

Фидойи аёллар беллашуви



3-бет



4-бет

ШОКОЛАД:
қувват манбаими ёки
кони зарар?

“Лаббай” ҳам бир огиздан чиқади



8-бет

ТАҚДИРИМСАН, БАХТИМСАН, ЭРКИН ВА ОБОД ВАТАН!

Ўзбекистон Республикаси Президентининг ҚАРОРИ ҚУРБОН ҲАЙИТИНИ НИШОНЛАШ ТЎҒРИСИДА

Муборак Қурбон ҳайитининг халқимиз маънавий ҳаётидаги ўрни ва аҳамиятини эътиборга олиб, миллий-диний қадриятларимизни сақлаш ва улуглаш, фуқароларнинг ҳамжихатлиги ва меҳроқибатини мустаҳкамлаш, уларнинг руҳий ва маънавий оламини янада юксалтириш мақсадида ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Диний байрам – Қурбон ҳайитини дам олиш кунини деб эълон қилиш ҳақида”ги 1991 йил 20 июндаги ПФ-221-сон Фармонига мувофиқ:

1. 2012 йилда Қурбон ҳайитининг биринчи кунини 26 октябрь жума кунига тўғри келиши ҳақида Ўзбекистон мусулмонлари идорасининг мурожаатини инобатга олиб, 2012 йил 26 октябрь дам олиш кунини деб белгилансин ва мамлакатимизда байрам сифатида кенг нишонлансин.

2. Республика “Нуроний”, “Маҳалла” жамғармалари ва бошқа барча мутасадди давлат ва жамоат ташкилотлари Қурбон ҳайитининг жойларда тартибли ва юқори даражада, халқимизнинг миллий қадриятларига мос равишда ўтиши учун тегишли тадбирларни амалга оширсин.

3. Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси, Ўзбекистон Миллий ахборот агентлиги ва бошқа оммавий ахборот воситаларига байрам тадбирларини кенг ёритиш тавсия этилсин.

Ўзбекистон Республикаси
Президенти

И.Каримов

Тошкент шаҳри,
2012 йил 22 октябрь



Илмнинг тошга ўйилган нақш эканлигини донишманд боболаримиз бежиз таъкидлашмаган. Бу ҳикматни ҳаёт ҳақиқати деб билган Ольга Долгова 19 йилдан бери Тошкент вилоятининг Оҳангарон шаҳридаги 55-умумтаълим мактабида инглиз тилидан ўқувчиларга сабоқ бериб келмоқда.

— Мен ёш авлодга таълим-тарбия бериш, уларнинг ҳар томонлама доно ва ақлли бўлмоғи йўлида изчил ислохотлар олиб борилаётган мамлакатда яшаб, ишлаётганимдан гоят миннатдорман, — дейди Ольга Владимировна. — Айниқса, Мустақиллигимизнинг 21 йиллиги мен учун қўшалок байрамга айланиб кетди. Юртбошимиз Фармонига биноан “Дўстлик” ордени билан тақдирланганим бизнинг оҳангаронлик фидойи устоз ва мураббийларни ҳам жуда қувонтирди. Бор кучим ва билимимни эртанги кун ворисларининг илму маърифатини оширишга сарфлашдан асло толмайман.

СУРАТДА: “Дўстлик” ордени соҳибаси Ольга ДОЛГОВА машғулот пайтида.

Машраб НУРИНБОЕВ олган сурат.

ЮРТ ОСОЙИШТАЛИГИ ЙЎЛИДА

Инсон ўз касбини севиб ардоқласа, албатта, эл назарига тушади, юксак хурмат-эътибор топади. Маколამиз қахрамони — вилоят ИИБ алоҳида вазибаларни бажарувчи сафарбарлик отряди командири, майор Дилшод Жўраев ҳам ана шундайлар сирасидан. У вилоят ҳудудда ўтказилаётган тадбирларда фаол иштирок этиб, жиноятларни ўз вақтида фош этиш борасида ички ишлар идоралари ходимлари билан елкама-елка хизмат қилиб келаётган.

...Дилшод Жўраевда бу касбга қизиқиш ёшлигидан, яъни айна пайтда Навоий вилоят ИИБда хизмат қилаётган акиси Шўхратга ҳавас қилишдан бошланган. У ҳарбий хизматдалик вақтида ҳам ўзининг ҳулики, гайрат-шижоати билан назарга тушди. Шу боис ҳам унга Тошкент олий ҳарбий техника билим юртига йўланма берилди. Тахсил давомида ҳам у билим ва иқтидорини намойиш қилди. Шундан сўнг Дилшод Ички ишлар вазирилик ҳузуридаги махсус вазибаларни бажариш отрядига тезкор вакил лавозимига ишга қабул қилинди. Устозлари — подполковник

Зокир Чиналиев ҳамда Ботир Рўзиматовлардан касбнинг техник-тактик, жанговар, жисмоний ва руҳий сир-асрорларини пухта ўрганди. Унинг гайрат-шижоати, касбга бўлган садоқати эътиборга олинди, Ички ишлар вазирининг буйруғи билан Самарқанд вилоят ИИБ АВ-БСОга гуруҳ командири лавозимига ўтказилди. Дилшод Жўраев иш фаолияти давомида бирор марта интизомий жазо олмади, аксинча, раҳматномалар олди.

