

## ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!



### МЕН ҲАМ ЧЕМПИОН БЎЛАМАН!

— дейди эндигина тўрт ёшга кирган бекободлик  
Моҳина Абдухалилова фахрга тўлиб

Мамлакатимизда Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида барча соҳалар қатори, спортга ҳам давлат аҳамиятига молик масала сифатида эътибор қаратилаётганлиги улкан муваффақиятларга замин бўлаётган. Кунги кеча футбол бўйича Эронда ўтказилган ўсмирлар ўртасидаги Осиё чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси илк марта Осиё чемпиони деган шарафли номга сазовор бўлганлиги барча юрtdoшларимизни қувонтирди.

— Бундай қувончли хушxabарлар ҳар қандай кўнгила ўзгача гурур бағишлайди, — дейди Бекобод тумани Меҳнатобод қишлоқ фуқаролар йиғинида яшовчи Ибодат она Низоева. — Бизнинг оиламизда ҳам ана шундай умидли спортчилар улғаймоқда. Улардан бири — Учқунжон ўғлим ва келиним Мухлисахонларнинг фарзанди бўлмиш неварам Моҳинахонни Бекобод шаҳридаги “Металлургия” саройи ҳузуридаги гимнастика тўғрисидаги етаклаб борганимда у эндигина икки ёшга тўлган эди. Ушанда ёши кичкиналиги боис уни қабул қилишмади. Лекин у барибир

шу спорт турига қизиққани боис ўзидан катталарнинг машғулотларини ҳар кунги томоша қилиш учун боришни қанда қилмади. Энг қизиғи, унинг ўз кўзи билан кўрган машқларни қўнт билан ўрганиб, бир чеккада бошқаларга қараганда пухта бажара бошлаганини кузатиб юрган мураббий Наргиза Раҳимова охири тўғрига қабул қилди.

Моҳина Абдухалилова ҳозир тўрт ёшда. У жорий йилда Бекободдаги “Ёшлик” спорт мажмуасида бадиий гимнастика йўналиши бўйича ўтказилган “Қувноқ карвон” халқаро мусобақасида фаол иштирок этиб, олти ёшгача бўлган ўсмирлар орасида биринчилиكنи қўлга киритиб, олтин медал билан тақдирланди. Шунингдек, ёз ойида “Фонд форум” ташаббуси билан уюштирилган фестивалда ҳам Моҳина ижросида намоён этилган рақс кўпчиликлари манзур бўлди. Ҳозирги кунда у ноябрь ойида ўтказиладиган халқаро фестивалга жиддий тайёргарлик кўраётган.

Нигора ЎРОЛОВА,  
“Оила ва жамият” мухбири.

### Тақдимот



### ТЕЗКОР ВА ОММАБОП

Бугун мамлакатимизда фаолият юритаётган ис-талган корхона ёки ташкилотнинг интернетда ўз сайти мавжуд. Юртимизнинг чекка худудларидаги муас-саса ҳақидаги ахборот ёки маълумотни жуда қисқа фурсатда топиш имкони бор.

Маълумки, Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 22 сентябрдаги “Давлат ва ҳўжалик бошқаруви орган-ларининг жамоатчилик билан алоқаларини ривожлан-тириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига му-вофиқ, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида ахборот хизмати ташкил этилиб, кўмита веб-сайти ишга тушган эди.

Яқинда республика Хотин-қизлар кўмитаси бош-қаруви аъзолари, тегишли ҳамкор ташкилотлар ва ом-мавий ахборот воситалари ходимлари иштирок эт-ган анжуманда кўмитанинг интернетдаги www.wcu.uz сайтининг янгиланган шакли таништи-рилди.

— Бу сайт юртимизда Юртбошимиз ва ҳукумати-миз томонидан хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш йўлида олиб борилаётган изчил ис-лохотларни кенг жамоатчиликка тезкорлик билан ет-казишни мақсад қилган, — дейди кўмитанинг ахборот хизмати мутахассиси Зебо Нурмонова. — Шунин-гдек, твиттер, фэсбук каби ижтимоий тармоқларда ҳам кўмита фаолиятига оид саҳифалар яратилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазири-нинг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова иштирок этди.

Нигора РАҲМОНОВА,  
“Оила ва жамият” мухбири.



### «МАТБУОТ ТАРҚАТУВЧИ»

акциядорлик компанияси —  
обунага кўмакчи

Ҳурматли юрtdoшлар!  
2013 йил учун обуна давом этмоқда

# ИШ БИЛАНГА МИНГ ТАНГА

Ургутлик Сайёра Ҳақбердиева ҳақида гап очилса, кўли гул хунарманд, ишнинг кўзини биладиган уддабурон аёл деган қатор таъриф ва тавсифлар келтирилади. Илк меҳнат фаолиятини Ургут тўқимачилик фабрикасида бошлаган қаҳрамонимиз мана 20 йилдирки, хусусий тадбиркорлик билан шуғулланади. Дастлабки ишни момоларимиздан мерос бўлиб қолган тўн бичиш ва қавишдан бошлаган Сайёра опа бундан ўн йил муқаддам "Шукронабону-Баҳор" хусусий фирмасини ташкил этди. Бугунги кунда фирмада тўрт нафар ишчи, юздан ортиқ касаначи хизмат қилмоқда. Бу ерда беқасам, зар, ширибом, шунингдек, четдан келтирилган лазер, виллур каби матолардан тўнлар бичиб, қавилапти.

— Ҳалиям эсимда, энди тадбиркорлик билан шуғуллана бошлаган кезларимиз анча машаққатларни енгишга тўғри келган, — дейди Сайёра опа. — "Иш биланга минг танга" деган халқона иборани биласиз, биз ҳам қараб турмадик, аввало, тажриба ўргандик, қолаверса, давлатимиз томонидан тадбиркорлик учун яратиб берилган имконият ва имтиёزلарни ҳаётга кенг татбиқ эта бошладик. Кейин талабга яраша тақлиф деганларидек, аҳоли эҳтиёжларини инобатга олиб, тайёр маҳсулотларини бозорга олиб чиқа бошладик. Натижада талабгорлар кўпайди.

Бугунги кунда эса фаолият турлари янада кенгайди, касаначилар сони орди. Ҳозир эса авра-астар, қавиш иплари, пахта, сунъий ватин, жияк билан мунтазам таъминлаётимиз. Фирмаимизнинг ташкил этилиши ва тараққий этишида энг аввало, турмуш ўртоғим, раҳ-

матли Юсуфжон аканинг хизматлари бекиёс бўлганлигини алоҳида эътироф этишим керак. Негаки, агар у киши бизларни руҳлантириб, кўллаб-қувватламаганида ҳеч нарсага эришолмасдик. Умр йўлдошим 33 йил ёш авлодга таълим-тарбия берган эди. Ҳар бир оиланинг ахил ва тотув, қолаверса, фаровон бўлишида эр-хотиннинг ҳамжиҳатлиги жуда муҳим эканлигини мен ўз ҳаётимда кўп бора кўрдим. Ҳамма ҳавас қиладиган хонадон устунни эдилар у



киши, илоё руҳлари шод бўлсин доим, тақдир экан-да, на илож, бугун ўзларни бошлаб кетган хайрли ишларни фарзандлари давом эттиришапти.

Яратган томонидан инъом этилган тўрт фарзандимдан кўнглим тўқ, ҳаётда ўз ўринларини топишапти. 6 нафар неварам кўзимнинг оку қораси, энди шулар-да бизнинг издошларимиз, ҳаммаси атрофимизда парвона. Баҳоли кудрат ўзимнинг беминнат хизматларим туфайли элдошларим орасида ҳамшиша эъоздаман. Бундан ортиқ яна қандай бахт бўлиши мумкин?

— Ҳар бир ҳудудда, жамоада шун-

## Бандлик дастури — амалда!

дай инсонлар борки, улар ўз интилиши ва ташаббускорлиги, меҳнатсеварлиги ва чин инсоний фазилатлари билан атрофдагиларга нафақат ўрнак бўлишди, балки эзгу ишларга бошқаларни ҳам йўналтириб туришда намуна, бошчи ролини бажаришади. Ана шундай фидойилардан бири Сайёра Ҳақбердиева десам янглишмайман, — дейди Ургут туман ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Саодат Ҳақимова. — Бу аёл неча йилларки, ўзининг ҳалол меҳнати, гулдек хунари, тадбиркорлиги билан барчага намуна бўлиб келмоқда.

Дарвоқе, Сайёра опа етакчилигидаги фирма аъзолари томонидан тайёрланаётган чиройли ва замонавий куёв тўнларини харид қилиш учун Сурхондарё, Қашқадарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидан, кўшни Қозоғистон ва Тожикистон республикаларидан ҳам миқозлар келишар экан. Яна бир ибратли томони, айна пайтда туманинг барча қишлоқларида Сайёра опанинг юзлаб шогирдлари бор. Хуморой Мардонова, Ойтўло Мирбобоева каби ўзлари ҳам устоз даражасига етиб қолган ишбилармон аёлларнинг ўзлари яшаётган ҳудудларда амалга ошираётган савобли ишлари таҳсинга лойиқ.

— Муҳтарам Юртбошимиз томонидан тадбиркорлик, қолаверса, касаначилик, оилавий бизнес билан машғул бўлган хотин-қизлар учун кенг имкониятлар яратиб берилётгани бизни ғоят руҳлантирмоқда. Демак, бундай гамхўрликларга яраша элдошларимизга ҳолис ва беминнат хизмат қилиш, шунингдек, Бандлик дастурини амалга оширишда ўз ҳиссамизни қўшишимиз лозим.

Ҳошим ОРЗИҚУЛОВ,

"Оила ва жамият" мухбири,

Самарқанд вилояти.

Реклама ўрнида

## Ижтимоий ҳимоя

### ҚАЛБ КЎЗИ БИЛАН...

Бир оғиз ширин сўз одам кўнглини тоғдек кўтаради. Бундай рағбат имконияти чекланган, ижтимоий ҳимояга муҳтож кишилар учун эса айниқса зарур. Шу маънода мамлакатимизда ногирон, кўнгли ўқсик инсонларга меҳр-

жамоа раҳбари, биринчи гуруҳ ногирони Фахриддин Раҳмонов. — Бу ерда асосан титилган эски пахталардан кўрпа, кўрпача, матрас ва ёстиқлар тайёрланади. Мослаштирилган цехда эса бўз тўқилади. Ишчиларнинг унумли ишлаши учун барча қўлай шарт-шароитлар яратиб берилганлиги билан бирга, уларга доимий равишда меҳр-муруват ёрдамлари ҳам кўрсатиб келинмоқда. Фани Тостонов, Баҳодир Бегалиев, Шоира Тошматова, Галина Красильникова, Орзул Жамолова каби жонкуяр ишчилар ўзларининг ҳалол меҳнати туфайли жамоамиз фахрига айланган.

— Ўз касбини пухта эгаллаган хизматчиларимизнинг сидқидилдан меҳнат қилаётганлиги натижасида ойлик ва йиллик режаларни ҳам ортиғи билан бажариб келаяпмиз, — дейди корхона бош ҳисобчиси Феруза Қодирова. — Бу эса ўз навбатида ишчиларимизга ойлик маошларини ўз вақтида тўлаб, уларни моддий рағбатлантириб боришга имкон берайтира.

Ҳамиша қалб кўзлари очиб бўлган ушбу корхона аъзоларининг беминнат хизматларини ҳар қанча олқишласак арзийди.

Пардабой ЭРҒАШЕВ.

СУРАТДА: Корхона тўқувчиси Галина Красильникова иш устида.



муруват кўрсатиш борасида қатор хайрли ишлар амалга ошириб келинмоқда. Улар ҳам бугунги кунда жамиятимизнинг тўлақонли аъзолари сифатида юртимиз раванқига баҳоли қудрат ўз ҳиссаларини қўшиш учун астойдил хизмат қилишяпти.

Сирдарё вилоятининг Сирдарё туманидаги кўзи ожизлар ўқув-ишлаб чиқариш корхонаси бир йилдирки, қайтадан таъмирланиб, тўла қувват билан ишлаётганлиги юқоридаги фикримизга далил бўла олади.

