚўЛИНГИЗ ДАРД КўРМАСИН!

Яқинда Бухорога борганимда тўсатдан соғлигим ёмонлашиб, вилоят марказий шифохонасида даволанишимга тўғри келди. Бетобман, айрим нарсалардан кўнгилми тўлмаб, инжиқлик қиламан. Шундай дамларда ҳам шифохона ходимлари вазирилик ва сабр-тоқат билан мени тезроқ даволашга ҳаракат қилдилар. Уларнинг астойдил кўмаклари билан кўп ўтмай, бутунлай соғайиб, оилам бағрига қайтдим. Ўз туғишганларимдек мендан меҳрларини, беминнат хизматларини даринг тутмаган қўли энгил шифохона ходимларига, хусусан тиббиёт фанлари номзоди Завқиддин ака Арзиевга газета орқали ўз миннатдорчилигимни билдирдим.

Энг савобли ва машаққатли касбинг бошини тутган, қанчадан-қанча беморларга нажот бахш этаётган тиббиёт соҳаси вакиллари, қолаверса, барча ҳамюртларимизни яқинлашиб келаётган энг улуг, энг азиз байрамимиз — Ватанимиз Мустақиллигининг 21 йиллиги билан чин юракдан кутлайман.

Р. РАШИДОВ,
Кашқадарё вилояти.



ган қиздами ёки унинг ота-онасидами? Йигит тарафдагилар-чи, уларнинг тутган йўли тўғрими?

ЖАМОЛИДДИН.
Андижон вилояти.

**Газета
саҳифаланаётганда:**

- Ассалому алайкум, "Оила ва жамият"ми?
- Худди шундай, эшитамиз.
- Мен ўтган ҳафта сизларга хат ёзиб юборган эдим. Исми Жамолiddин.
- Сизнинг ёзган мактубингизни газетамизнинг навбатдаги сонидеяри тахрирсиз чоп этаёмиз. Тинчликми?
- Эътибор берган бўлсангиз, мен бу кутулмаган воқеа барибир бир оила аъзоларини қаттиқ ранжитганини айтудим.
- Нима бўлди?
- Эҳ, нимасини айтасиз, Равшан ака ўтган кун...
- Хат муаллифи бошқа гапиrolамади. Телефон узилди...

КАСАЛНИ ЯШИРСАК...

Ишдан қайтаётсам, кўшни подвездда яшайдиган Раҳима бувига рўбарў келдим. Ҳар доим куйди-пиши бўлиб юрадиган онахоннинг негадир кайфияти йўқ эди. Салом берсам, зўрға алик олганидан сездимки, уйда нотинчлик рўй берган.

— Тинчликми опоқи, энди ҳамма ишларни келинга ишониб, ўзингиз бемалол оёқ уза-тиб дам оладиган пайтингиз келди-ку, — деганимни биланман, у киши ёзига кетди:

— Э, нимасини айтасан, қадимгилар бежиз "Келин олсанг, келин бўласан" дейишмаган экан. Дардим ичимда, бировга айтсам, айб ўзида, деб менинг устимдан қулишти тайин. Шу десанг, келиним ёмонмас, салом-алиги, муомаласи жойидаю, лекин уй-рўзгор ишларига укуви йўқ. Бирон юмуш буорсам, "хўп" дейди-ю, пайсалга солиб юриверади ва охири ўзим унай бошласам, "Вой, ойижон, эсимдан чиқиб қолибди-я", деб баҳона қиладди. Биласан, ўғлим эрталаб ишга кетиб, кеч қайтади. Бундай майда-чуйда гапларни айтиш мен учун уят. Ундан кўра, ўзимнинг тўрт

мучам соппа-соғ-ку, дейманда, ош-овқатиниям тайёрлаб, дастурхон устида "Келинимнинг қўли бирам ширин-а", деб ёлғондамама мактаб қўяман. Ҳатто шу киноянинг ҳам магазини чақомайди, безрайиб тураверади.