Хизмати давомида талончилик, фирибгарлик, одам ҳаётига қасд қилиш каби ўта оғир жиноятларни содир қилган, жазодан яшириниб юрган юздан ортик жиноятчилар бу йигитнинг бевоисита саъй-ҳаракатлари натижасида қўлга олинди.

— Турмуш ўртоғимнинг Ватанимиз осойишталигини сақлаш йўлида хизмат қилаётганидан гоёт фахрланаман, — дейди Шаҳнозаҳон. — Тўғри, уларнинг вазифаси жуда масъулятли, шу билан бирга шарафли. Бугун уларнинг эл қорига яраб, олқиш эшитиётганидан, айниқса, фарзандларимнинг "Дадамизнинг орденлари бор, ҳамма шу ҳақда

гапиришяпти" деб мақтанишини кўрсам, бошим осмонга етади.

Дарҳақиқат, бу йилги Ватанимиз мустақиллигининг 21 йиллиги байрами куну бу хонадонда ҳам қўшалок шодигана бўлди. Майор Дилшод Жўраевнинг касбига содиқлиги, фидойилиги, қўл остидаги ходимларнинг касб маҳорати ва жанговар тайёргарлигини оширишдаги хизматлари давлатимиз томонидан муносиб тақдирланди. Президентимиз Фармонига кўра у 2-даражали "Шон-шараф" ордени билан мукофотланди.

— Инсоннинг хизмати, меҳнати ва жасорати қадрланаётган юртда яшаётганимдан гурурланаман. Камтарин хизматимнинг юксак баҳолангани менга ва сафдошларимга ўзгача айтихор бағишлаб, ўз вазифамазни бажаришда янада катта масъуляти оқлайди, — дейди Дилшод Жўраев.

Ички ишлар вазирилик Инсон ҳуқуқларини ҳимоя қилиш ва юридик таъминлаш бошқармаси.

САДОҚАТ БЕҚИЁС САОДАТДИР

Мактабнинг битирув имтиҳонида «Сен қайси касбни танладинг?» деган мавзуда иншо битганида тенгдошлари орасида қатъиятли, бир сўзла ва ўзига нисбатан талабчанлиги билан ажралиб турувчи Муборак ҳеч иккиланмай «Мен ички ишлар ходими бўламан!» деб ёзди...

— Мана, шунга ҳам 24 йил бўлибди, — дейди Учқўрғон тумани ИИБ канцелярия бўлими бошлиғи, милиция сафдори Муборакхон Маҳмудова, — дастлаб котибалик қилдим, 2004 йилда эса шаходатланган ички ишлар ходими сифатида ишладим. Шундан сўнг Учқўрғон дон махсулотлари корхонасида пост милиционерини бўлдим. 2005 йилдан бошлаб эса ҳозирги вазифага тайинландим.

Тўғри, ички ишлар тизимида ишлаш аёл киши учун бироз оғирдай туюлади. Бироқ Муборакхон ушбу масъулятли соҳани танлаб хато қилмаганини ҳамisha эътироф этади. Чунки ички ишлар тизимида фаолият юритиб, нафақат хурмат-эътиборга сазовор бўлди, балки ўз бахтини ҳам топди. Кўзларида самимийлик балқиб турган бу аёлга боқиб, уни толе тўқис саодат оло этиб сийлаганига ишонч ҳосил қиласиз. Умр йўлдоши, кўп йиллар туман ички ишлар бўлимида нуфузли вазибаларда хизмат қилган, милиция капитани, айна пайтда нафақада бўлган Дилмурод Маҳмудовни ҳам шу ерда учратди.

Посбонлар сардори Жаҳонгир Холматов ҳақида Олтинсой туманидаги Чинор маҳалла фуқаролар йиғинида илқ ва яхши гапларни кўп бора эшитиш мумкин. У билан бақамти ишлаб келаётган Чинор маҳалласи раиси Искандар Дубаров шундай дейди:

— Биласизми, Жаҳонгир табиатан хотиржам йигит, бўлар-бўлмасга ҳовлиқавермайди. Қаттиқ интизом билан ишлайди. Шундай ходимлар ҳам бўладики, жонингн ҳузурини кўзлаб, уйку олтидан қўл телефони учуриб қўяди. Сардоримизнинг телефони эса ҳеч қачон ўчмайди. Ҳар бир ишнинг аниқ ва шу билан бирга, ўз вақтида бажарилишини таъминлайди. Зарурат пайтида ишни поёнига етказиш учун унга кундуз билан туннинг фарқи деярли бўлмайди. Гапнинг очигини айтганимизга, айрим оилавий можароларни бартараф этишда, у ёки бу арзимас баҳоналар билан жанжаллашган эр-хотинлар, қўни-қўшниларни яраштиришда бу йигитнинг ҳиссаси жуда катта бўлаётган. Негадир одамлар бундай ишларга Жаҳонгир аралашса, хотиржам тортади.

МАҲАЛЛА ПОСБОНИ ЭШИТАДИ!

...Тун ярмида Жаҳонгирнинг қўл телефони жиринглайди. Туман ички ишлар бўлими навбатчи қисмидан кўнгирик қилишаётган экан.

— Жаҳонгир, маҳаллангизда бир эр-хотин жанжаллашиб қолибди. Вақтни ўтказиб юборманг, бирор бир кўнгилисиз воқеа рўй бермасидан аввалроқ етиб бориб, уларни тинчитиб турсангиз. Эртага барвақт профилактика инспектори билан вакиллар боришади.