— Корхонамизда 47 нафардан ортиқ кўзи ожиз ва ногиронлар меҳнат қилади, — дейди мазкур

## Огоҳлик

### ОЛОВ ЁВ ЭМАС!

Юртимизда ёнгин хавфсизлигини таъминлаш борасида қатор тегишли чора-тадбирлар қўрилаётганига қарамасдан, айрим ҳолларда аҳоли турар-жойларида салбий ҳолатлар рўй бермоқда. Жумладан, пойтахтимизнинг Олмазор туманида истиқомат қилаётган Ш.Собированинг хонадонидан ёнгин содир бўлиши оқибатида ошхонанинг том панжараси ёниб кетган. Шу ҳудудда яшовчи Б.Азимова уйда юз берган ёнгин уй жиҳозларини кулга айлантирди. Уй эгаси эса жиддий тан жароҳати олиб, шифохонага ётқизилди.

Сайдқарим ЎРАЛБОВЕВ,  
12-ХҲО 23-ХҲК кичик  
инспектори, кичик сержант.

### Юнусобод тумани ИИБ ёнгин хавфсизлиги бўлими огоҳлантиради

Маълумот ўрнида:

Жорий йилнинг тўққиз ойи мобайнида Юнусобод тумани аҳоли турар-жойларида содир бўлган ёнгинлар таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, фуқаролар ёнгин хавфсизлиги қоидаларини билсалар-да, унга лоқайдлик билан қарамокдалар. Бу эса инсонларга моддий зарар етказиб қолмай, балки ҳаётларига ҳам жиддий хавф туғдирмоқда. Жумладан, 2011 йилнинг 9 ойи мобайнида ёнгиндан етказилган моддий зарар миқдори 18.118.781 сўмини ташкил этган бўлса, жорий йилнинг шу даврида бу рақам 64.655.461 сўмини ташкил этди. Таъкидлаш керакики, бепарволик ва лоқайдлик, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилмаслик баъзи ҳолларда инсонларнинг ҳаётига жиддий хавф солаётир.

Энг ачинарлиси, айрим маҳаллаларда хонадонларнинг бир-бирига жипслаштирилиб, том қисми ҳам қўшилиб қурилганлиги, ёнгинга қарши девор тўсиқлар ўрнатилмаганлиги бир неча дақиқаларда катта ёнгинни ҳосил қилмоқда. Тўғри, ёнгинни бартараф этиш, аввало, ўт ўчирувчиларнинг вазифаси. Бироқ, унинг олдини олиш-чи? Ахир, бу сизу бизнинг бурчимиз эмасми? Шундай экан, бепарволикни унутиб, ёнгин келиб чиқмаслиги учун олдиндан чоралар қўйиб қўйсак, нур устига нур бўлар эди.

## "Олтин гепард" — 2012:

### ГОЛИБЛАР ТАҚДИРЛАНДИ

Иккинчи "Олтин гепард" Тошкент кинофорумининг ёпилиш маросими пойтахтимиздаги "Туркистон" саройида ўзига ҳос тарзда ўтказилди. Катта экранда мусиқа, оммавий рақслар ва акробатика усталарининг чиқишлари ҳамоханлигида ўзбек ҳамда жаҳоннинг машҳур фильмларидан олинган энг қизиқарли кадрлар намойиш этилди. Сўнг кинофорум танлови учун саралаб олинган анимацион, қисқа ва тўлиқ метражли фильмлар намойиш этилди. Нихоят голиб ва совриндорларни тақдирлаш маросими бошланди.

"Энг яхши анимацион фильм" номинацияси бўйича "Ок йўл", ва "Хурсанд Тони" (Чехия) анимациялари дипломга, "Dove sei, amor mio" (Хорватия) анимацияси эса "Олтин гепард" совринига лойиқ деб топилди.

"Энг яхши қисқа метражли фильм" эронлик режиссёр Сейфулла Самадиянинг "Беш қисқа ҳодиса" фильмига насиб этди. "Автобус" (Туркия) ҳамда "Моҳир денгизчи" (Қозоғистон) қисқа метражли фильмлари эса махсус дипломга лойиқ қўрилди.

"Энг яхши эркак роли" учун номинацияси соврини Константин Божанов (Болгария) нинг "Аве" фильмида бош ролни ижро этган актёр Ованес Торосянга, "Энг яхши аёл роли" учун эса "Ионна" фильмидаги аjoyиб образи учун Урсула Грабовски (Польша)га насиб этди.

"Энг яхши режиссура" номинацияси режиссёр Роналдо Коллонинг (Швейцария, Италия) ҳамкорлигида яратилган "Ёзги ўйинлар", "Энг яхши фильми" номинациясида эса "Иоанна" (Польша) кинокартинаси "Олтин гепард" мукофотиغا сазовор бўлди.

Бу йилги кинофорумнинг қутилмаган совғаси "Моҳирона актёрлик техникаси учун" махсус соврини Россия кино усталари суратга олган "Мана, менга нима бўляпти" фильмида бетакрор роль ижро этган актёр Гоша Гуценко махсус диплом билан тақдирланди.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,  
"Оила ва жамият" мухбири.

### ПИРУ БАДАВЛАТ ОНАХОН



Мунира Юсупова Оққўрғон тумани марказидаги Чўлпон кўчасида умргузаронлик қилади. Опа кўп йиллар касабаношмалари соҳасида фаолият юритган. Ҳалигача онахонни кўча-кўйда кўриб қолишса, "Умрингиздан барака топинг Мунира опа, бизга қанча яхшиликларингиз теккан" дейишади алқаб. Яқинда ана шу савобталаб инсоннинг табарук 80 ёшга тўлиши муносабати билан бир неча авлод вақиллари иштирокида тантанали кеча уюштирилди.

СУРАТДА: Оққўрғон туман ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Гулнора Абдуназимова (ўнгда) кўпчиликка ибрат бўлгулик оиланинг дуоғўй онахони Мунира ая Юсуповани қутлаб, совғалар топширмоқда.

Ҳамид МУСОҚОВ.

Хотин-қизлар спорти... Бу иборани ҳеч иккиланмасдан мустақиллик даврига хос дейиш мумкин. Негаки, айнан истиқлол йилларида хотин-қизларни спортга жалб этиш, шу тариқа уларни соғломлаштиришга жиддий эътибор қаратила бошланди. Бугун бу борада эришилаётган ютуқлар ҳам ҳавас қиларли. Эътиборли жиҳати, чекка қишлоқларда яшаётган қизлар орасидан ҳам чемпионлар етишиб чиқмоқда.

Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида бўлганидек, хусусан, Наманган вилоятида ҳам хотин-қизларнинг спортга жалб этиш юзасидан амалга оширилаётган ишлар кўламини кенг, эришилаётган муваффақиятлар салмоғи улкан. Кувонарлиси, спортга энг аввало, саломатлик калити сифатида қаралмоқда.

— Бугунги кунда вилоятимизда 21 та ўйингоҳ, 699 та спорт зали, 19 та сузиш ҳавзаси, 568 та баскетбол, 763 та волейбол, 364 та қўл тўпи, 349 та футбол, 334 та кичик футбол майдонлари, 103 та теннис корти, 1 та велотрек, 1 та отчопар, 1 та манеж ва 83 та бошқа спорт майдонлари аҳоли, жумладан, спортчи хотин-қизлар ихтиёрида, — дейди Наманган олимпия захиралари коллежи ўқитувчиси Махлиё ҲОЗИЕВА. — Айни пайтда вилоят бўйича 245428 нафар хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб келмоқда. Бундан ташқари умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари, академик лицей ва мактабгача таълим муассасаларида ёшлар, хусусан, қизларнинг спорт билан ошно бўлишлари учун шарт-шароитлар яратилган, тўғрақлар мунтазам ишлаб турибди.

Бугун спортчи қизларимиз эришган ғалабалар билан ҳар қанча фахрлансак арзийди. Шу кунгача вилоят ва республика, қолаверса, халқаро миқёсда ўтказилган мусобақаларда 129 та олтин, 149 та кумуш ва 206 та бронза медалларини қўлга киритганлигининг ўзи ҳам бу борада амалга оширилаётган ислохотлар аллақачон ўз мевасини бераётганлигини кўрсата-

ди. Кувонч билан айтиш мумкин, ушбу медалларнинг 139 таси вилоят хотин-қизлари томонидан қўлга киритилган. Жумладан, Мадина Якуббаева Ўзбекистон чемпиони, Ўзбекистон терма жамоаси аъзоси, 2012 йилда Ҳиндистон давлатида ўтказилган халқаро турнирнинг кумуш медали соврин-

Соғлом аёл соғлом келажак демакдир. Баркамол авлодни дунёга келтириш ва тарбиялашда энг самарали ва муҳим омил бу спортдир. Унга ошно тутинган аёл ҳар томонлама бақувват бўлади. Демак, соғлом аёл ўз оиласи, юрти ва жамият учун ҳам манфаат келтира ола-

тирганмиз. Шунинг учун ҳам улар кўп ҳам саломатлигини шикоят қилавермайдилар.

Кўп эътибор бераман, об-ҳаво бироз совуса ёки ўзгарса, кўни-қўшнилари фарзандлари шамоллаб қолаверади. Охир-оқибат уларнинг оналари дори-дармон учун фалон сўм сарфлаганлигини айтиб нолиб қолишса, мен барчасига биринчи навбатда бола спортнинг қайси тури билан бўлсада, шуғулланса, умр бўйи соғлом бўлишига замин ҳозирлашни айтаман.

Қолаверса, маҳалла ва барча ўқув юрларида спорт тўғрақлари ишлаб турибди. Бу масканлар болалар ва айниқса, қизлар билан гавжум. Уларни кўриб, юртимизда соғлом оилалар кўпаяётганидан севинаяман.

Янгикўрғонлик меҳнат фажриysi Мавлудахон ая Зокировканинг фикрларига қулоқ тўтайлик:

— Уч келинли қайнонаман. Гапнинг очиги, катта келинларим спорт нима эканини билмайди. Шунинг учунми, кўп бети бўлишади, фарзандлари ҳам нимжон туғилди. Кенжам эса спортчи. Ҳатто чемпион ҳам. Унинг бирор марта касалман деб кўрпа-ёстиқ қилиб ётиб олганини кўрмадим. Мабодо, шамоллаб қолса ҳам касаллик унда жуда енгил ўтади. Доим қаққон, доим кайфияти яхши.

Биласизми, ана шундагина Юртбошимиз томонидан юртимизда хотин-қизларни спортга жалб этиш, айниқса, улар орасидан етишиб чиқаётган мураббийларни қўллаб-қувватлаш бўйича кўрсатилаётган ғамхўрликларга таҳсин айтаман. Нега десангиз, соғлом аёлгина ўз оиласини бахтли ва файзли қила олишини ҳаммамиз тўла англаяпмиз.

Нигина Саидахмедова, 12 ёш, Наманган шаҳри:

— Болалигимда жуда кўп бети бўлардим. Ота-онам мени жуда авайлашарди. Сохтқонларда, ишонасизми, ҳатто кўчага чиқаришга кўрқарди. Унча-мунчага касал бўлмайди-ган ўртоқларимни кўриб, ҳава-

сим келарди. 8 ёшимда амман мени гимнастика тўғрагига бошлаб келди. Ҳозир бутунлай соғломман. Ота-онам ҳам энди жуда хурсанд. Менинг чиниканлигини кўрган синглим ҳам ҳозир шу тўғраққа қатнапти.

Наманган шаҳридаги 58-ихтисослашган мактаб ўқувчиси Фотима Турсунбоева эса спортни одоб-ахлоқ омили дея таърифлайди:

— Мактабда аёло баҳоларга ўқиб баробарида спорт билан ҳам шуғулланаман. Укам Рустамжон билан бирга каратэ тўғрагига қатнаймиз. Бўш вақтимиз деярли йўқ. Машгулларга кетаётганимизда, кўча-кўйда бемақсад юрган қизларни учратаман. Уларга, очигини айтмайми, жуда ачиниб кетаман. Негаки, олтиндан ҳам қиммат вақт ва имкониятларни беҳуда ўтказишпти. Шунинг ўрнига бошқа бирор кўшимча хунар ўрганишса ёки спорт билан шуғулланишса, яхши эмасми? Менинг назаримда спорт билан шуғулланган инсон ақл билан иш тутадиган, сабрли, қаноатли бўлиб етишади.