Кеча ўғлим сезиб қолди ҳийлаларимни. "Қўй болам, бировнинг рўзгорига ўрганиш осон кечмайди, кўничиб кетатиб, менам бунинг ёшида шундай бўлганман", деб алдадим. Лекин у ишга кетганида осмондан тушгандек, "Бу билан меним ношуд, бўш-баёв демомчимиз?" деса бўладими. Касалими яширсанг, иситмаси ошкор қиладди, деганларидек, ҳамма айбни менам ағдариб, кечадан бери биз она-болани уриштириб қўйди. Ўғлимга яна ётиги билан панд-насихат қилдим. Лекин, билмадим, бу келинни қандай элга соламан, бошим қотиб қолди. Ота-онаси туппа-тузук одамлар ўзи.

Энди ўйлаб кўрсам, бари айб ўзимда экан. Бошида эрқалатиб юбордим шеклини. Бировнинг эрқагина боласи, ухлайверсин, деб сахармардонда қўни-қўшнларга кулгу

ЁН ҚЎШНИМ — ЖОН ҚЎШНИМ

Санобар тўнғич фарзандини уйлантираётганида анча шошиб қолди. Опалари олисда яшагани боис, шундай пайтда ён қўшниси Нигора опанинг йўл-йўриқлари унга далда бўлди.

Нигора опа икки ўғлини уйлантириб, тўй ташвишларини бошидан ўтказган. Санобарга ҳам тўйни ортиқча сарф-харажатларсиз, айрим кераксиз урф-одатларсиз ўтказиш борасида жўяли маслаҳатлар берди.

Тўй кунни ҳам елиб-югуриб хизмат қилди. Қуда-андалар ҳам хойнаҳой бу аёл куёвнинг холаси ёки аммаси бўлса керак, дейишди. Аммо қўшниси эканини эшитишгач, Санобарга астойдил ҳавас қилишди. Хаёлларидан "Қанийди, менинг ҳам шундай қўшним бўлса..." деган ўй ўтган бўлса, ажабмас.

Азалдан бувижонларимиз уйда тансиқроқ таом пиширилса, албатта қўшнларга ҳам илинишган. Ҳатто хомиладор аёли бор хонадон билан бақамти яшаганлар хар кунни уйда пишиган овқатидан бир коса қўшнисиникига олиб чиқашган. Бу одат ҳозиргача сақланиб келаётган ўзбекона бағрикенглигимизнинг бир ифодаси десак, янглишмаймиз.

Бир-бирлари билан аҳил-иноқ яшган оилалар маҳаллада ҳам иззат-хурматга эга бўлишади. Негаки, қувончи кунларда ҳам, бошга кулфат тушганида ҳам, энг аввало, ён қўшнингиз сизга суянчиқ бўлади.

Лекин гуруч қурмаксиз бўлмаганидек, улар орасида бошқаларга ҳасад қўзи билан қарайдиган, ғийбатчи, беркорчилик ҳам йўқ эмас. Маҳалла аҳлига ён қўшниси ҳақида игво тарқатиб, тўхмат қилиб, шарманда қилишни хуш кўрувчилар ҳам бўлса-да, учраб туради. Бундайларнинг дастидан хатто узокроқ жойларга қўчиб кетган оилалар ҳам бор. Ўл орасида "Уй-жой олма — қўшни ол" дейилиши ҳам, аслида шундан.

Халқимизда фарзандларини бошини икки қилишдан олдин бўлажақ куёв ёки келиннинг қўшнларидан уларнинг оиласи ҳақида сўраб-суриштириш одади бор. Бундай ҳолларда ёмон қўшни

гарчи ҳамсоясининг оиласи тинч, болалари тарбияли бўлса-да, тескарисини айтиб, совчиларни қайтариб роҳатланадилар. Яхши қўшни эса унинг яхшисини ошириб, ёмонини яширишга ҳаракат қиладди.

Бир жойда яшаб, бир-бирлари билан кўп йиллар давомида синашта бўлганлари боис, улар орасида қиз бериб, келин олиб қариндошлик ришталарини боғлаётганлар ҳам кам эмас. Аммо ачинарлиси, ҳали ҳам айрим кўп қаватли биноларда яшовчилар ёнидаги хонадонда ким туришини, хатто қўшнисининг исмини ҳам билишмайди.