Сардорнинг уйқуси учди. "Шу эр-хотиннинг ўзаро можаролари нима билан тугар экан-а, деб юргандим. Охи-

ри бахайр бўлсин-да ишқилиб», деди-да, айтилган манзил томон йўл олди. Ҳақиқатан ҳам эр-хотин кечани бир маҳаллада овозларини баланд қилганча, қий-чув қилиб ётган экан.

— Нима гап, маҳаллақўйдан уялмайсизларми, — деди Жаҳонгир. — Икковингиз ҳам энди ёш келин-куёв эмассиз-ку.

Сардор аввал аёлнинг арзини эшитди. Сўнгра эркакдан гап олди. Аслида арзиманга гапдан низо чиқибди. Иккисиниям обдон эшитиб бўлган, уларни муроасага келтиришга тушди. Бу оиладаги доимий жанжал, деди-дедилар охирикўбатда болалар тарбиясига ҳам салбий таъсир кўрсатишини, қолаверса, ўзлари эртага маҳаллада бош кўтаролмай қолишини туншунтирди. Хуллас, тонгортада у хотиржам уйга қайтди. Лекин ҳар

қанча толиққан бўлмасин, вужудда тетиклик, енгиллик бор эди. Чунки эр-хотинни яраштирди. Сўнгра профилактика инспекторига кўнгирик қилиб, бу хонадонга бор-маслигини тайинлади.

Хуллас, посбонлар сардорининг юмуши кўп. Базан ёши етганларга фуқаролик паспорти олишда, ал-маштиришда кўмаклашса, бошқа пайтда маҳаллада ўтказилаётган ҳашарларни уюштиришда фаол иштирок этади.

Шу ўринда яна бир жиҳатга эътибор қаратиш лозим. Чинор маҳалласи туман марказидан 40 километр узоқликда жойлашган. Мабодо, бу ҳудудда бирор бир чигаллик, ташвишли ҳолат юзага келиб қолгудек бўлса, туман марказидан мутасаддилар етиб келгунича анча вақт ўтади. Ана шундай пайтларда эндигина 35 ёшни тўлдирган Жаҳонгир Холматов орқига овозгарчиликларга ўрин қолдирмайди. Ишни жойида ҳал қилишга, вужудга келган чигаллик, муаммони ечишга аксарият ҳолларда эришади.

Маҳмуд АБУЛҲАЙЗ,
"Оила ва жамият" муҳбири.
Сурхондарё вилояти.

ИМТИЁЗ ВА САМАРА

Юртимизда тадбиркорликка, хусусан, оилавий тадбиркорликка катта қўмак ва рағбат берилиши, тегишли имтиёз ва преференцияларнинг яратилиши натижасида иқтисодиётимиз истиқболли тобора ёрқинлашиб бормоқда.

Шу ўринда, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2012 йил 6 сентябрдаги «Халқ бадийи хунармандчилиги ва амалий санъатини ривожлантириши янада кўллаб-қувватлаш тўғрисида» 2010 йил 30 мартдаги Фармонига кўшимчалар киритиш тўғрисидаги Фармони катта аҳамият касб этади.

Ушбу Фармонга кўра, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2005 йил 28 мартдаги «Халқ бадийи хунармандчилиги ва амалий санъатини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» Фармони билан тасдиқланган рўйхатга мувофиқ, оилавий корхоналар халқ бадийи хунармандчилиги ва қўлда ишланган амалий санъат буюмларини сотишдан олинадиган даромаддан 2014 йилнинг 1 январигача бўлган даврда ягона солиқ тўлови тўлашдан озод этилди. Фармон қабул қилинганга қадар уй шароитида халқ бадийи хунармандчиликлари ва амалий санъати буюмларини ишлаб чиқариш бўйича фақатгина яқна тирбоддаги меҳнат фаолияти билан банд бўлган тадбиркорлар — "Хунарманд" уюшмаси аъзолари катъий белгиланган солиқ тўлашдан 2014 йилнинг 1 январигача озод этилган эди.

Таъкидлаш жоизки, оилавий корхона тузилишига қўйилган талаблар Ўзбекистон Республикасининг 2012 йил 26 апрелдаги «Оилавий тадбиркорлик тўғрисида»ги Қонунида тартибга солинадиган. Унга қўра оилавий тадбиркорлик оила аъзолари томонидан таваккал қилиб ва ўз мулкий жавобгарлиги остида даромад (фойда) олиш мақсадида амалга оширилаётган ташаббускорлик фаолияти бўлиб, ўз иштирокчиларининг ихтиёрийлигига асосланади. Оилавий тадбиркорлик юридик шахс ташкил этган ёки юридик шахс ташкил этмаган ҳолда амалга оширилиши мумкин.

Юридик шахс ташкил этган ҳолда амалга оширилаётган оилавий тадбиркорликнинг ташкилий-ҳуқуқий шакли оилавий корхона ҳисобланади. Оилавий корхона мустақил равишда товарлар ишлаб чиқаришига (ишлар бажаришига, хизматлар кўрсатишига) доир фаолиятни ташкил этиш, ишлаб чиқарилган товарларни (ишларни, хизматларни) таъсирлиқ этиш ва уларга нарх белгилаш, мустақил равишда ўз молиявий маблағларини шакллантириш, қарз маблағларини жалб этиш, шу жумладан, дастлабки (бошланғич) капитални шакллантириш учун кредитлар олиш, лизинг ва суғурта хизматларидан фойдаланиш, шартномалар тузиш, товарларни харид қилиш, чекланмаган миқдорда даромад (фойда) олиш, ўз фирма номи ёзилган муҳралардан, бланкалардан ва штамплардан фойдаланиш ҳуқуқига эга.