Сир эмас, бундан ўн-ўн беш йиллар аввал уй бекаси бўлган ёхуд ёши ўттизга яқинлашиб қолган аёлларнинг эгнига спорт кийимини кийдириш, спортнинг бирор тури бўйича мусобақада иштирок этишини таъминлаш, айниқса, оналарни қизларнинг спорт тўғрагига олиб боришга кўндириб жуда мушкул эди. Бугун эса аксинча, турли саналар, байрамлар муносабати билан уюштирилаётган турнирлар, спорт фестиваллари, мусобақа ва марафонларда кутганимиздан ҳам кўпроқ хотин-қизлар иштирок этмоқда. Оналар эса энди чин кўнгилдан қизларини спорт ва гимнастика залларига етаклаб боришмоқда.

Демак, аёлларимиз — келажак ворисларнинг оналари ўз саломатликлари учун қайғуришни, бунинг учун спорт билан шуғулланиш лозимлигини теран англаб етмоқдалар.

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

## СПОРТ — САЛОМАТЛИК КАЛИТИ

Эканлигини наманганлик хотин-қизлар ҳам теран англаб етишмоқда



дори, Диёрабону Махмуджонова жорий йилда Навоий шаҳрида ўтказилган «Умид ниҳоллари» мусобақасининг республика босқичида бронза медали соҳибаси бўлган. Дилшода Мирзарахматова кўп қарра Ўзбекистон биринчилиги кубоғи совриндори бўлиб, мамлакат чемпионатида олтин медални қўлга киритган. Дилноза Раҳматова эса республика чемпионати ва «Умид ниҳоллари»да олтин медаллар билан тақдирланган.

— Ёшим 48 да, касбим — ўқитувчилик. Фарзандларим ҳам турли касб эгалари. Оиламизда ҳаммамиз соппа-соғ дея оламан, чунки барчамиз спортга соҳибаси бўлган. Дилшода Мирзарахматова кўп қарра Ўзбекистон биринчилиги кубоғи совриндори бўлиб, мамлакат чемпионатида олтин медални қўлга киритган. Дилноза Раҳматова эса республика чемпионати ва «Умид ниҳоллари»да олтин медаллар билан тақдирланган.

Дунёдаги энг улуғ ва бинобарин, заҳматли касблардан бири инсонга таълим-тарбия берувчи ўқитувчилардир. Термиз шаҳридаги 3-умумий ўрта таълим мактабининг биология фани ўқитувчиси Муқаддас Ҳасанова ана шундай фидойи ва маҳоратли муаллимлардан бири ҳисобланади.

Унинг Термиз давлат университетининг табиий фанлар факультетини тугатганига 22 йил бўлди. Таъбир жоиз бўлса, ўтган йиллар Муқаддас Ҳасанова учун маҳоратни ошириш, тажриба мактаби бўлиб хизмат қилди.

— Бахтим шуки, қилган меҳнатимнинг самарасини кўраётман, — дейди Муқаддас опа. — Ўқитган шогирдларим бирин-кетин олдинги ўринларга қиби боришяпти. Масалан, Камола Тўрақулова вилоят фан олимпиадасида голиб чиқиб, республикада ҳам иштирок этишга муваффақ бўлди. У ҳозир коллежда тахсил олмақда. Яна тўрт нафар ўқувчим вилоят фан олимпиадаларида муваффақиятли иштирок этди. Турмуш ўртоғим билан тўрт нафар фарзандни тарбияляпмиз. Улардан бири тиббиёт ходими, иккинчиси ўқитувчи, икки нафари эса ўқувчи.

М.Ҳасанова мактаб директори қошидаги кенгаш аъзоси, шунингдек, кимё, география ва биология фанлари метод бirlишмаси раҳбари сифатида ҳам қатор ишларни амалга ошириб келмоқда. Яқинда муаллима Тер-

### Замондошларимиз

миз шаҳар табиатни муҳофаза қилиш инспекцияси билан ҳамкорликда мактабда «Озон қатламини асрайлик» мавзусида илмий-амалий семинар ўтказди. Бунда ўқувчиларнинг интилувчанлиги, фаоллиги яққол сезилиб турди.

— Муқаддас опа шахримиздаги тажрибали муаллимлардан бири, олий тоифали ўқитувчи, — дейди Термиз шаҳар халқ таълими бўлими етакчи мутахассиси Зокир Алланазаров.

— Унинг дарс ўтиш маҳорати вилоят миқёсда оммалаштирилган. Ўқитувчи дарс ўтиш жараёнида янги педагогик технологиянинг ноанъанавий методларидан жуда кенг фойдаланади. Бунинг натижасида дарслари қизиқарли бўлади ва ҳар бир дарс ўқувчилар ёдида қолади.

Ёшлик илм олиш учун энг мувофиқ, бетакрор бир фаслдир. Шунинг учун ҳам Муқаддас Ҳасанова шогирдларига доимо улуғ донишмандлардан бирилнинг «Ёшлиқда олинган билим тошга ўйинган нақш кабудир», деган ҳикматли сўзларини бот-бот такрорлайди.

Дарҳақиқат, ёшлик фаслининг фидойи бобони Муқаддас опа болалар қалбига билимни нақш каби қуймоқни истади, бу йўлда собитқадамлик билан ишлаб келади.

Маҳмуд АБУЛФАЙЗ,  
«Оила ва жамият» муҳбири

## ҲАЁТ КИТОБИДАГИ НАҚШ

педагогик технологиянинг ноанъанавий методларидан жуда кенг фойдаланади. Бунинг натижасида дарслари қизиқарли бўлади ва ҳар бир дарс ўқувчилар ёдида қолади.

Ёшлик илм олиш учун энг мувофиқ, бетакрор бир фаслдир. Шунинг учун ҳам Муқаддас Ҳасанова шогирдларига доимо улуғ донишмандлардан бирилнинг «Ёшлиқда олинган билим тошга ўйинган нақш кабудир», деган ҳикматли сўзларини бот-бот такрорлайди.

Дарҳақиқат, ёшлик фаслининг фидойи бобони Муқаддас опа болалар қалбига билимни нақш каби қуймоқни истади, бу йўлда собитқадамлик билан ишлаб келади.

Маҳмуд АБУЛФАЙЗ,  
«Оила ва жамият» муҳбири

### Хайрия

## «САЛОМАТЛИК» ПОЕЗДИ ЙЎЛГА ЧИҚДИ

«Мустаҳкам оила йили» Давлат дастур доирасида «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси «Ўзбекистон темир йўллари» ДАК ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда ташкил этган ушбу мурувват тадбири Қорақалпоғистон Республикасида бошланди.

Ушбу хайрия акцияси давомида даволаш-профилактика муассасалари ва кўмакка муҳтож аҳоли қатлами учун 300 дан озиқ-овқат маҳсулотларидан иборат пакетлар, кийим-кечак, болалар оёқ кийимлари, дори-дармон ва тиббиёт анжомлари, санитария-гигиена воситалари ҳамда тиббий функционал кرواتлардан иборат мурувват ёрдамлари етакзилди. Шунингдек, мазкур поезд белгиланган манзилларидан ташқари «Соғлом авлод учун» жамғармаси Қорақалпоғистон Республикаси филиалининг автомабуланс машинаси орқали ҳудуддаги барча Мурувват, Меҳрибонлик, Саховат уйлари ва шу билан бир қаторда шифохоналар, ҳудуднинг болалар туғруқ комплексларига ҳамда кўзи ожиз, ақли заиф ва кар-соқов болалар махсус мактаб-интернатларига ҳам ўз ёрдамини кўрсатиши режалаштирилган.

16 октябрга қадар давом этадиган ушбу хайрия акциясида ма-лакали мутахассислар томонидан ногирон болалар, хотин-қизлар, боқувчисини йўқотган ва кўп болали оилаларни тиббий кўриқдан ўтказиш, жойларда махсус муассасалар, ёрдамчи мактаб ва мактабгача таълим муассасаларига кўмак бериш ҳамда аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи учрашувлар ташкил этиш кўзда тутилган.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,  
«Оила ва жамият» муҳбири.

Санобар Раҳмонова... Шубҳасиз, бу ном икки-уч авлод вакиллариغا яхши таниш ва қадрдон, десак янглишмаймиз. Кўпчиликка "Куйла, Санобар" фильм-концерти орқали танилган 13 ёшли қизалоқнинг "Устозлар", "Сабо, келтир хабар қишлоқларимдан", "Андижоним — гўзал шахрим" сингари ўнга яқин кўшиқлари минг-минглаб мухлисларнинг кўнглидан муносиб жой эгаллаган эди.

Орадан йиллар ўтди. Ўшандан бери саҳнада ҳам, телеэкрану радиотўлқинларида ҳам неча юзлаб номдор ва номсиз хонандалар пайдо бўлди. Улар орасидан қанчаси бугун шинавандаларнинг семимли кўшиқчисига, яна қанчаси жуда тез сўнишга улгурган "юлдузча" ларга айланди. Лекин Санобар Раҳмонованинг ширали, соҳир овози ҳамон юракларда садо беради.

Яқинда газетамиз муштарийларидан бир гуруҳи ушбу кўшиқчининг ҳаёти, ижоди ҳусусида суҳбат уюштиришимизни илтимос қилган, унинг хузурига отландик.

Санобар РАҲМОНОВА:

## САНЪАТНИ ОИЛАГА АЛМАШТИРГАНМАН

— Санобар опа, қаранг-а, сизни элга машҳур қилган ўша фильм-концертининг намойиш этилганига 40 йил бўлибди. Келинг, ўша бетакор дамларни бир эслайлик...

— 1973 йилнинг айна кузи эди ўшанда. Пахта йигими терими авжига чиққан. Асакада концерт дастури намойиш этилди. Мен — оддий бир чўпоннинг қизи ҳам кўшиқ айтиб саҳнага чиқдим. Томошабинлар орасида пойтахтдан келган телережиссёрлар ҳам бор экан, ижроим шуларга озгина маъқул тушган эканми, устозим Ғуллом Рўзиев билан фильм масаласида маслаҳатлашибди. Шу-шу жиддий тайёргарлик бошланиб кетди ва режиссёр Ҳожимурод Иброҳимовнинг саъй-ҳаракати билан 1974 йили Ўзбекистон телевидениесида фильм-концерт намойиш этилди. Билмадим, у маҳалларни менинг ёшимдаги ҳаваскорлар кам бўлгани учунми, мухлислар кўшиқларимни жуда яхши қабул қилишди.

Шундан сўнг кўп ўтмай, Ҳожимурод ака томошабинлардан тинимсиз хат-хабарлар келаяётганини айтиб, Тошкентда юзма-юз учрашув уюштириш лозимлигини айтиб қолди ва уч кун давомида ниҳоятда масъулиятли кечада иштирок этдим. Тасаввур қилинг, бу ёш ўқувчи қиз учун қанчалар ҳаяжонли ва унутилмас кунлар эди. Ана шу учрашувдан сўнг менда санъатга, кўшиқ куйлашга бўлган меҳр-муҳаббат янада кучайди. Кейин яна санъат йўлидаги оғир-енгил синовларни кўрдим, бир неча марта қатор нуфузли танловларда ғолиб бўлдим. Лекин...

— Санъат бошқа, ҳаёт бошқа экан, демоқчисиз-да. Хуллас, кейин турмуш таъвишлари билан банд бўлдингиз, оила, бола-чақа, дегандек, ширин юмушлар бошланди. Хуллас, сиз, ўзбек кўшиқчилик санъатида ёшлигиндан ўз йўли ва овозига эга бўлиш бахтига мушарраф бўлган хонанда сифатида айтинг-чи, аёл киши учун энг муқаддас гўша қаер?