Яқинда бир воқеани эшитдим. Бир киши кўп йиллардан буён юраги хасталиги боис даволаниб юраркан. Муолажалар наф бермагач, унга яхши бир кардиолог врачга учрашишни тавсия қилишди. У шифокор хузурига борса, хонада оқ халат кийиб, ён қўшниси ўтирганмиш. У шунча вақтдан буён ҳамсоясининг кимлиги билан қизиқмаганига афсусланибди. Мана сизга эътиборсизлиكنинг кичик бир кўриниши.

Албатта, бу билан барча кўп қаватли уйларда истикомат қилувчиларни айб-ламоқчи эмасимиз. Бугунги кунда аксарият кўп қаватли уйларда қўшнларнинг ҳамжиҳат бўлиб, уй атрофларини тоза-озода, саранжом-саришта тутишларига гувоҳ бўляпмиз. Дам олиш кунлари қўшни эркаклар жам бўлиб, маҳалла чойхонасида ошхўрлик қилишади. Уйда бирон тадбир ўтказишни ният қилса, қўни-қўшнларни қақариб маслаҳатлашади. Уларнинг кўмаги билан оғир юки энгил бўлади.

Яхши қўшни деган нозик мақомга эришмоқ учун, аввало ўзимиз ибратли бўлмоғимиз лозим. Тўй таррадувида юрган қўшнингизга "Биздан нима ёрдам?" деб чиқсангиз, бемор ётган қўшни отахоннинг ҳолидан хабар олиб, "Ҳали насиб этса, отдек бўлиб тузалиб кетасиз ва невараларнинг тўйида ўйнаб берасиз," десангиз уларнинг кўнгли тоғдек кўтарилшини тасаввур қилмасизми, азизлар! Ҳаммамиз ана шундай номга муносиб бўлмоқча интилайлик.

Нилуфар МЕЛИБОЕВА



Ойна

куни она-бола телефонда узок гаплашишди, кейин...

Кўз тегмасин, шундан бери анча ўзгариб қолди. Ишқилиб инсофни ўзига берсин-да, биз кексалар ҳеч қачон ёмон бўлсин деб насихат қилмаймиз-ку. Ўргангани ўзига ахир...

Раҳима ойи менга куйиниб шу сўзларни айтиб турганида шом туша бошлаган эди. Бир маҳал келини йўлақдан супурги кўтариб чиқиб қолса денг. Мени кўриб зўрға салом берди-да, чангитганча кўча супура кетди. Онахон бўлса "Ҳой, келинпошша, Худо хайрингизини берсин, қоронғу тушиб қолганда супурги ишлатилмайди, эртага сув сеиб тозаларсиз", деб ҳар қанча жаврамасин, кекса одамнинг айтганига кулоқ ҳам солмади. Маҳалламизнинг обрўли кайвониси саналган опоқи келинининг ёнига бориб, қўлидан супургини юлқиб олди-да, ичкарига кириб кетди.

Мен ҳам шошилганча уйимизга қараб юрдим. Шу пайт деразалари очик балқондан қайнона-келиннинг баланд-баланд овозлари эшитилди...

Латофат САЪДУЛЛАЕВА.



ЭКСКЛЮЗИВ МЕҲМОНХОНАЛАР

Ётоқхоналари энг кўп бўлган меҳмонхона АКШнинг Лас-Вегас шаҳрида жойлашган «Паласо Ресорт Хотел энд Казино» (Palazzo Resort Hotel & Casino) меҳмонхонасидир. Ундаги ётоқхоналар сони 8108 ташкил этади. Бундан ташқари меҳмонхонада шинам ресторанлар, элита дўконлари, автомобил савдо салони, 139 та ўйин столи жамланган казино, бир қанча бассейн ва гидромассаж ванналари меҳмонларга кечаю кундуз хизмат қилиб туради.



Энг қадимий меҳмонхона «Хоши Рёкан» (Hoshi Ryokan) деб номланиб, Япониянинг Комацу шаҳрида жойлашган. Мазкур меҳмонхона кунчақар мамлакатнинг сайёҳлар энг кўп ташриф буюрадиган тарихий масканларидан бири бўлиб, унинг бино бўлганига 1290 йилдан ошган. Бино тоғ бағридан чиқувчи иссиқ булоқ



яқинида қад кўтарган. Меҳмонхонани ҳамон айнан у қурилган пайдан бери эгаллик қилаётган япон оилавий сулоласи бошқармоқда. Унинг бугунги ҳўжайинлари 46-нчи сулола ҳисобланади.