Шунингдек, оилавий корхона турар-жойдан бир вақтинг ўзида унда истиқомат қилган ҳолда товарлар ишлаб чиқариш (ишлар бажариш, хизматлар кўрсатиш) учун фойдаланган тақдирда, коммунал инфратузилма хизматлари, хусусан, электр энергияси, сув таъминоти, канализация, газ таъминоти ва иссиқлик таъминоти ҳақини тўлаш аҳоли учун белгиланган тарифлар ва шартлар асосида амалга оширилади.

Оилавий корхоналарнинг ривожланиши аҳолини, шунингдек, оиланинг ёш аъзоларини иш билан таъминлаш ва шу аснода уларнинг даромадларини кўпайтириш, турмуш фаровонлигини юксалтиришга, янги иш ўринларини яратилишига хизмат қилади.

Эркин УСМОНОВ,
Тошкент шахар Мирзо Улуғбек тумани ДСИ бўлим бошлиғи.



Газетамизнинг аввалги сонларида хотин-қизлар кўмиталари тизимда давом этаётган ҳисобот-сайлов конференциялари ҳақида сўз юритган эдик. Мамалякати-миз аёллари ҳаётида муҳим аҳамиятга эга ушбу жараёнда кўмитанинг қуйи тизими ҳисобланган бошланғич ташкилотлар фаолиятига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Айнан бугунги давр талабларидан келиб чиққан ҳолда айтиш керакки, етакчилар ролини ошириш ва жамият олдида турган маънавий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий муаммоларни ҳал этишда уларнинг тизимли ҳамкорлигини йўлга қўйиш мақсадида жорий йилда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ҳамда Тошкент шаҳрида "Энг намунали хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти" кўрик-танловларини ўтказиш йўлга қўйилди. Шу кунга қадар танловнинг 2 босқи-

тин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти номинациялари бўйича иқтидорларини намойиш этишди. Танлов қатнашчилари ўзлари фаолият юритаётган корхона, муассаса ва жамоалар хотин-қизлари билан олиб борилаётган ишлар хусусида сўзлаб беришди:

— Коллежимизда 1389 нафар ўқувчи қизларга 30 нафар аёллар устозлик қилаётир, — дейди **Ургут тиббиёт**

Хотин-қизлар кўмиталари:
ҳисобот-сайлов конференциялари олдида



мақсадида саёҳат тўғрагини йўлга қўйдим.

— Эътиборимизни кўпроқ маҳалламиздаги хотин-қизларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, ҳуқуқий саводхонликларини ошириш, оналик ва болаликни муҳофаза қилишга қаратяпмиз, — дейди **Марғилон шаҳридаги "Янги боғ" маҳалласи хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти раиси, "Эл-юрт хурмати" ордени соҳибаси Зубайда Аҳмедова.** — Миллий қадриятларимиз, аъналаримиз асосида ёшларимизни мустақил турмушга тайёрлаш, жумладан, яқин қариндошлар ўртасидаги ва эрта никоҳларнинг олдини олиш асосий вазифаларимиздан бири ҳисобланади. Икки йилдирки, "Янги боғда"ги оилаларда бирорта ҳам ажрим қайд этилмагани, маҳалла аҳлининг аҳил-иноқлигида ўзимнинг ҳам ҳиссам борлигидан қувонаман.

Танловнинг яна бир иштирокчиси — **Қашқадарё вилояти, Ғузур туманидаги "Шўртангаз" кимё мажмуаси хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилот раиси Юлдуз Аҳмедова** ўзи етакчили қилаётган жамоада амалга оширилаётган ишлар хусусида шундай дейди:

— Корхонамизда 650 нафардан зиёд хотин-қизлар меҳнат қилади. Бошланғич ташкилотимиз жамоамиздаги аёлларнинг иш ва турмуш шароитларини яхшилаш, "Меҳрибонлик уйлари"дан ишга қабул қилинган қизларни уй-жой билан таъминлаш, уларнинг никоҳ тўйларини ўтказиш, кам таъминланган оилаларга ижтимоий ёрдам кўрсатиш борасида фаоллик кўрсатиб келмоқда. Утган йили Наталья Гладковани турмушга узатиб, тўйини ўтказган эдик. Айни пайтда у фарзанд тарбияси билан банд. Ташкилотимизнинг ташаббуси билан корхонамиз боқувчисини йўқотган оналарнинг олий ўқув юрларида тахсил олаётган фарзандларнинг ўз зиммасига олгани ҳам айни муддао бўлди.

Ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, ушбу беллашувнинг республика босқичида ҳам кўплаб иқтидорли, замон билан ҳамнафас яшаётган фидоий аёллар кашф этилди. Фолиблар 8 декабрь — **Ўзбекистон Республикаси Конституцияси** кунинда тақдирланди.

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

Нигора РАҲМОНОВА,
"Оила ва жамият" муҳбири.