— Бошқа халқларни билмадим-у, лекин бизнинг ўзбек аёли учун энг қадрдон маъво бу оиладир! Ўзи яшаётган хонандон тинчлиги ва мустақамлигини таъминлаб туришда аёлининг ўрни бекиёс. Бир сўз билан айтиладиган бўлсам, у — барометр, тош-тарозу. Бундай ўлчовларни уларгина урдалади олади, эплайди, ва энг муҳими, бундай оғир-енгил вазифаларни сабр-тоқат билан энга олади. Фарзандларга меҳрибонлик



кўрсатиш, эрига ва фодор бўлиш, бошқа аёллардан фарқли равишда ифбатлироқ ва гўзалроқ, сариштали бўлиш... бу каби ўнлаб мажбуриятларни аёл кишигина шараф билан урдалади олади.

Билмадим, юқорида саналган сифатларга менинг ўзим қай даражада муносибман, ёки йўқ, бу ҳақда оила аъзоларим, мени яқиндан билганлар айтишса маъқул бўлармиди.

— Турмуш қурганингиздан кейин на саҳнада, на экранда кўриндингиз. Кўпчилик сизнинг санъаткорлар оиласига келин бўлиб тушганингиз, қолаверса, умр йўлдошингизнинг ҳам иқтидорли хонанда сифатида эл орасида танилганидан хабарли борлиги боис ана энди Санобар Раҳмонова ёниб, жўшиб ижод қилса керак деган фикрда эди. Бирок...

Бизнинг гурунгимизни чек-корда қулимсираб кузатиб ўтирган Илҳомжон Жўраев бу саволни эшитиб секин ёнимизга келди-да, "Шу саволингизга яхшиси, мен жавоб берсам қандоқ бўларкин?" деди. Биз рози бўлдик.

— Аксарият мухлислар худди ана шундай саволни менга ҳам кўп бора беришган. Ишонасизми, ҳатто Санобархоннинг ашаддий шинавандалари мендан хафа ҳам бўлиб юришган. Нима амиш, мен унга кўшиқ айтирмай қўйган эмишман. Охири бу каби гап-сўзларнинг ҳаммасига аёлимнинг ўзи матбуот орқали ойдинлик киритган.

— Нима деб жавоб бергансиз, Санобар опа?

— Бир оғиз сўз билан "Мен учун биринчи навбатда оила муқаддас ва улғу эканлигини чуқур англаб етдим. шу боис санъатни оилага алмаштирдим!" деганман. Очиғини айтман, бу хонандога келин бўлиб тушган маҳалимдаям ҳеч ким

менда бўлсайди". Шу маънода мен, айниқса, бугунги ёшларга чин юракдан ҳавасим келади. Қаранг, Юртбошимиз, ҳукуматимиз томонидан уларга ўқиши, ижод қилиши учун қанча шарт-шароитлар, имкониятлар яратиб берилляпти, гамхўрликлар кўрсатилляпти. Бундай юксак эътиборга муносиб тарзда жавоб қайтариш ҳақида ҳам ўйлаш фурсати етди.

Санъат соҳаси улкан дарёга ўхшайди. Ундан ҳамманинг баҳраманд бўлгиси келади. Лекин мовий, топ-тоза сувни кимдир ича олади, кимдир ичолмай, армонда кетади. Шундай экан, санъат йўлини қисмат деб билганларга мен ҳамиша омад тилайман, эрмак деб тасодифан кириб қолганларга эса қўлингиздан келса, чин иқтидор соҳибларига тўғаноқ бўлманг, дейман. Уч-тўртта кўшиқни зўрга ёдлаб олиб, тўйма-тўй фонограмма кўтариб чошиб юрганлар ҳақиқий кўшиқчилик санъатининг обрўсини туширишга "хизмат" қилаётган бўлса, асл истеъдод эгалари минг битта чиғирлардан ўтиб, катта саҳналарга интиляпти.

Менинг камтарингина ижодимни қадрлаб, кўшиқларимни хиргойи қилиб юрганларга ва Санобар Раҳмоновага ўхшаб куйласам қанийди, деган издошларимга ойдин йўллар тилайман.

**Илҳомжон Жўраев,  
Ўзбекистонда хизмат  
кўрсатган артист:**

— Бизнинг халқимиз қалбан санъатни ва ўз навбатида юрагига яқин ашула-қўшиқларни маромига етказиб қўйлайдиган ҳофиз ҳамда кўшиқчиларни азалдан қадрлаб келган. Ва ҳолис баҳони ҳам мухлисларгина бера олади. Ана шу мезондан келиб чиқиб айтидан бўлсак, кўшиқчилик жуда катта ижодий саҳнага ўхшайди. Эҳ-е, бу саҳнага шу маҳалгача кимлар келиб кетмади. Асллари қолди-ку, тўғрими? Бундан кейин ҳам шундай бўлади. Ҳеч эътибор берганмисиз, қайси бир санъаткор бўлмасин, қаерда кўшиқ айтишидан қатъи назар, тўйдами, томошадами, агар одамлар кўнглига ёкса, беихтиёр жўр бўлишади, ҳатто ўйинга тушиб кетишади. Ана сизга, халқона ижро, маҳорат!

Яна бир нарса, кейинги пайтда бизда ҳам жонли ижрога эътибор ортиб бормоқда. Бу табиий жараён. Агар катта саҳналарда, ҳатто тўй-тантаналарда ҳам шундай талаб кучайтирилса, кўшиқчиликни мўмайигина пул топиш, бойиш манбаи деб билганларга йўл бекилади. Эсимда, бир пайтлар иқтидори ва овози борларгина кўшиқ айттарди, энди эса оғзи бори хиргойи қилиб юрди.

Санъатда истасак-истама-сак, фидойилик қадрланади, юксак истеъдод эъзоз топади. Демак, эртага ортимиздан келаётган ворисларимиз бизнинг яратган ва ижро этган ижод намуналаримиздан баҳра олсин. Энг қувончлиси, бизлар истиқлол даври фарзандлари тимсолида овоз ва обод Ватанимизнинг ёруғ келажагини, нури эртасини кўраямиз. Бу йўлда уларга бахт ва саодат тилаймиз.

**"Оила ва жамият" муҳбири  
Зумрадхон АБДУЛЛАЕВА  
ёзиб олди.  
Андижон вилояти.**



**ЧАМБАРЧАС** — тилимизда узвий, мустақкам боғлиқликни англатган "чамбарчас" сўзи асли "чамбарак бўлиб ёпишган, бириккан" деган мазмунни билдирган.

**Тугилажак боланинг саломатлиги ҳомилдор аёл саломатлиги билан чамбарчас боғлиқ.**

Журналдан

**ФАЛОНЧИ** — кишини аниқ атамасдан унинг исми ўрнида ишлатиладиган сўз тилимизда "фалончи" сўзи билан ифодланади. Ҳўш, аслида "фалон" сўзи қандай маънога эга.

"Фалон" сўзининг туб илдизи "шундай", "шундай бир" деган мазмунни билдирган.

**Фалон вақтда келаман деса, тамом, келмасдан қўймайди.**

Ўлмас Умарбеков

**Кимсан — терифуруш фалончи бой! Лекин кўрган одам ямоқчимми, бўзчимми, деб ўйлар эди.**

Ойбек

**ЧИЛЛАКИ** — "Чиллаки" сўзи асли "чилла" сўзидан олинган бўлиб, қирқ кунда, эрта пишадиган деган маънони англатади. Узумнинг энг олдин пишадиган, эртапишар тури "чиллаки" сўзи билан ифодланади. Умуман бошқа меваларнинг ҳам эртапишар турлари шу сўз билан ифодланади. Масалан: **чиллаки узум, чиллаки шафтоли, чиллаки қовун.**

Шунингдек, тилимизда яхши тайёргарлик кўрмаган, яхши ўқимаган, етилмаган мутахассисларга нисбатан ҳам "чиллаки" ишлатилади. Масалан: **чиллаки олим, чиллаки муаллим.**

**Чиллаки чиллакини кўриб чумак уради.**

Мақол

**Эшқобил ШУКУР тайёрлади.**

## Одамлар орасида

Тамара опа Мамаюсупованинг бу йил туманда биринчилардан бўлиб давлатга пахта топшириш йиллик режасини урдалгани, қолаверса, ўз худудида амалга ошираётган ибратли ишлари ҳақида Бекобод туман ҳокимлигида илиқ гапларни эшитгач, "Сарюз" маҳалласига қараб йўл олдик.

Ҳойнаҳой, журналист халқиға хос қизиқишдан бўлса керак, бу ерда ҳам аввало аҳолининг яшаш шароити, турмуш тарзи, ҳовли-жойи, томорқасига экилган зироатлар билан қизиқдик. Зеро, маҳалланинг ободлиги, халқнинг фаровонлиги аввало ана шундай омилларга боғлиқ-да. Ҳақиқатан ҳам бу қишлоқни, одамларини бежиз мақташмаган экан. Бизни қувонтирган, "Сарюз"да бирон қарич ерининг ҳам бўш ётганини кўрмайсиз. Миришкор деҳқонлар ўз томорқаларига турли-туман сабзавот ва полиз экинларини тўлдириб экиб қўйишган. Ҳатто ҳар бир хонадон йўлагининг четларида ҳам райхону жамбиллар барқ уриб ётибди. Маҳалладаги яна бир ибратли жиҳат, бу ерда сигир-бузоқсиз хонадоннинг ўзи йўқ экан. Фаровонлик, тўкинчиликнинг бош манбаи ҳам чорвачилик билан бевосита чамбарчас боғлиқ эканлигини ҳаммаиз яхши биламиз.

Илк таассуротларимизни Тамара опага айтганимизда, у киши оғир ва босиқлик билан шундай мулоҳаза билдирди:

— Бизнинг жойларнинг ўзига хос одат ва таомили бор. Керак бўлса ҳар бир уйда чорва маҳсулотиладан етти-сақиз хил таом тайёрланмаса уят саналади. "Сарюз"ликлар янги уйга кўчиб ўтаётган фарзандларига ҳам бош мол қилиб бир қўй ёки бузоқ, даромадлироқ хонадонлар аса сигир-бузоқ беришга одатланган. Сабаби, янги рўзгорнинг албатта кам-кўсти кўп бўлади, уни бутлаш учун кўмак керак-да. Ота-онанинг бергани кўр ҳисобланади.

Менинг ўзим асли қўшни Ойбек қишлоғиданман. Отамдан ёш етим қолиб, онам бизларни бор меҳрини бериб вояга етказганлар. Раҳматли жуда оқила, уддабурон аёл эди. Бахтимни қарангки, турмушга чиққанымда етти ўғилнинг тўнғичи бўлмиш Абдукарим ака билан олдизимиз тўғри келди. Ҳалигача аёлда қулиб юраман-да, янги рўзгор эдик, онам бечора бизнинг шароитимизни тушуниб, ёрдам бўлсин деб бизга сигир-бузоқ, иккита қўй, икки товуқ бериб кетган. Қулоғимга шивирлаб, "Янги оиласизлар, ўзларингизни тиклаб олгунларингизга қадар ёрдам бўлади, насиб этса, қўпайгани сизларга етади", деганлари ҳануз ёдимда. Қайнонам содагина аёл эдилар, қудасининг бу

"САРЮЗ" ЛИК  
МУЛҚДОР АЁЛ

ҳимматидан роса қувонганлар. Ўшанда онам тўғри айтган эканлар, мана йилдан-йил ўтиб қорамол, ушоқ молларимизнинг саногини ошиб борди. Қарабсизки, бугунги кунга келиб бип-бинойдек чорвадор бўлиб қолдик.

Қишлоқ аҳолининг асосий даромади мана шу деҳқончилигу чорвачиликнинг орқасидан-да. Меҳнат қилсангиз, ерни алдамасангиз, ер ҳам сизни алдамайди. Ҳалол меҳнатимиз, она замин саховати туйғайли ҳаётимиз фаровон, оиламиз тинч. Қатор-қатор уйлар қурдик, ўғил-қизларимизнинг тўй-томшаларини ўтказдик, қўша-қўша машиналар олдик.