«Хоши Рёкан» мижозларга ўз эшикларини илк бора 718 йилда очган эди. Бу даврда византияликлар ва булғорлар барбод бўлган Рим империясининг собиқ ҳудудлари учун жанг олиб борар ва Хитойда порох ихтиро қилинганди. Ўшандан бери меҳмонхона кўлаб жангу жадалларга, турли кўзғолонлар, самурайлар, ниндзялар, япон императорларининг хужумларига ва иккита жаҳон урушига гувоҳ бўлган.

Меҳмонхона бугунги ҳолатида 100 та ётоқ жой имконига эга. Унинг энг муҳим жиҳати махсус қурилган бир нечта катта ванналари билан белгиланади. Негаки, бу ванналарга қадимий тоғ иссиқ булоғининг шифобахш суви куйилиб туради.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

АНДИЖОНГА ОЛИБ КЕТАМАН

— Турмушимни кузатиб турган дўстларим «Хотинингни шунча кечирганинг етар, энди ҳаётингда янги саҳфа очгин-да, ҳаммасини янгитдан бошлагин», дейишмоқда. Охири ўзим ҳам шу қарорга келдим, нима қилай, қайтадан оила қурмоқчиман, — дейди тахририятимизга келган Шавкатжон. — **Ёшим 32 да.** Ўз уйим, қўлимда гулдек хунарим бор. Устачилик қиламан. Бир оилани бекаму кўст боқишга қурбим етди. Аввалги турмуш ўртоғим билан тўрт йилча бирга яшадик. Қизимиз бор. Мен бу билан аёлимни қоралаб, ўзимни беғуноҳ қилиб кўрсатмоқчи эмасман. Мендан ҳам айб ўтган, буням тан оламан. Лекин хотин киши эрининг руҳсатисиз чет элга кетиб қолишини қандай оқлаш мумкин?

Қайнотам оламдан ўтганидан кейин, маъракаларида уйларига борсам, хотиним хорижга кетиш учун чипта олиб қўйганлигини айтди. Хайрон қолдим, рўзгорда бирор нарсага камчилик сезиб яшамаётгандик. Тўғри, ҳаммада ҳам орзу-хавас бор. Лекин бу муаммоларни эр-хотин бамавсалаҳат ечиши керак эмасми? Хуллас, ҳар қанча қаршилик кўрсатсам-да, барибир кўнмади.

У бир марта бориб келганидан сўнг очикчасига гаплашиб олдик. Чунки, қизимни тирик етим қилишни сира истамасдим. «Энди ҳеч қаёққа кетишни ўйлама, тинчгина яшайлик» дедим унга. У истеҳзоли тарзда «Сиз билан яшашим мумкин, фақат мен билан бирга кетсангизгина», деди. Мен эртаси куни судга ариза бердим. Шунгаям мана уч йил бўлди...

Мен билан турмуш қурмоқчи бўлган аёл ибод-хаёли, уйим-жойим дейдиган бўлса дейман. Турмушидан ажрашган, фарзандли бўлса ҳам майли. Агар тошкентлик бўлса, шу ерда ҳам яшайвераман. Бошқа вилоятдан чиқса, ўзим билан Андижонга олиб кетаман.

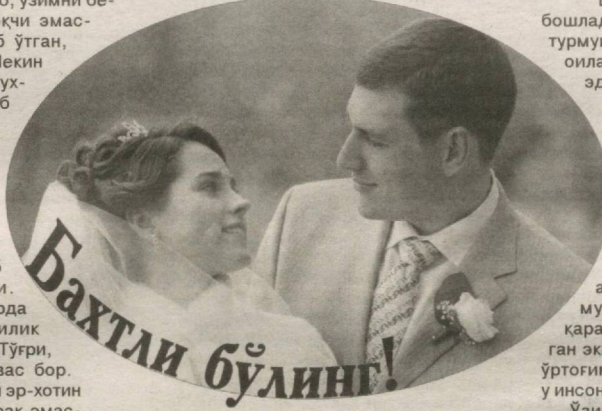
ШАВКАТ,
Андижон вилояти.