ФИДОЙИ АЁЛЛАР БЕЛЛАШУВИ

чи ниятига етказилиб, республика босқичига тавсия этилган номзодлар аниқланган эди.

Таъкидлаш жоизки, айни пайтда ўзини-ўзи бошқариш органлари, корхона, идора ва муассасалардаги бошланғич хотин-қизлар кўмиталари сони 41 мингдан ортиқни ташкил этаётир. Жорий йилда юртимизнинг 194 та туманидан 1164 нафар вақил танловнинг вилоят бо-

коллежи хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти раисаси **Сайёра Ботирова.** — Коллежимиз устоз-мураббийлари бугунги кунда ўқувчи қизларни мустақил ҳаётга тайёрлаш, касб-хунар ўргатиш, пировардида, жамиятимизга керакли инсонлар қилиб тарбиялаш учун ҳаракат қилишмоқда. Мана шу саъй-ҳаракатларнинг самараси ўлароқ, коллежимиз талабаси **Жамилаҳон Эгамбердиева** жорий йилда пойтахтимизда каратэ бўйича



сқичида иштирок этди. Улар орасидан саралаб олинган 85 нафар бошланғич хотин-қизлар кўмитаси раислари ҳал қилувчи босқичда иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритган эди.

Яқинда пойтахтимизда тавсия этилган номзодларнинг салоҳияти, билим даражаси, тизим фаолиятидаги ўтуқларини баҳолаш мақсадида "Энг намунали хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилоти" кўрик-танловининг республика босқичи ўтказилди. Улар "Энг намунали маҳалла", "Энг намунали умумтаълим мактаби", "Энг намунали касб-хунар коллежи ёки академик лицей", "Энг намунали олий ўқув юрти", "Энг намунали тиббиёт муассасаси", "Энг намунали корхона" хо-

ўтказилган **Осиё чемпионатида** голиб бўлди. Шунингдек, ўтган йили фан олимпиадасининг вилоят босқичида 3 нафар ўқувчимиз фахрли ўринларни эгаллашди. Ўқув масканимизда "Ораста қизлар" тўғраги ҳам фаол иш олиб бораёпти. Ҳар бир бўлимдан қизларни гуруҳларга ажратиб, ораста қизлардан етакчи тайинлаганмиз. Улар ҳар бир хонада ораста қизлар бурчагини ташкил этишди. Шу йилнинг апрель ойида вилоят бўйича ўрта-маҳсус касб-хунар коллежлари хотин-қизлар кўмиталари ўртасида ташкил этилган семинарда бизнинг иш фаолиятимиз оммалаштирилди. Инглиз тили фани ўқитувчиси бўлганим учун ёшларни тил ўрганишлари, нутқларини ўстириш



ЎЗБЕКИСТОН ХОТИН-ҚИЗЛАР КЎМИТАСИ
АХБОРОТ ХИЗМАТИ
ХАБАР ҚИЛАДИ:

Ўзбекистон Республикаси Бош Вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова 13-14, 40-умумтаълим мактабларида қиш мавсумига тайёргарлик, ўқувчиларнинг давомати ҳамда "Ораста қизлар" тўғраги фаолияти билан танишди.

Танишув давомида ўқувчи қизлар билан мунтазам иш олиб борилаётгани натижасида яққол кўзга ташланиб қолаётган иллатларни бартараф этишда улар билан дўстона муносабатларга таяниш, қизларнинг нафақат ташқи кўринишини, балки ички дунёси, маънавияти, юриш-туришини асло эътибордан четда қолдирмаслик муҳимлиги таъкидланди.

Ўқувчиларни озодалик, оқиллик ва меҳнатсеварликка ундовчи "Ораста қизлар" тўғраги фаолиятини янада жонлантириш борасида тавсиялар берилди. Иқтидорли қизлар иштирокида кийиниш, сўзлашиш одоби, уйда, мактаб ва кўча-кўйда тозаллик роя этиш борасида давра суҳбатлари ўтказишга кўпроқ аҳамият қаратиш лозимлиги таъкидланди.

Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова Тошкент шаҳридаги дизайн касб-хунар коллежи ўқувчиларига яратилган шарт-шароитлар билан танишди. Кўмита раиси коллежда бўлиб ўтган давра суҳбатида қизларнинг кийиниши ва муомала маданияти, муассаса ўқув бинолари ва турар-жойларининг озодалиги, ободонлаштириш ҳамда уларнинг касб-хунар эгаллаши масалаларига эътибор қаратди. Шунингдек, тадбирда кўп қаватли уйлар кириш жойлари, йўлаклар ва атрофларини озода сақлашда хотин-қизлар масъулиятини янада ошириш, бунда ёш қизлар ва келинчақлар асосий ташаббускор бўлиши лозимлиги таъкидланди. Тадбир доирасида ўқувчи қизлар томонидан яратилган либослар, расмлар тақдиримоти ҳам бўлиб ўтди.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ва Сергели туман хотин-қизлар кўмитаси ҳамкорлигида "Ораста қиз" — оила гаҳвари" мавзусида тадбир ўтказилди.

Унда "Ҳашарга қақирув" сахна кўриниши, "Озода шахрим" акцияси, "Обод маҳаллам", "Энг намунали уй", "Энг намунали йўлак" танловлари голиблари тақдирланди.