Тамара опанинг айтишича, фаолиятини йўлга қўйиш албатта осон кечмаган. 1997 йилда у аёл боши билан "Кулмуҳаммад" фермер хўжалигини ташкил этди. Дастлаб 6 гектар майдонда фаолият бошлашди. Уша йили 3 гектар галла, 3 гектар жойга пахта экилди. Олинган мўл ҳосил, шунга яраша ортирилган даромад хўжалик аъзоларини янада руҳлантирди. Кейинчалик керакли техникалар сотиб олинди, ер майдони ортиб борди, ва ниҳоят ўтган йилдан бошлаб 66 гектарга етди. Жорий йилда 28 гектар майдонда галла, 38 гектарда эса мўл пахта ҳосили етиштирилди. Режалар ортиги билан урдланди. Бундай улкан муваффақиятларга эришишда, жамоанинг 23 нафар ишчи-хизматчисининг муносиб ҳиссаси борлигини қаҳрамонимиз қайта-қайта такрорлади. Таъбир жоиз бўлса, Сулаймон Жўраев, Илҳом Зиёвдиндов, Салимбой Ўсаров, Анорхон Очиловалар Тамара опанинг суянган қанотлари. Айни пайтда худуддаги бўш ётган ердан унум-

ли фойдаланиш мақсадида товуқхона ташкил этилди. Бу ерда 1,5 минг дона товуқ парваришлаш кўзда тутилмоқда. Қолаверса, яна олти киши учун ишчи ўрни очилди.

Дарвоқе, Тамара опа нафақат фермер хўжалигидаги юмушлар билан, балки ўзининг қадрдон "Сарюз" МФИДА жамоатчилик асосида хотин-қизлар кенгаши раиси сифатида ҳам фаолият юритиб келмоқда. Худуддаги аёллар манфаати, уларни иш билан таъминлаш, шунингдек, тўй-ҳашам, маъракаларни ихчам, ортиқча дабдаларсиз ўтказишида бош-қош бўлади.

— Баъзан қаттиққўллик билан, баъзида эса яхши гапириб элдошлар кўнглига йўл топишга ҳаракат қилаймиз, — дейди у киши суҳбатимиз охирида. — Албатта, ўғилларим Мухторжон ва Муҳиддинжон, қизларим Гулноза ва Шаҳнозахон, келинларим Соҳиба ҳамда Хафизахонлар менинг ишончли қанотларим бўлишганидан миннатдорман. Айниқса, Оллоҳ мени Абдукарим акадек меҳр-оқибатли, бағрикенг инсонга йўлиқтирганига шукрона айтаман. Ўттиз бир йилки, ҳаётнинг пасту баланди, оғир енгилликларини мардона енгиб келаямиз. Минг шукрки, бугун мендан бахтли инсон, саодатли она йўқ, десам янглишмайман. Нега десангиз, ёшлигимда нимани орзу қилган бўлсам, Худога шукрки, ҳаммаси ижобат бўлди. Оқдиди бир қишлоқ аёлининг бахти қулгани шу эмасми?

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

## Маслаҳат

Болага тиш ювишни ўргатиш бироз мушкул. Унинг хархашасини ота ёки онасигина тишлар соғломлигининг аҳамиятини тўғри тушуштириш билан енгизиш мумкин. Авваламбор, тишларни аста-секин тайёрлаб бориш керак. Бунинг учун мойчечак қайнатмасида намланган дока билан боланинг милкларини аста уқалаш лозим. Тўғри, бола бунга қаршилик кўрсатади, бироқ ҳаракатингиз сабабини тушуштириш орқали уни амаллаб қўндириш. У аста-секин қўниқиб, қаршилик кўрсатмай қўяди. Кейинчалик бу муолажа унга ёқиб қолади. Ана энди тиш ювишни бошлаш мумкин.

Бунда, аввало, бола учун тиш ювиш чўткаси ва пастасини харид қилишга алоҳида эътибор қаратиш жоиз. Дўкон ва бозор расталарида уларнинг тури жуда кўп. Лекин улар орасидан кераклисини танлаш ўта муҳимдир. Биринчи навбатда тиш ювиш чўткасининг "бош" қисмида эҳтиёткорлик учун ишланган резина бор-йўқлигини текширинг. У боланинг (ҳатто катталарнинг ҳам) кўпол ҳаракати оқибатида оғиз бўшлиғидаги аъзоларга зарар етказмаслигини таъминлайди. Тиш ювиш жараёнида асосий вазифани бажарувчи чўтканинг "тишлари" юмшоқ бўлиши ҳам муҳим аҳамиятга

ТИШ ЮВИШНИ  
БИЛАСАНМИ,  
БОЛАЖОН!

эга. Тиш ювиш чўткасининг банди сирпанчик бўлмаслиги лозим. Шу билан бирга турли ҳайвончалар шаклидаги "тутқич"лардан ҳам воз кечганинги маъқул, чунки улар фойдаланишга ноқулай. Аввал чўткага тиш ювиш пастаси сурмасдан, тишини ишқаллаб машқ қилиб кўриш керак. Бола тишларини чўтка билан ювишга қўниқкач, сўнг паста суриб, ювса ҳам бўлади.



Пастани танлашда ҳам адашманг. Болаларнинг махсус пасталари катталарникидан анча фарқ қилади. Шунинг учун ҳам уларнинг тишини "оилавий" паста билан ювиш тавсия этилмайди. Кичикинтойларга мўлжалланган паста таркибида улар учун зарур ва зарарсиз бўлган турли фойдали моддалар керакли микдорда мавжуд. Сир эмаски, бола тиш ювиш жараёнида пастанинг бир қисмини билмаган ҳолда ютиб юборади, шунинг учун ҳам харид қилаётган маҳсулотингиз сифатли бўлишига аҳамият бериш. Бу ўринда, "Қимматли, демек, сифатли!" деган ақидага ҳам ишонманг. Баъзан қиммат харидингиз ҳам ишончли бўлмаслиги мумкин. Айрим ота-оналар тиш ювиш пастаси қадоғида "Болалар учун!" ("Детская!") деган ёзув бўлса, сира иккиланмасдан сотиб олаверадилар.

Асосий талаблар — паста юмшоқ, ёқимли ҳидли, таркибида қанд моддаси бўлмаслиги, фтор моддаси эса кам микдорда бўлиши лозим.

Биламизки, чўтканинг асосий мақсади — болаларнинг таъсирчан тиш эмалини озик-овқат қолдиқларидан тозалаш. Тиш ювиш жараёни узок вақтга чўзилмаслиги керак. Акс ҳолда бу юмуш фарзандингизни бездириб қўйиши ҳам мумкин. Бироқ, 1-2 тагина ҳаракат ҳам камлик қилади. Яхшиши, тиш ювиш чўткаси ва пастаси иштирокида қизқарай ўйинлар ўйлаб топиш керак, токи боланинг ўзи тиш ювишга қизиқсин ва бу ишни ихтиёрий бажарсин. Аввалига тишларни кунда бир маҳал, кейинчалик эса 2 маҳал ювишни одат қилиб олган боланинг тишлари доимо соғлом бўлади.

Гулчехра АЗИМОВА тайёрлади.

## РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

## «ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига тақлиф этилди:

Тикучилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.  
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.  
Аёллар костюм-шим, плаш-пальто — 1-2 ой.  
Ҳамшира — 6 ой, 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.  
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёт билан).  
Тиббий массаж — 2 ой. Нуқтали — 1 ой.  
Торт ва пишириқлар — 2 ой.  
Торт олий курси — 1 ой.  
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.  
Аёллар сартарошлиғи — 3 ой.  
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.  
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.  
Элита парда ва чойшаблар тикиши — 1 ой.  
Элита парда ва чойшаблар тикиши олий курси — 1 ой.

Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).  
Гузаллик салоғига тайёрлаш — 1 ой.  
Қаштачилик — 3 ой (машинада вышивка).  
Тўқувчилик — 2-3 ой.  
Инглиз тили — 3 ой, Рус тили — 3 ой.  
Бисер, яъни муноқ 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 амалиёт билан  
Етоқхона мавжуд.

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

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод деҳқон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8 371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18<sup>00</sup> дан 22<sup>00</sup> гача).  
ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йўли кўчаси 4-уй 40-хона. МУЎЛЖАЛ: Қуйлик кийим бозори рўпарасида.  
ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

Тошкент ахборот технологиялари университети талабаси Содиқов Бахтиёр Тожибоевич номига берилган рейтинг дафтари ҳисоби бўлган қўниқиб сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Тошкент ахборот технологиялари университети талабаси Маҳмудов Усмон Ҳасанович номига берилган рейтинг дафтари ҳисоби ва талабалари гувоҳномаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

«EXPRESS TRANS UNIVERSAL» МЧЖ ТУГАТИЛАДИ. Давволар бир ой муддатда қабул қилинади. Манзил: Тошкент шаҳри, А. Ҳўжаев қўчаси, 3-уй.  
Телефон: 227-09-24.

Ўтган йили кузда доривор гиёҳлар билан шуғулланганидан олим дўстим билан Зомир тоғларини айлангани бордик. Қир-адирларни беармон кездик. Ошнам ҳар бир гиёҳ олдига тиз чўкар, уларнинг бошини силаб, худди жонли мавжудотдек сўзлашарди.

— Ахир бу сон-саноксиз ўт-ўланларнинг бағрида қанча сирлар яширин. Фақат уларнинг «юраги»га қўл солиш, яъни «тили»ни топиш керак. Кўкариб, яшнаб турган ҳар бир кўкат, албатта, одамнинг бирорта аъзосига малҳам бўлади. Афсуски, олдиндан оққан сувнинг қадри йўқ, биз кимёвий дориларга берилиб кетиб, юртимиздаги шифобахш гиёҳларни унутиб қўйдик.

Дунё тасодифларга тўла экан. Хамроҳимнинг қуниб айтган гапи сал вақт ўтмай, исботини топди. Тошкентга қайтишда пойтахт билан Самарқанд ўртасида қатнайдиган «Афросиёб» учқур поездида чикдик. Мақтаганларича бор экан. Вагонлар чинидек тоза, оромкурсилар юмшоқ, деразадаги шойи пардалар куз шамолда хилпираб ўйнайди.

Вагоннинг уч-тўрт жойига телевизор ўрнатилган. Дўторчи қизлар халқ лапарларидан айтиб туришибди.

Қўшниларимиз ёш оила экан. Уларнинг тўрт ёшлар чамасидаги қизлари вагон бўйлаб чопиб юрибди.

— Сарвиноз, югурма қизим, йқиласан, бу ёққа кел! — деб чақирди отаси.

— Қизалоққа чиройли исм қўйибсиз, — дедим. — Илоё, бахти бутун бўлсин.

— Раҳмат, — деди йигит. — Бу исми ўзимиз ирим қилиб қўйганимиз-да. Табиб момосининг оти.

— Нима, у кўп касал бўлганми?

— Йўғ-е, Худойим асрасин. Буёғини сўрасангиз, ака, уни тилаб олганимиз, тарихи қизиқ. Айтсам, балки ишонмассиз.

Йигит ҳикояни бошлади.

— Асли самарқандликмиз. Ҳозир Тошкентда турамыз. Мен архитекторман, келиннингиз ўқитувчи. Биз бир-биримизни обдон синаб, синашиб турмуш курган эдик. Тақдир ҳам бизнинг сабримизни синаб кўрди. Худо фарзанд бермади. Кўрсатмаган дўхтиримиз, бормаган табибимиз қолмади. Дорилар қор қилмади. Келиннингиз елкамга бошини қўйиб йиғлайди. «Мен сизни бахтсиз қилдим, кечиринг» дейди. Уни

овутган бўламан. «Сабр қилинг, хоним, биз хурсанд бўладиган кунлар ҳам келиб қолар», дейман.

Бир куни Қўйлик бозорига бордик. Келиннингиз «Шу бозор арзонроқ, у-бу нарса олиб, айланаб келамиз», деди. Расталарни обдон кездик. Ҳақиқатан, бошқа бозорларга қараганда Қўйлик ўт-олов экан. Фарғона водийсидан, Тошкентнинг тоғлиқ туманларидан сотувчилар кўп келаркан-да. Зирavor олмоқчи бўлдик. Бобом раҳматининг бир гапи ёдимда: «Болам бозорга тушсанг, ранг-рўйи келишган, ёқимтой одам

ёзиб олинг, укажон. Индинга — пайшанба куни сизларни уйда кутаман...