СИНГЛИМНИНГ БАХТИ ОЧИЛСИН

— «Бахтли бўлинг» бўлимими?
— **Марҳамат, кираверинг.**
— Газетларингиз орқали топишиб, турмуш қурганларни ўқиб, эшитиб келдим. Қанийди, шу бахонада менинг синглим ҳам ўз бахтини топиб кетса хурсанд бўлардик.

— **Қўлимиздан келгунича унга ёрдам беришга ҳаракат қиламиз. Ўзини таништиринг-чи.**

— Унинг исми — Саида, ёши 39 да. Хали турмуш қурмаган. Қадди басти келишган, ойдеккина қиз. Шифохонада



ҳамшира бўлиб ишлайди. Онамиз шу қизларининг тўйини кўролмай, армон билан оламдан ўтганларига ҳам олти йил бўлди. Саиданинг тўйини ҳеч бўлма-са отам кўрсалар дейман-да. 40–50 ёшлардаги инсофли, соғлом, меҳнатқаш, тошкентлик инсон бўлса куёв қилардик.

МАҲФУЗА,
Тошкент шаҳри.

“ИШИМ БИЛАН ОВУНЯПМАН”

“Хаёт ҳар бир инсонни ўзининг турли синовлари билан имтиҳон қилар экан. Очигини айтсам, менинг ҳам бошимдан не бир воқеалар ўтмади, дейсиз. Олий ўқув юртига кирганим, ўзим истагандек ўқитувчи бўлганим, энг бахтли кунларим энди ортда қолиб кетди. Ўқимни тугагач, университетга ишга тақлиф қилишди. Лекин қоллолмадим. Оиламиз бошига кетма-кет оғир ташвишлар тушди. Аввал мен учун жуда қадрли бўлган моможоним; кейин 15 ёшли синглим қазо қилди.

Шу орада менга совчилар кела бошлади. Лекин илмий ишимни ўйлаб, турмуш қуришга шошилмадим. Бизлар оилада кўпчилик эдик. Онам ногирон эди. Дадам опамни турмушга чиқариб, икки укамни уйлантиргач, бу дунёни тарк этдилар. Қарабсизки, уйнинг каттаси мен бўлиб қолдим. Уша дамларда мен фақат иш билан овундим. Шу орада яна бир синглимни узатдик, укаларимни уйлантирдим. Ёшим ўтиб қолганидан кейин, хотинидан ажрашган бир зиёли кишига турмушга чиқдим. Лекин, қисматни қарангки, у саратон касалига учраган экан... Яна ёлғиз қолдим. Турмуш ўртоғим билан кам яшаган бўлсам-да, у инсондан жуда илиқ хотиралар қолди.

Ўзим олий тоифали ўқитувчиман. Миллатим тожик. **Ёшим 49 да.** Ҳамма нарсама етарлидек, гўё. Лекин ёши улғая боргач, инсон ўзига ҳамсухбат, сунячиқ истаб қолар экан. Шу боис охири сизларга мурожаат этишга мажбур бўлдим. Яхши фазилатларга эга, илोजи бўлса олий маълумотли, 50–60 ёшгача бўлган Тошкент шаҳрида яшайдиган инсон билан ҳаётини боғламоқчиман.

КОМИЛА,
Сирдарё вилояти.

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рукнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаб 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

СОЧ ПАРВАРИШИ

● Қалампир (перцовий масло) ёғини сочининг илдизига суртиб чиқилиб, 1 соатдан сўнг ювиб, сочиқ билан қуритилади. Бу ниқоб сочининг илдизини мустаҳкамлайди ҳамда тўкилишининг олдини олади.

● Бир стакан қатикча 1 та тухум саригини аралаштириб сочга суртилади. Ярим соатдан кейин ювиб ташланади. Бу соч тўкилишининг олдини олиб, ўсишига фойда беради.

● Сочингиз жилвакор бўлишини хоҳлайсизми? Бунинг учун 1 дона тухум сариги, бир қошиқ шампун, 1 ош қошиқда асални аралаштириб, сочингизга суртиб, елим қалпоқ кийиб олинг. Йигирма дақиқадан кейин ювиб ташланг.