МАЪНАВИЙ ПОЙДЕВОР

Оила ҳақида сўз юритганимизда, беихтиёр Конституция-мизнинг 63-моддаси ёдга тушади. Унда "Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофафазасида бўлиш ҳуқуқига эга" деган жумлаларни ўқиймиз. Шундан ҳам аёнки, **Ўзбекистонда оила беҳад қадрланади.**

Конституциямизнинг 64-65-моддаларида бола тарбияси учун ота-оналарнинг масъулияти, фарзандлар насл-насаби ва ирқидан, ота-оналари билан фуқаролик ҳолатидан қатъи назар, қонун олдида тенглиги, оналик ва болаликни давлат

қонун йўли билан муҳофаза қилиши таъкидланган. Демак, Бош қомусимизда белгиланганидек, давлат оилани ҳар томонлама ўз ҳимоясида сақлайди. Демак, бу кафолат унинг аъзоларига ҳақ-ҳуқуқ, имтиёз билан бирга масъулият ва мажбуриятларни ҳам белгилаб қўяди. Кўриниб турибдики, юртимизда оила институтига бўлган эътибор давлат сиёсати даражасига кўтарилган.

Дарҳақиқат, оилада фарзандлар ҳар тарафлама етук,

комил инсон бўлиб улғайса, жамият шунча қудратли бўлади. Оила соф инсоний туйғуллар, меҳр-муҳаббатга асосланган бўлса, унда тотувлик ва баркарорлик шаклланади. Аҳолининг ҳуқуқий онги етарли даражада шаклланса, фуқаролар фақат ўзларининг шахсий манфаат, ҳақ-ҳуқуқларининга талаб қилиш билан чекланмай, ўз зиммаларидаги бурч-вазифаларга ҳам қатъий амал қилади. Ана шундангина айрим ота-оналар қизларини шовма-шошар-

лик билан ёки қонуний никоҳсиз турмушга узатмайди, тиббиётчилар ҳўжақўрсинга маълумотнома тўлдирмайди, хуллас, оила ва никоҳ масаласида мўътадил, соғлом муҳит ҳукмрон бўлади. Зеро, оила шахсий иш эмас, балки миллий генофондга тааллуқли жараён.

Шу маънода ҳам маънан, ҳам жисмонан соғлом авлодни вояга етказиш, жамиятда соғлом фикрловчи шахсларни тарбиялаш, соф муҳитни вужудга келтириш каби долзарб маса-

Хуқуқ

лалар ечими оила мустақамлигини таъминлаш орқали ҳал этилади. Зеро, давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, "Агар биз қўзлаган эзгу мақсадимизга етмоқчи бўлсак, аввало, оилага — жамиятимизнинг ана шу муҳим ижтимоий бўғинига катта эътибор беришимиз керак".

Болбек МАМАТКУЛОВ,
Жомбой туман 1-сон давлат нотариал идорасининг идораси.

Ўзбекистонда шоколад истеъмоли ҳар киши бошига 400 граммдан тўғри келади (**стандарт шоколад плиткиси 100 гр. ни ташкил этади – таҳ, изоҳи**). Албатта, бу шоколадни севиб истеъмол қилувчи швецарияликлар билан таққослаганда жуда ҳам кам. Улар йилига 13 кг. шоколад истеъмол қилишади. Бироқ хитойликлар билан солиштирганда анча кўп, у ерда киши бошига 80-100 гр. шоколад тўғри келади. Хўш, бу маҳсулотнинг қандай афзалликлари борки, уни бутун дунёда шу даражада тансиқ ширинлик сифатида ёшу қари истеъмол қилишади?

Болалигида бу ширинликни хўш кўрмаган, дастурхон устида турган ялтироқ қоғозли шоколаддан ўзини тиёлмаган инсон камдан-кам бўлса керак. Бу лаззатли маҳсулотни кўрдик дегунча пақос туширамиз-у, аммо ҳаммамиз ҳам унинг қандай турлари мавжудлигини билмаймиз. Унинг асл таркиби нималардан иборат? Инсон организми учун қанақа фойдали ва зарарли томонлари борлигини биламизми? Хўш, шоколад биз ўйлаганчалик қувват манбаими?

Тоза шоколад — асл маҳсулот

Бир килограмм шоколад тайёрлаш учун 500 дона какао дони керак бўлади. Аслида эса ўртача битта дарахдан 50 тага яқин дон олинади. Ферментлаш, бижитиш, тозалаш ва қуритиш ишларидан сўнг какао



донлари шоколад тайёрлаш учун фабрикаларга жўнатилади. Улардан какао ёғи ва кукун олинади. Биринчи шоколадни ичимлик сифатида XIV асрда ацтеклар ўйлаб топшган. 200 йил ўтгач эса европалликлар бу ичимликка шаккар қўшишди ва суюқ шоколад машҳур бўлиб кетди. XVII асрда Ватикан бу ичимликни ҳатто рўза пайтида ҳам истеъмол қилишга расман рухсат берди. Чунки шоколад ҳақиқий қувват манбаи ҳисобланган. Какао дарахти кўпроқ Африка, Америка, Осиё давлатларида ўстирилади. Энг кўп какао маҳсулоти Кот, Д Эвуар томонидан экспорт қилинади. Ҳақиқий тоза шоколаднинг таркиби какао порошогини, какао ёғи ва шаккардан иборат бўлиши керак. Шоколадли масса оддий ва десертлигиса ажратилади. Десертли массада шаккар камроқ бўлади, у ўзининг хўшбўйлиги ва таъми билан ажралиб туради. Бугунги замонавий технологиялар асосида шоколадга какао ёғининг ўрнига сунъий ёғ ва ўсимлик ёғи ишлатиламиз. Бу эса ширинликлар «кироли» шоколаднинг асл классик таъмини йўқолишига олиб келади. Шунинг учун Швецарияда ҳатто шоколаднинг асл таъмини асраб қолиш «Браунпис» сифат учун кураши жамияти ҳам мавжуд. Улар доимий равишда бу маҳсулотга сунъий моддалар аралаштиришнинг олдини олиш учун ҳаракат қилади. Шоколаднинг бизнинг ўлкамизда қандай сертификатлаштирилиши, сифат даражаси нималарга қараб белгиланиши билан қизиқиб, Ўзстандарт давлат