Ҳалиги хола билан хўшлашиб кетаяпмиз-у, бир-биримизга қараб куламыз.

— Нима бало, башоратчимикан? — дедим елка қисиб.

— Бўлса бордир, — дейди Дилдора, — ахир тўйимизгача айтиб берди-ку. Биздан нима кетди, бир бориб келайлик.

— Бу хола ҳам ўша борган табибларингизнинг бири бўлса-чи? Тўрт ховуч талқонининг бир гапи ёдимда: «Болам бозорга тушсанг, ранг-рўйи келишган, ёқимтой одам

— Нима бўпти? Баҳонада

келди. Бирор соат гурунглашиб ўтирдик. У киши мендан кўра кўпроқ келиннингиз билан гаплашди. Авлод-аждодини суриштирди, туғма касалликларидан сўради, томирини ушлаб кўрди, кейин менинг насл-насабимни сўради.

Кейин ховлисининг тўридан бизга бир хона ажратиб берди. Деразадан қорли тоғлар, арчазор қирлар кўриниб турарди. Биз бу ерда 20 кунча яшашимиз керак экан. Августнинг боши эди, Дилдора таътилда, мен нима қилдим, шунча кун ишхонага нима дейман?

— Отпуска сўранг, — деди

## ОЛТИ ЙИЛ ДЕГАНДА... ФАРЗАНД КЎРИШДИ

дан нарса ол, ўзи хушрўйи кишининг моли ҳам тоза бўлади», дегувчи эди. Мундоқ қарасам, айвон четидаги пештахтада бир хола ўтирибди. Бир қарашда юрагим «жиз» этди. «Ўтган кунлар»даги Кумушнинг онасига ўхшайди. Рўмоли билан устки кийимидан кишлоқдан келган лиги кўриниб турибди. Холанинг олдига беш-олти халта доривор. Зира, зарчава, седана, қора зирк дегандек. Келиннингиз бир чимдим зира олиб, ҳидлаб кўра бошлади.

Хола эса иккалаимизга синовчан тикилиб турди-ю, даб-дурустдан сўраб қолди.

— Турмуш курганингизга беш-олти йил бўлибди-я. Нега фарзандларингиз йўқ? Ўзларинг хоҳлаямаяпсизларми? Тўғриши, мен шошиб қолдим. Келиннингиз Дилдора ялт этиб менга қаради-ю, қизариб кетди. Хола яна бизга бошдан-оёқ разим солди.

— Ўқимишли одамларга ўхшайсизлар, — деди, кейин. — Сизларга ёрдам бераман. Зора Оллоҳим, ол кулим, деб ёрлақаса. Менинг яшаш жойимни



арчазор тоғларни кўриб, айланиб келамиз.

Нима бўлсам келиннингиз кўнгли ярим, деб айтганини қилдим...

Шу пайт Дилдора кизини етаклаб ўрнидан турди.

— Юр, Сарвиноз, биз мультфильм кўрамыз. Амакинлар гаплашиб ўтиришсин.

Йигит хангомасини яна давом эттирди:

— Хуллас, кун ўтказиб йўлга тушдик. Холанинг ховлиси Чотқол тоғлари этагига экан, адашмай толиб бордик. Қишлоқда Сарвиноз табибни танимаган киши йўқ экан.

Хола ҳар хил хушбўй гиёҳлар солиб дамланган чой олиб

Дилдора. — Икки йил бўлди, дам олишга чикмадингиз. Хотинини даволатаяман деб икки оғиз ёлгонлансангиз ҳам розиман.

Аслида Дилдора икковимизнинг даволанаётганимиз рост бўлиб чиқди. Табиб хола ҳар куни турли хил гиёҳлардан дамлама, қайнатма тайёрлаб ичирди. Баъзан аччиқ ё тахир бўлса ҳам, чидайман, кўзимни чирт юмиб ичаман. Келиннингиз табибга ихлос қўйган. Нима берса, қайтармайди. Хола икковлашиб, уйга ҳар хил ўт-ўланлардан осиб қўйишган.

Саллалли, тиканакли, бутуқли, сариқ пистоқчи, қирмизи, қора-кўнғир. «Бу тизмагул, мана булар маврак, қариқиз, бангидевона, арслонқуйруқ» деб хола ўнлаб алафларни санай кетди. Кечаю кундуз хонамиздан димоғни чок қиладиган муаттар хидлар аримайди. Мен хотинга ҳазиллашаман:

— Еганимиз ўт-чўпу, ичганимиз нўхат дамламаси. Бунақада ҳадемай маъраб юборсам керак, хоним.

— Сабр қиласиз, хўжайин, — дейди Дилдора. — Аравасига тушдингизми, энди кўшигини ҳам айтасиз-да?

Хотиннинг кулиб турган кўзларига қараб, киприк қоқаман. Аммо барибир ичимда бу ўт-чўпларнинг кучига ишонгим келмайди. Шаҳарда ҳам гиёҳлардан қилинган дамламаю ичимликлар дорихоналардан тортиб, бозорлардаям тўлиб-тошиб ётибди, ҳар қадамда фитобар. Уйда ҳам деворга сувўтларни ёпиштириб

### Сирли дунё

ухласа бўлади. Бу аёлнинг муддаоси не экан, билмадим. Бизнинг хотинга ўхшаган соддади аёлларни лақиллатиб, пулини шилиб олса керак-да.

Ана шундай хаёллар билан ўн кун ўтди. Бу орада табиб хола дамламалар турини кўпайтирди, кунига уч маҳал ўрнига беш-олти маҳалга ўтказди. Хонамиздаги чирмовуқгуллар, шох-бутуқли кўкатлар ҳам тез-тез алмашиб турадиган бўлди.

Орадан икки ҳафта вақт ўтди. Зерика бошладим. Сой бўйига тушаман, қишлоқни кезаман, ўқийман, ухлайман. Унда-мунда расм чибиб турадим. Шу иш берди. Тоғ манзаралари, юз йиллик ёнғоқлар, минг йиллик арчаларни чизиб, кун ўтказдим. Дилдора бўлса, қишлоқ қизи эмасми, холага қарашди, мева-чеваларни офтобга ёйиб қоқи қилишади, эчкиларни соғишади, дала-дашга бориб, ўзимиз ичадиган дамламаларнинг илдизини тегиб келади.

Хуллас, йигирма биринчи куни табиб хола бизга оқ фотиха берди.

— Худонинг қудрати билан яралган мана бу кўкатлар сизларга шифо бўлсин, деб дуо қилдим. Илоё, сизлар муродларингизга етинглар, менинг юзим ҳам ёруғ бўлсин!

Холага пул бердим, олмади.

— Менга савоб керак, болам. Савоб пулга қақилмайди. Пулингизни яхши кунларга асраб қўйинг. Худо хоҳласа бир йилдан кейин яна кўришамиз.

Табиб холанинг айтгани келди. Бир йил ўтиб, мана, қизлик бўлдик. Ўйлаб ўтирмай исмини Сарвиноз қўйдик. Шу-шу табиб хола билан она-бола тутинганмиз. Сарвиноз қизим, бувижон, деб бўйинга осилганда кўзларимга ёш келади. Оллоҳнинг иноятига, табиатнинг марҳаматига етти ёт бир аёлнинг хамиятига қойил қоламан. Шукр қиламан...

Гурунгимиз қизигани учунми, Тошкентга қандай етиб келганимизни ҳам сезмай қолдик. Келин-кўев хайрлашиб жўнашди. Биз бекатга қараб юрдик. Дўстим, мен нима деган эдим, табиатнинг биз кашф қилмаган сир-асрори кўп, дегандек менга мағрур боқиб қўйди. Мен ўша табиатнинг бир мўъжизаси бўлиб дунёга келган кичкина Сарвинозга ҳавас билан тикилиб қолдим.

Саъдулла СИЁЕВ.

**Ширинликларсиз, айниқса қандсиз ҳаётини тасаввур этолмайдиган кишилар кўпчиликини ташкил этади. Қанднинг мия ва иммунитетга таъсири, аввал кайфиятни кўтариб, сўнг тушишига сабаб бўлиши ҳақидаги илмий маълумотлар билан ушбу саволга жавоб бериш мумкин.**

#### Қанд ўзи нима?

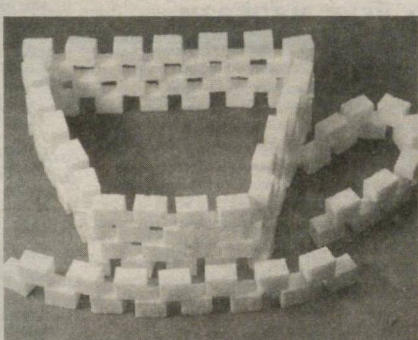
Қанд — оддий углеводларнинг кристалл моддалар синфига мансубдир: бунга сахароза, лактоза, глюкозалар қиради. Улар шакарқамиш, қанд лавлаги, мевалар, асал ва заранг шаробида кўп миқдорда учрайди. Углеводлар одатда узоқ вақт ҳазм қилишни талаб этмай, тўғридан-тўғри қонга сўрилади. Натихада қон таркибидаги қанд миқдори тезда ортади. Асал, мева ва сабзавотлар таркибидаги қанд табиий бўлгани боис инсон учун жуда фойдалидир.

Қанд инсонлар ҳаётига, тахминан, бир неча юз йиллар аввал кириб келган. Шакарқамиш маданийлашган ўсимлик сифатида кенг тарқалиб, аввалда

ноёб ва жуда қиммат, вақт ўтиши билан эса кунда истеъмол қилинадиган маҳсулотга айланди. Ҳозирги кунда бир киши йилига ўртача 38 кг. дан ортиқроқ шакар истеъмол қилади. Олимлар семирish ва диабет касаллигининг кўпайишига айнан шу сабаблигини таъкидлашмоқда.

Қанд иммун тизимига салбий таъсир қилади, шу билан бирга озуқавий маҳсулотларга бўлган аллергия таъсири келтириб чиқаради. Агарда биз истеъмолдаги шакар миқдорини камайтирсак, 90 % бош оғриғи, остеопороз, катаракта, асабийлашмиш ва ДНК тизимининг шикастланиши билан боғлиқ бошқа касалликларнинг олдини олган бўламыз.

Одатда инсон асабийлашганда ёки кайфияти тушган дамларда унинг орга-



низми ширинликка эҳтиёж сезади. Унинг истеъмоли ёрдам бергандек бўлади, гўё. Аслида эса аксинча, вазиятни оғирлаштиради.

Қанднинг организмга таъсири тав-

## ҚАНД ТАЪМИ ШИРИН, ТАЪСИРИ-ЧИ?

### Биласизми?

сифи билан танишиб чиққан ҳолда, уни гиёҳванд модда таъсири билан тенглаштириш мумкин. У бизга бир зумда куч бахш этгандек бўлади, аммо бир оздан сўнг, кайфият тушиб, инсон суст-лашади, танасида чарчоқ сезади. Бу ҳол кейинги қанд истеъмолигача давом этади.

Диетологлар кунига 10 чой қошиқ шакар истеъмол қилиш инсон учун меъёр эканлигини таъкидлашади. Аммо ҳар куни ейиладиган печенье, шоколад, ширинликлар ҳам шу ҳисобга киришини унутмаслик керак.

Оқоридагиларни ўқигач: «Ҳа, қандни капроқ истеъмол қилсам ёмон бўлмайди», деймиз беихтиёр. Бу ҳаётини ширинликсиз, бемаза бўлиб қолади, дегани эмас! Аксинча, умринг асл лаззатини қайтарган бўламыз, танамизни қандга ўрганиб қолиш, боғлиқлик ҳиссидан фориғ қилишга муяссар бўламыз.