● 100 гр. зайтун ёғини илтиб, сочга суртилади ва ярим соатдан кейин ювиб ташланади. Бу ниқоб айниқса, синувчан ва қуруқ сочлар учун жуда фойдалидир.

● Бир стакан қатик, 3 ош қошиқ ўсма суви, 3 ош қошиқда саримсоқпиез суви аралаштириб, сочга суртилади. Биринчи куни 15 дақиқа туради. Кейинги кунлари муддатни 20–25 дақиқага узайтиринг. Бу ниқоб соч тўкилишига даво бўлиб, илдизини мустаҳкамлаб, майинлаштиради.

● Сочингизни янада гўзал бўлишини истасангиз, уни ювганингиздан кейин 1 литр сувга бир ош қошиқ лимон шарбати, бир чой қошиқда сирка солиб, ушбу тайёр суюқликка сочингизни чайинг.

● 0,5 литр пивога қора буханка нони майдалаб солинади. Усти ёпилиб, 24 соат қоронғу жойда сақланади. Нон бўлақчалари олиб ташланиб, суви билан бош ювилса, соч мустаҳкам бўлади.

● Қуруқ сочлар учун майонез суртиш кифоя. Суртгандан кейин 1 соат ўтиб, соч шампун билан ювиб ташланади. Ушбу муолажани ҳафтада 1–2 марта қилган маъқул.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

САРИШТАЛИК СИРЛАРИ

● Тухум оқининг тезроқ кўпирилишини хоҳласангиз, унга бир чимдим туз ташлаб юборинг.

● Гарнир учун тайёрланадиган гуручни бугда пиширсангиз, у бир-бирига ёпишмай, дона-дона бўлиб пишади.

● Ун ва гуруч сақланадиган идишга мих ёки шунга ўхшаш металл парчаси солиб қўйсангиз, унга мита тушмайди.

● Бодринг ва помидордан тайёрланган тузламалар кирсиллаб туришини истасангиз, унга еркалампар (хрен)нинг ёш баргларида кўшиб тузланг.

● Кечпишар олмаларни узоқ вақт асраш учун уларнинг ҳар бирини алоҳида қоғозга ўраб, қоронғу жойда сақланг.

● Товуқ гўштини қовуришдан 7 дақиқа олдин совуқ сувга солиб қўйсангиз у қип-қизил бўлиб пишади.

● Қораяғиз қозонни оқартириш учун уни совун ҳамда елим аралаштирилган сувга солиб, оқаргунча қайнатинг.

● Уйингиз янги таъмирдан чиқарилиб, ундан бўёқ ҳидлари кетмаганими? Буни кетказишнинг йўли осон. Саримсоқ пиез бўлақларини уйнинг бурчакларига қўйиб чиқсангиз ҳиддан асар ҳам қолмайди.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.



ҚЎЛБОЛА ДИСКЛАР

фарзандларимиз тарбиясига қандай таъсир этмоқда?

Бугунги кунда видео, DVD ва шунга ўхшаш техник воситалар кириб бормаган хонадонлар деярли йўқ ҳисоби. Албатта, ҳар биримиз дам олиш вақтимизда турли фильмлар, концертларни томоша қилишни хоҳлаймиз.

Бироқ калтакнинг икки учи бўлганидек, масаланинг яна бир жиҳати ҳам борки, булар воситасида ёшларимиз маънавияти, тарбиясига жиддий зарар етказадиган беҳаёлик, зўравонлик ва турли зарарли оқимларни тарғиб қилувчи фильмлар ҳам намоийш этилмоқда. Ярим тунгача, ҳатто тонг отгунча миллий манфаатларимизга бутунлай ёт бўлган жангари, порнографик фильмларни томоша қилувчи кимсалар ҳам орамизда йўқ эмас. Уларнинг бундай ноҳўя одатлари ўша хонадонда униб-ўсаётган болалар тарбиясига ҳам салбий таъсир кўрсатиши кундек равшан. Яна бир жиҳати, бундай шахслар мўмай даромад илжинида турли фильмлар, концертлар, клиплар ва бошқа материалларни яширин равишда кўпайтириб пуллаётган ёки божхона орқали ноқонуний равишда олиб ўтишга уринаётган сохта "тадбиркор"ларнинг тегирмонига сув



қуйишмоқда. Бозорлар ва бошқа жамоат жойларида ўзбошимчалик билан ўрнашиб олган диск сотувчилари эса "Дунёни сув босса, ўрдакка не гам" деганларидек, ўз нафсларини ўйлаб, ноқонуний фаолият билан шуғулланишпоти.