ШОКОЛАД:

қувват манбаими ёки кони зарар?

гормони — эндорфин кайфиятни кўтариб, ишчанликни уйғотади. Оқ шоколад — сутли бўлиб, унинг таркибида какао мавжуд эмас, шу боис ҳам фойдали жиҳатлари камроқ. Ёнғоқ, куруқ мевалар қўшилган шоколадларнинг эса калорияси баландроқ.

Статистик маълумот:

Ўзбекистондаги шоколад маҳсулотининг тартиб сотиладиган конфетлари бозори биринчи ўринда туради. Чунки унинг нархи деярли икки баробар арзон. Шунинг учун оилавий истеъмол учун талаб катта. Истеъмолчиларнинг «Аёллар ва болалар» гуруҳига тўғри ке-

ладиган шоколад плиткалар иккинчи ўринда туради. Учинчи ўрини эса истеъмолчиларнинг

	оқ	сутли	Қора
Макроэлементлар			
Калий, К	286 мг	462 мг	363 мг
Кальций, Са	199 мг	199 мг	352 мг
Магний, Mg	12 мг	12 мг	68 мг
Натрий, Na	90 мг	90 мг	136 мг
Фосфор, P	176 мг	176 мг	309 мг
Микроэлементлар			
Темир, Fe	0.24 мг	0.24 мг	1.5 мг
Марганец, Mn	0.01 мг	0.01 мг	—
Мис, Cu	0.06 мг	0.06 мг	—
Селен, Se	4.5 мкг	4.5 мкг	—
Рух, Zn	0.74 мг	0.74 мг	—

ёшлар гуруҳига тўғри келадиган батончиклар эгаллайди. Уларнинг орасида «Snikers» етакчили қилмоқда. Етакчилар тўртлигини ўрама кутиларда сотиладиган шоколадлар ёлади, уларни асосан бирор бир воқеа муносабати билан харид қилишади.

Фойдаси нимада?

Ортиқча вазндан кўрқадиганлар шоколадни семирришга олиб келади, деб ўйлашади. Бу унчалик ҳам тўғри эмас. Чунки шоколаддаги сут ва глюкоза калорияга бой ҳисобланади. Агар тоза қора шоколад бўлса, бундан кўрқиб керак эмас, аксинча, аччиқ шоколаддаги углеводлар тезда парчаланаяди. Ширинлик таркибидаги ёғ ва углеводлар инсон организми учун зарур бўлган қувват манбаидир. Калий ва магний эса мусқуллар ва асаб тизимининг нормал ишлаши учун жуда зарур. Теобромин ва кофеин эса юрак-қон томир фаолияти учун муҳим. Шунинг учун кардиологлар ҳам какао таркибидаги полифенол қон айланишини оsonлаштириб, юракка оғирлик тушишининг олдини олишини исботлашган. Ва, қаҳвадан кўра кўпроқ шоколад ейишни тавсия этишади. Чунки битта плитка шоколадда 30 мг, бир финжон қаҳвада эса 180 мг кофеин моддаси бўлар экан. Шифо учун шоколаднинг энг олий сифатлиси бўлган аччиқ турини танлаган маъқул. Бу маҳсулотни кариегса сабабчи бўлади, деб ўйлаш ҳам нотўғри. Негаки, бошқа кондитер маҳсулотларига қараганда шоколад ўзинидаги какао ёғи эвазига тишининг

эмалини асрайди. Бундан ташқари шоколад қонда тромб-тиқинлар ҳосил бўлишининг олдини олади ва қон босимини нормаллаштиради. Кучли йўталда эса турли хил кимёвий ҳабдорилардан кўра яхшироқ ёрдам беришини лондонлик олимлар исботлашган. Замонавий косметологияда ҳам шоколаддан целюлитга қарши курашишда, тери парваришида кенг фойдаланилмоқда. Шоколадли ёшартирувчи крем бундан беш йил олдин ишлаб чиқилган. Ўтказилган тестлар шуни кўрсатганки, кофеин липолиза жараёнини тезлаштириб, ёғларнинг парчаланishiга ёрдам беради. Шоколад В, РР группа витаминлари ва А провитамиини ҳамда микроэлементларга бой. Мактаб ёшидаги болалар, спорт билан шуғулланувчиларга қувват сифатида тавсия этилади.

Зарари-чи?