Гулчехра АЗИМОВА тайёрлади



## ХАВОДАН ПУЛ ҚИЛИШ...

Британиялик Алекс Тью исмли талаба осон пул топишнинг содда, аммо замонавий йўлини ўйлаб топди. У ўқиш харажатларини қоплаш учун ота-онасига ёрдам бериш мақсадида интернет тармоғида ажойиб бир сайт очди ва уни «milliondollarhomepage.com» деб номлади. Бу шунчаки онлайн аукцион эмасди. Алекс ўзи очган сайтдан 1000 х 1000 пиксель ҳажмдаги тўрлар тўпланими ажратди. Сўнг сайтнинг шу ҳажмдаги қисмларини турли рекламалар учун сотиш нияти борлигини эълон қилди. Жойлашадиган реклама нархини бир пикселга бир доллар қилиб белгилади.



Аваллига Алекснинг антиқа сайти ҳақидаги хабарлар тор доираларда тарқалди. Унинг ўзи ва дўстлари кўрган-билганларига, интернет тармоғида ўтирган яқин-йироқдаги танишларига рекламаларини ушбу сайтга жойлаштириш таклифларини беришди. Тез орада бу ишлардан турли оммавий ахборот воситалари ҳам хабар топишиб, Алекс ва унинг сайти ҳақида телевидение орқали бир неча сюжетларни кўрсатишди. Шундан сўнг ушбу сайт манзилига реклама берувчилар сони тасаввур қилиб бўлмас даражада ортиб кетди. Ҳатто, сайтдаги охириги пиксель кимомоди савдосига кўйилди ва Алекснинг жами даромади 1037100 долларни ташкил этди.

Бундай омадли кишиларга кўпчиликнинг ҳаваси келиши мумкин. Уларни қайсидир маънода "ҳаводан пул ясовчилар" деймиз. Аслида ростданам ҳаводан пул қилувчилар бор. Улар эрк ва озодлик учун кураш бораётган мамлакатларда озод ва тинч ўлкаларнинг ҳаволарини сотишади. Ҳақиқий озодликни ҳавас қилиб яшаётганлар орасида бу "маҳсулотлар"ни сотиб олувчилар жуда кўплаб топилди. Бойиб кетишнинг шу йўлини танлаган Санкт-Петербурглик Лучников деган бизнесмен Украинадаги «рангли инқилоб» вақтида кичик банкчаларга жойлаштирилган турли юртларнинг ҳаволарини сотиб юрган. Буни қарангки, унинг оригинал сувенирлари сотувда кўлма-кўл бўлиб кетган. Шиша идишлар ва саёҳат харажатлари, барча-барчаси ҳисоблаб чиқилганида бир дона маҳсулот таннархи 0,50 цент, даромад эса 10 долларни ташкил қилган.

Ҳа, осонгина бойиб кетишнинг турли йўллари бор. Бироз фантазияни ишга солиш керак. Энг муҳими, мақсад эзгу ва даромад ҳалол бўлсин.  
Наргиза СИДДИҚОВА тайёрлади.

## САККИЗ ЙИЛ КУТДИМ

Тўйимиздан сўнг турмуш ўртоғимнинг ишини Самарқанддан Тошкент вилоятига кўчиришди. Муносабатимиз жуда илқ ва самимий эди. Олдинга ҳар ҳафтада бир гап келиб турадиган эрим кейинчалик ойда келадиган бўлиб қолди. Дугоналарим бундай "танаффус"лар ортида бир гап борлигидан огоҳлантиришарди. Бундай гап-сўзларга ишонмадим. Орадан 6 ой ўтгач, у хорижда яхши иш топганлигини ва яқин кунларда жўнаб кетишини айтиб қолди. Наиллож, рози бўлдим.

Хорижга кетгач, уйдагиларига телефон қилар, лекин мен билан деярли гаплашмасди. Бунинг сабабини қайнонамдан сўрасам, у киши очигини айтди. Яъни, ўғли Тошкент вилоятида ишлаб юрганида бошқа миллатга мансуб бир аёл танишиб, уникида вақтинча яшаб турган экан. Ва чет элга ҳам ўша аёлнинг қистови билан кетишибди. Бу гапларни эшитиб қотиб қолдим. Йиғладим, сиқтадим ва охири уйимизга қайтиб бордим.

Кўп ўтмай, бизникига совчилар кела бошлади. Яна эзилдим. Кейин онамга мен эримнинг бошқа аёлга уйланганини ўз оғзидан эшитмагунимча, ишонмаслигини ва уни қайтиб келишини куттишимни айтдим.

Орадан саккиз йил ўтди. Ниҳоят умид билан бир ёстиққа бош кўйган умр йўлдошим билан учрашдик. У ҳақиқатан ҳам ўша аёлга уйланганини, хорижда қийналиб ишлаб, биргаликда топган пулига уй олишгач, охири хотини уни кўчага ҳайдаб юборганини айтиб берди. Хуллас, яна бирга яшаймиз, деб кечирим сўради. Лекин кейин билсам, у ичкиликка муккасидан кетиб, касалманд бўлиб қолган экан. Ота-онам ярашишимга умуман розилик беришмади ва қонуний ажрашдик.

Менинг ёшим 38 да. Озодалик, пазандаликни ёқтираман. Бир рўзгорни гуллатишимга кўзим етади. 45 ёшга-ча бўлган, уйим-жойим дейдиган, Бухоро ёки Тошкент шаҳрида яшовчи инсон топилса, хабар қилсангиз.

ҲИЛОЛА,  
Бухоро вилояти.

## ҲАМДАРД ИЗЛАЙМАН

Тахририятга келган София опа билан дастлаб суҳбатимиз гуллар парвариши хусусида бўлди. Ўзбек тилида жуда раvon сўзловчи бу аёл ниҳоятда

си ўзбек. Шунинг учун менга ўзбек урф-одатлари, анъаналари бегона эмас.

Ишлаб юрган кезларим ёлғизлик унчалик ҳам сезилмасди. Пенсияга чиққач, зерика бошладим. Кези келганда дилдош, елкадош инсоннинг қадри жуда билинар экан. Икони бўлса, 60 ёшга-ча бўлган, миллатидан қатъи назар, ичмайдиган, меҳрибон инсон бўлса тақдиримни боғлаш умидидаман.

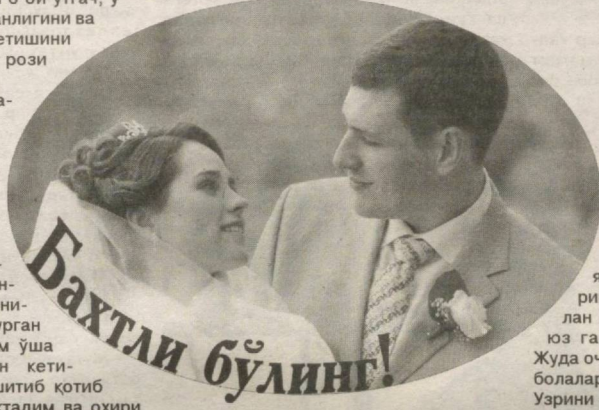
СОФИЯ ОПА,  
Тошкент шаҳри.

## ХОРАЗМГА ОЛИБ КЕТАЙММИЗ

— Ассалому алайкум, мени танидингизми, хоразмлик Комилжон отанинг ўғли Тўхтамуродман.

— Эсладим, яхшимисиз, бирон янгилик борми?

— Албатта, раҳмат сизга, ўшанда Тошкент вилоятида яшовчи Зарифа аянинг рақамларини берган эдингиз. Ўзлари билан аввал телефонда, кейин юзма-юз гаплашдик. Отам гаплашдилар. Жуда очиккўнгил онахон эканлар. Лекин болалари узоққа кетишини иштамабди. Узрини айтди. Энди отамга яна бошқа жуфт кидирамиз, деб юрсак, бир ҳафта аввал аянинг ўзлари кўнгирок қилиб қолди. У кишининг Хусния деган бир дугонаси бўлиб, турмуш ўртоғи анча йиллар олдин қазо қилган экан. Ёлғизгина ўғли бечора ҳам яқинда хасталик туфайли қазо қилибди. Ҳозир синглисининг уйида яшаётган экан. Дадангизга шу муштипар аёл жуда мосга ўхшайди, бир кўришишин, дедилар. Хуллас, уларни учраштирдим. Бир-бирига мос тушишди шекилли, бугун насиб этса, Хоразмга жўнаймиз. Зарифа аяга ҳам раҳматимизни айтдик. Сизларга ҳам ташаккур!



табиатни севар экан. Гап орасида у киши ўз ҳаёти ҳақида шундай ҳикоя қилиб берди:

— Мен Россияда туғилганман. Отанинг касби тақозоси билан Тошкентга кўчиб келганмиз. Ёшим 57 да. Маълумотим олий. Кўп йиллар алоқа ва таълим соҳаларида ишладим. Ҳозир нафақадаман. Турмуш ўртоғим вафот этганига 20 йил бўлди. Ўғлим бор. Ўзи мустақил яшайди. Пишириш, тўқиш-бичиш ишларига қизиқаман. Дунё бўйлаб саёҳат қилсам, дейман. Ҳамкасбарим, дугоналарим, кўшиларим деярли ҳамма-

### ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» рункига хат йўллаётган ёки бевосита муурожаат 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

## Ўрганганинг ўзингга

### СОҒЛИК — БОЙЛИК-КУ!

★ Мутахассис диетологларнинг фикрича, инсон ҳар куни 600 гр. микдорда мева ва сабзавот маҳсулотларга истеъмол қилиши зарур экан.

★ Ўз қоматидан нолиётганларга кўпроқ сабзавот ва дук-какли маҳсулотлар тавсия этилади. Айниқса, ловия ва нўхат ниҳоятда фойдалидир. Улар танадаги ёгга сингади ва унинг тана хужайрасида ортиқча мuddат туриб қолишига йўл қўймайди.

★ Укроп, петрушка, сельдер каби кўкатларни кўпроқ истеъмол қилиш саломатлик учун қони фойда. Илмий тил билан айтганда, улар ошқозон фаолиятини яхшилаб, овқатларнинг ҳазм бўлиш жараёнини тартибга солиб туради. Яна бир ижобий жиҳати, сабзавотлар танадаги ортиқча оғирликнинг йўқолишига ҳам ёрдам беради.



★ Дунёнинг етакчи олимлари ортиқча вазндан азият чекадиганларга кунига 8 стакан сув ичишни тавсия этадилар. Бу озишнинг энг осон ва мутлақо хавфсиз усули эканлиги ҳақида турли мулоҳазалар айтилмоқда. Бундан ташқари, янги узилган помидор, сабзи ва қарам шарбатлари ҳам қисқа мuddатда ортиқча вазндан халос бўлишга ёрдам беради.

★ 0,5 стакан тузланган қарам сувини 100 мл. апельсин ва 1 ош қошиқ сабзи шарбати билан аралаштиринг. 1 стакан қаннаган сувга 1 чой қошиқ занжабил илдизини майдалаб солинг ва устига 1 чой қошиқ асал, бир бўлак лимон солинг. Бу ичимликни овқатланишдан 30-40 дақиқа олдин истеъмол қилсангиз, очлик ҳисси пасайгандек бўлади. Бу муолажа ҳам ошқозон-ичак фаолиятини мўътадиллаштириш билан бирга, киши танасини енгиллаштирилади, руҳини тетик қилади.

Эслатма! Албатта биз тавсия этаётган димламаларни ичишдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиш мақсадга мувофиқдир. Чунки улар ошқозонда кислотла микдорини ошириб юбориши мумкинлигини ҳам эсдан чиқарманг.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

### ФЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

● Кўм-кўк помидорларни тезроқ қизаришини хоҳласангиз, уларни идишга пишган олма билан биргаликда териб чиқинг ва устини ёпиб қўйинг.

● Хантал таомни янада мазали қилиши учун унга озроқ асал қўшинг.

● Мураббо тайёр бўлгач, совигунга қадар идиши билан муздек сувга солиб қўйсангиз, ранги янада чиройли бўлади.

● Агар музлаткичдан ёқимсиз ҳид келаётган бўлса, уни йўқотиш учун ичига 1,5-2 соат сирка аралаштирилиб қайнатилган сув солиб қўйсангиз кифоя.