Яқинда ҳуқуқни муҳофаза қилувчи идоралар томонидан Фарғона шаҳрида ўтказилган тадбирда ана шундай кимсалардан бири Ш.Исмаилов кўлбола усулда тайёрланган диний ва порнографик фильмлар ёзилган лазер дискларни сотиб олишга ҳеч қачон қарор бермади.



Бугуннинг гапи

билан кўлга олинди. Суд-адабиётшунослик экспертизаси хулосасига кўра, Ш. Исмаилов олинган дисклардаги фильмлар беҳаёликни, порнографияни тарғиб этиб, болалар тарбиясига зарарли таъсир кўрсатиши, уларни муқаррар жиноат кўчасига ундаши аниқ тасдиғини топди. Шунингдек, иккинчи дискда аҳоли орасида динни кўр-кўрона тарғиб этиш мақсади борлиги аён бўлди. Унга нисбатан мамлакатимиз қонунчилигида белгиланган тартибда жазо берилди.

Шубҳасиз, битта сохта тадбиркор фаолиятига чек қўйиш билан бу муаммони ҳал этиб бўлмайди. Демак, биз фарзандларимиз хулқу одобида янада ҳушёр ва огоҳ бўлишимиз, ўзимиз қонунларга итоат этишимиз лозим. Шундай экан, кўча-қўйда ўзбошимчалик билан диск сотиб ўтирган шахслардан ҳеч бўлмаса унинг бундай тадбиркорлик қилишга рўхсатномаси бор-йўқ эканлиги ёки қандай диск сотаётганини суриштирсак, фойдадан холи бўлмайди. Зеро, ҳар биримизнинг фарзандимиз ҳам эртага бундай дискларни сотиб олмаслигига ҳеч қачон қарор бермади.

М. СУЛТОНОВ,
Фарғона вилоят ДСБ бўлими бошлиғи,
Б. Обиджонов,
Фарғона вилоят ДСБ ахборот хизмати бошлиғи.



ЯРИМ ФИНАЛДАГИ ДЕРБИ

Бугун Тошкент ва Қарши шаҳарларида 2012 йилги Ўзбекистон кубогининг ярим финал дастлабки учрашувлари бўлиб ўтди.

Шак-шубҳасиз, Тошкентдаги "Жар" стадионида бўлиб ўтаётган "Бунёдкор" – "Пахтакор" учрашуви кўпчилигининг диққат марказида бўлди. ЎзПФЛнинг "ҳакамлар ва назоратчилар" бўлими пойтахт дербисига Осиёнинг тўрт карра энг яхши ҳаками – Равшан Эрматовни бош ҳакам этиб тайинлади.

Иккинчи ўрин эса Қаршидаги «Марказий» ўйингоҳида "Насаф" ва "Бухоро" жамоалари ўртасида бўлиб ўтди.

ИСТОМИН 34-ЎРИНДА

Халқаро теннис уюшмаси теннисчиларнинг янги рейтингини эълон қилди. Яқинда кетма-кет турнирларда голибликни кўлга киритган швейцариялик Роджер Федерер катта фарқ билан (12165 очко) биринчи ўринни эгаллаб турибди.

Иккинчи ўрин – Новак Джокович (Сербия) 11270 очко, кучли учликни



Воқеа

"ҲОЖАТБАРОР" ҲАМСОЯ

...Пойтахтимизнинг Юнусобод туманидаги хонадонлардан бирининг эшик кўнгириги жиринглади. Уй бекаси эшикни очиб, ҳаво иссиқ бўлишига қарамай қалинроқ кийинган новчагина, сариқ сочли аёлга кўзи тўшди. У Фарида опани кўриши биланоқ аввалги танишлардек қуюқ сўраша кетди:

— Саломатмисиз, кўшничон, болалар омонми? Илтимос, манти қасқонингизни бир соатгинага бериб туролмайсизми, хамирларини тайёрлаб кўювдим.