● Оёқ кийимларини қуритиш учун печка ёки батареялардан фойдалана кўрманг. Акс ҳолда пойфазал елимлари кўчиб кетади.

● Қишда ейиш учун олиб қўйилган олма билан яхши сақлаш учун ёғоч қутига жойлаб, устидан қипиқ сепиб қўйса ҳам бўлади.

● Сабзини сувда пишираётганингизда бир чимдим ичимлик содаси қўйсангиз, унинг ранги яхши сақланади ва тезроқ пишади.

● Сўлиб қолган бодринларни асл ҳолига қайтариш учун уларни совуқ сув тўлдирилган идишга солинг ва 20-25 дақиқача совутгининг музоҳасида сақланг.

● 1 дона бодринни қирғичдан ўтказиб, 2 ош қошиқ сут ва бир чой қошиқ лимон шарбати солиб, аралаштиринг ва бу ниқобни тоза ҳолдаги юз терисига суртиб, 15 дақиқадан сўнг совирилган минерал сув билан ювиб ташланг. Ушбу ниқоб орқали юздаги сепкил ва доғларни кетказиб, тери рангини тиниклаштириш мумкин.



Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

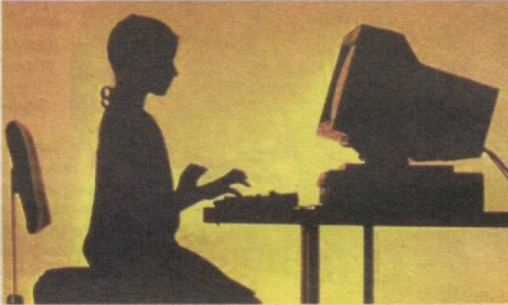
## НУРЛАНИШДАН ҚЎРҚМАЙСИЗМИ?

Ҳаётимизнинг бирор-бир лаҳзасини замонавий техника воситаларисиз тасаввур қилиб кўриш мумкинми? Албатта йўқ. Ҳўш, оғиримизни енгил, узоғимизни яқин қилаётган ана шу беминнат кўмакчилардан бизлар ҳар доим ҳам тўғри фойдаланаяпмизми?

Яширишинг ҳождати йўқ, ҳар қандай техника воситаси электромагнит майдони ҳосил қилиб, ўзидан инсон саломатлиги учун хавфли бўлган нур чиқаради. Электр узатиш линиялари, электр ўтказгичлар, маиший электр асбоблари, компьютерлар, сунъий йўлдош ва уяли алоқа хизмати, электротранспорт, радар қурилмалари электромагнит майдонининг асосий манбалари ҳисобланади. Огоҳ бўлингки, маиший техника воситаларига нисбатан уяли алоқа воситаси ва компьютернинг нурланиш кўрсаткичи юқоридир.

Компьютерларнинг соғлиқ учун энг хавфли бўлган қисми монитор қаршида узоқ ва нотўғри ўтириш умуртқа поғонасига ортқича зўриқиш беради. Натижада катталарда остеохондроз (умуртқа поғоналари орасидаги ёстиқчаларнинг бузилиши), болаларда эса сколиоз (умуртқа поғонасининг қийша-йиши) пайдо бўлади. Нурлар асосан мониторнинг орқа қисмидан чиқади. Экраннинг олд қисми қисман ҳимоялангани боис, у монитор қаршида ўтирган фойдаланувчининг муҳофазасини таъминлайди, холос. Аксарият идораларда битта хонада бир неча компьютер жойлаштирилади. Табиийки, бундай ҳолатда кимнингдир иш ўрни бошқа бировнинг монитори орқасига жойла-

шади. Оралиқ масофа бир метр бўлганда ҳам нурланиш олд томондаги фойдаланувчига нисбатан монитор орқасидаги одамда юқорилигича қолаверади. Эски мониторлар ўзидан кўп нур чиқариши барчамизга маълум. Компьютерда қандай иш бажараётганингиздан қатъи назар, монитор ва кўзларингиз орасидаги масофа 40 см.дан кам бўлмаслиги шарт!



Компьютернинг бошқа қисмларини олиб қарайдиган бўлсак, уларда деярли ҳамма нарса нурланишдан ҳимояланган ва паст қувватда ишлаганлиги учун чиқаётган нурланиш ҳам кам миқдорда бўлади. Қолаверса, кўпгина тизимли блокларнинг устки қавати металл билан қопланган. Нурланиш асосан монитор, марказий процессор ва электр таъминот қисмида ҳосил бўлади. Демак, бу уч қурилманинг марказида ўтириб ишладан сақланиш керак!

Қоронғу ёки нимқоронғу хонада ўтириб компьютерда ишладан зарарли нарса йўқ! Монитор қаршида ўтирганингизда экран сиздан пастда турсин, яъни сиз унга қовоқларингизни туширган ҳолда қаранг. Буни компьютер учун тўғри танланган стол ва сизнинг тик ўтиришингиз таъминлайди.

## М а в з у

"Сичконча" ва клавиатура компьютернинг "микроб тўпловчи" қисмидир. Айниқса, интернет-кафеларда бу қурилмаларни ишлатгач, албатта, кўзларингизни совунлаб ювинг. Мутахассислар умумий хожатхона ва умумий фойдаланувдаги клавиатуранинг микробларини солиштирганларида, клавиатура "ғолиб чиқди". Шахсий компьютерингизни ҳам тез-тез тозалаб туришни унутманг. Бунинг учун техника воситаларига мўлжалланган махсус нам сочиқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

**Компьютер ва ёш масаласи.** Мактаб ёшигача бўлган болалар бир кунда 15-20 дақиқа, мактаб ёшидагилар 1-2 соат давомида, катталар эса 3-4 соат компьютер қаршида ўтирганлари маъқул. Иш соатлари оралиғида 5-10 дақиқалик енгил жисмоний машқли танафус қилишни унутманг!

Монитор чарчатган кўзларга мойчечак ёки кўк чой дамламаси шимдирилган пахта 10-15 дақиқа кўйиб, тинч ҳолатда ётиш орқали дам бериш мумкин.

Мутахассислар текшируви шуни исботладики, маиший электр асбоблари ҳам нурланишдан холи эмас экан. Улар орасида таъсири юқори ҳисобланадигани микротўлкини печь бўлиб, ундан фойдаланишни бироз камайтириш, шунингдек, ҳомилдор аёлларнинг бундай воситалардан иложи борича фойдаланмасликлари, унда иситилган таомлардан имкон қадар кам истеъмол қилишлари тавсия қилинади.

Агар XXI асрда яшаётганимизни ҳисобга оладиган бўлсак, фаолиятимизнинг ажралмас қисмига айланиб улгурган ушбу воситалардан бутунлай воз кечишинг мутлақо иложи йўқ. Шундай экан, бундай техникаларнинг зарарли таъсирларидан ҳимояланиш, фарзандлар саломатлиги учун улардан фойдаланиш чоғида меъёр ва қоидаларга амал қилсак, айти мурддоо бўлур эди.

Дилроз АБРАЕВА тайёрлади.



СПОРТ... СПОРТ... СПОРТ...

## КАРАТЭЧИЛАРИМИЗ ЖАҲОН КУБОГИ СОҲИБИ

Пойтахтимизда шотокан карате-до бўйича ўтказилган II жаҳон кубоги мусобақасида Ўзбекистон терма жамоаси бош совринни кўлга киритди.

Дунёнинг йигирмага яқин мамлакатидан 800 нафарга яқин спортчи иштирок этган турнирда болалар, ўсмирлар, ёшлар, хотин-қизлар, катталар ва фахрийлар ўртасида ката ва кумитэ бўйича мамлакатимиз спортчилари энг кўп – 33 олтин, 36 кумуш ва 44 бронза медал жамғарди.

Мусобақада умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгаллаган Ўзбекистон терма жамоаси бош соврин — жаҳон кубоги билан тақдирланди. Иккинчи ўрин қозогистонлик каратэчиларга насиб этган бўлса, Эрон терма жамоаси учинчи поғонадан жой олди.

## ЁШЛАРИМИЗ ОСИЁ ЧЕМПИОНИ

Футбол бўйича Ўзбекистон ўсмирлар терма жамоаси Эронда ўтказилган Осиё чемпионатида ғолиб чиқди.

Финал учрашувида Ўзбекистон ўсмирлар терма жамоаси Япония футболчилари билан куч синашди. Беллашувнинг олтинчи дақиқасида японияликлардан Такума Миэзутани ҳисобни очган бўлса-да, иккинчи бўлимда Ақобир Тўраев гол уриб, ҳисобни тенглаштирди.

Учрашувнинг асосий вақтида 1:1 ҳисобида дуранг натижа қайд этилди. Қоидага кўра, ғолиб пеналтилар сериясида аниқланди. Унда 3:1 ҳисобида зафар кучган ўзбек футболчилари Осиё чемпиони, деган шарафли номга сазовор бўлди.

## ЖАҲОН ТЕННИСЧИЛАРИ ТОШКЕНТДА

Республика олимпия захиралари теннис мактаби қортларида Профессионал теннисчилар уюшмаси (АТП) мусобақалари тақвимида жой олган эркалар ўртасидаги "Челленжер" туркумидаги нуфузли халқаро турнир бошланди.

## КАРВОНБОШИ ЎЗГАРДИ

Футбол бўйича олий лиганинг 22-тур учрашувлари якунига етди. «Локомотив» ўз майдонида «Бунёдкор»ни 3:1 ҳисобида мағлуб этиб, олтин медал учун бўлган курашни янада қиздириб юборди.

Энди «Пахтакор» 47 очко билан биринчи ўринга, Қаршининг «Насаф» жамоаси эса тўплар нисбатига кўра иккинчи ўринга кўтарилиб олди. «Қалдирғочлар» эса учинчи ўринга тушиб кетди.

Интернет манбалари асосида  
Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

## ЎТДИМ

Нафси баянд ҳусн элидан чеккалаб ўтдим,  
Ёр қошининг меҳробига чўккалаб ўтдим.

Ёди билан ҳалак жоним топсин ором деб,  
Ўз-ўзимни ёлғизладим — яккалаб ўтдим.

Васли учун юз довон ош десалар, ошгум,  
Ҳижрон тоғидан чопачопа, ҳаккалаб ўтдим.

Тақдир мени ўз қули-ла уйната кўрди,  
Гоҳ олчи туриб, гоҳида-чи, чиккалаб ўтдим.

Кўрдимки, Назар, пасту баянд йўли ҳаётнинг,  
Кетмай тубан деб тиришиб тиккалаб ўтдим.

## КУЗАК

Куз бобо жимгина толиб ҳаслга,  
Бордиққа тилайди барака ва кут.  
Яна юракларга ҳазинлик солган,  
Кузги ҳазонрези. Япроқлар баркут.

## Шеър азиз...

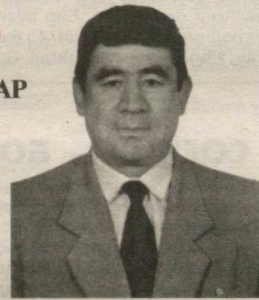


## Ғойиб НАЗАР

Бир ёнда саф-сафдир пахта хирмонлар,  
Бир ён боғлар тўқар олма, нокини.  
Жонсарақ учади яна мезонлар,  
Мажнунтол анҳорга ювар кокилин.

Денгиздай чайқалиб кузги дон — майса,  
Эмади кўёшнинг илиқ нурларин.  
Лекин жунжикувчи кун қадам кўйса,  
Дустим, қузаттаймиз қайга турнани?..

Заъфарон рангларга кўникар атроф,  
Хиёбон бағрида тилларанг безак.  
Қир-адир, водийлар сийнаси шаффоф,  
Юртимни авайлаб кучмоқда кузак...



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

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

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси 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



9 772010 760007

## Бош муҳаррир: Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Шаҳноза РОФИЕВА  
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ  
Мусаҳҳихлар — Саидгани САЙДАЛИМОВ,  
Гулноза БОБОЕВА

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент – 100000. Амир Темуру 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 – 1028. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади – 6226. Баҳоиси келишилган 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 5