Кўринишдан хозиргина уйдан чиқиб келган бекани эслатувчи бу хотинни қаерда яшашини суриштириш ноқулай бўлса-да, барибир опа иккиланиброқ сўради:

— Узр энди, сўраганинг айби йўқ, қайси кваттирада турасиз?

— Бу "дом"га ўтган ҳафта кўчиб келдик опажон. Сизлардан кейинги подъездда, иккинчи қаватда яшайман, ишонмаясизми. Унда мен билан юра қолинг, шу баҳонада уйимизниям кўрардингиз.

Унинг ўзига ишонч билан гапираётганини кўрган Фарида опанинг шубҳаси тарқалди.

— Биласиз, ҳар хил одамлар бор, шунга сўровдим синглим. Бўсагада туриб қолдингиз-а, ичкарига кира қолинг. Ҳозир обчиқаман...

— Раҳмат сизга опажон, бизникигаям чиқинг... Шу кун Фарида опа уч-тўрт марта пастга чиқиб тушди. Кўшчиларидан сўрашга ийманди. Хуллас, кечгача кутди. Ҳеч қим сўраб келмади. Охири чиқолмай, кўшни подъездга кириб, иккинчи қаватдаги хонадонлар кўнгиригини чалди. Бирдан олтиш ёшлардаги киши чикди-да, ажабланганча опа тасвирлаган бундай аёл яшамаслигини айтди. Иккинчи эшикни эса 16 ёшлардаги қиз очди...

Алқисса, Фарида опа "домком" аёлга ўша кунги воқеани айтиб берганида у:

— Эҳ опажон, нега бунча соддасизлар-а? Кун кеча кўшни уйдан худди ўша сариқ сочли аёл қозонини сўраб оқибетибди. Энди нима қилишни билмай ўтирибди... Изоҳга эса энди ўрин қолмади.

Ҳ. МҶМИНОВ,
Тошкент шаҳри.



ЎЗБЕКИСТОН

*Мен англадим, Ватан нелигин,
У отамдир, у муҳис онам.
У саждагоҳ, муқаддас маъво,
Ёруғ осмон — буюк остонам.*

*Ўзбекистон — сеҳрли диёр,
Очилмаган сирли маконим.
Таърифингга сўз излар дунё,
Сен ўзингсан жону жаҳоним.*

*Юрт соғинчи энг улғу туйғу,
Юрагимга сиемас ҳаяжон.
Тупроқлари кўзга тўтиё,
Ўзбекистон — сенсан — онажон!*

*21 йил — тарих саҳнида,
Балки лаҳза эрур, ишонгум.
Ва лекин унутманг, бу Ватан,
Ўзбекининг энг улғу нишонини...*

ТУН

*Қош қорайиб босиб келар тун,
Кўрқув ичра яшайди ҳар жон.
Осмонларга келади учгим,
Кучоғингга ол, Оймоможон!*

*Оқшом ёруғ, қўшиқлар айтиб,
Юлдузчалар саф тортиб келар.
Зулмат бағрин ёриб чиқар Ой,
Шубҳалари самодда елар.*



Ситора БОЙМУРОДОВА,
Самарқанд давлат Чет тиллар институти қошидаги 2-академик лицей ўқувчиси.

*Қоронғулик энгилар тамом,
Ой нуллари юракка сингар.
Самарқандда Улғубек бобом,
Само билан сирли сирлашар...*

БУВИЖОНИМ

*Бувижоним сиз менинг,
Мехрибоним сиз менинг,
Алаб дуолар қилган,
Дуоғўйим сиз менинг.*

*Уйимиз фариштаси,
Тўрт тараф сариштаси,
Оиланинг энг мустаҳкам,
Узилмас зўр риштаси.*

*Тўғри йўлга бошлайсиз,
Дейсиз "илм зўр уммон".
Бувижоним ҳамisha
Бошингиз бўлсин омон!*

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

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

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида 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 — Дилроз АБРАЕВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ
Мусаҳҳилар — Саидгана САЙДАЛИМОВ,
Гулзопа БОБОЕВА

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент – 100000. Амир Темур кўчаси
1-тор кўча, 2-уй. Мўлжал: Олой 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 нарҳда.

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