Шоколаднинг зарари ҳақида гапирар эканми, асалнинг ҳам ози ширин, деган нақлга амал қилишимизга тўғри келади. Яъни истеъмол қилишда бир кунлик меъёрни 25 г дан оширмастик керак. Айниқса, аллер-



ДАЛА-ТУЗ – тилимизда «дала-дашт», «дала-тош», «дала-туз» деган бир-икмалар тез-тез ишлатилиб туради. Нега «дала-туз» деймиз? Изоҳли луғатда изоҳланишича, дала ва экилмай ётган сайхон, бўз ерлар «дала-туз» деб аталади.

Дала тузни сув олса, кўнғир ғознинг тўшидан,
Кулоқсизга сўз айтсанг, кулогининг ташидан.

Мақол

Дзюдо – спортнинг японча яккама-якка кураш тури, ўз-ўзини ҳимоя қилиш тизими маъносини билдирадиган «дзюдо» сўзининг туб илдизи қизиқ маънони англатади. «Дзюдо» сўзи тилимизга япон тилидан кириб келган бўлиб, аслида «юмошқ йўл» деган мазмунга эга.

Спортнинг дзюдо тури кенг оммалашиб бормоқда.

Газетадан

БОБОКЕНТ – тилимизда қадимий қишлоқ, отабоболардан қолган қишлоқ маъносини англатган «бобокент» сўзи асли «бобоқишлоқ» деган мазмунни билдирган.

Ўша бобокентимсан, девзот бобоксан, Оҳ нечоғлик суюксан, соз, дилоромсан.

Миртемир

БОВЛИК – ўрилган ғалла, пичан ва шунга ўхшаш нарсаларни боғлаш учун ўсимликлар поянсидан эшиб тайёрланган ип тилимизда «бовлик» сўзи билан ифодаланади.

Бовлиқ эшар эдим бир кун пичанда
Ҳамла қилиб қолди чинқироқ илон.

Абдулла Орипов

Ўроқчининг қўлида бовлиқ турар,
Қўй ичида иргалиб совлиқ турар.

«Оқ олма, қизил олма» китобидан

Эшқобил ШУКУР тайёрлади.

Шаҳноза РОФИЕВА,
«Оила ва жамият» муҳбири.

Куйи Чирчиқ туманидаги Улугбек фермерлар уюшмаси ҳудудда жойлашган "Хўжа" маҳалласи ўзининг меҳнаткаш аҳолиси, файли хонадонлари билан доврүк қозонган. Бу ерда каттаю кичик, ҳамма бирор фойдали юмуш билан банд. Ҳатто кексалар ҳам бўш ўтиришни хошлашмайди. Аксинча, улар ёшларга ўрнак бўлмоқ учун ҳамиша хайрли ишларга бош-қош. Лавҳамиз қаҳрамони Йўлдош ота Зилолов ҳам ана шундай инсонлардан бири. Отаҳон 73 ёшга кирган бўлса-да, ханузгача елкасидан кетмон тушмайди.

— Тани сихатлик ва тинчлик бўлса,

ра тополмай, ўқишни ташлаб келдим. Сўнг тракторчилик қила бошладим. Бир амаллаб уйландим, уй курдим. Раҳматли Муҳаббатхон аянғиз жуда ажойиб аёл эди-да. Мен билан баб-баравар далада тер тўкарди. Бир этак фарзандларни дунёга келтириб, вояга етказган бўлса-да, уйда бир кун ўтирган эмасди. Оллоҳ икки дунёсини обод қилсин илоё, у билан 29 йил яшадик. Энди беш фарзандни уйли-жоили қилганимизда оламдан ўтиб қолди. Ҳаёт деганлари, қаранг, барибир давом этаверар экан. Бахтимга Ҳалимаҳон жуда иймонли, инсофли аёл чиқди. Болаларимнинг

БАХТ КАЛИТИН ТОПГАН ОДАМ

ишлаганга не етсин болам, — дейди отахон камтарлик билан. — Мана шу, сиз кўриб турган қирқ сотихча майдон бир пайлар ташландиқ холда ётарди. Белдан қувватим кетмагани учун, шу ерни

бошини силади. Уларга мен билан теппа-тенг меҳр берди. Шу боис ҳам болаларимнинг бари ўқимишли, зиёли инсонлар бўлиб вояга етди, ўқимаганлари хунарли бўлди.



Биласизми, ота-она учун энг ширин неъмат фарзанд ҳисобланади. Катта ўғлим институтга кирганини эшитганимда қувончдан йиғлаб юборганман. Ундан кейин қолганлари ҳам бирин-кетин ўқишга кирганида бир умр қилган орзуларини ушалди. Ҳозир ҳатто келинларим, невараларимнинг

обод қилишга киришдим. Ҳаммасидан кизиги, бу ердаги ободончиликни кўрганидан кейин ўзича эгалик қилувчилар ҳам чиқиб қолди. Лекин ҳақ қарор топди: ниҳоят, эгалик ҳуқуқи менга берилди. Йигирма йилки, мана шу жойда тер тўкаяман. Ҳозирги кунда тўрт мингдан зиёд терак қўчатлари бор. Насиб этса, оилам, маҳалламизнинг қорига ярайди-да.

Гурунғ орасида отахон бошидан кечган воқеаларни ҳам бир қўр эслади.

— Ёшлик йилларим оғир қийинчиликларга тўғри келди. Албатта, қаҳатчилик, очарчилик деган офатлар ҳамма қатори бизнинг оилани ҳам четлаб ўтмади. Қорнимиз нонга, устимиз кийимга ёлчимасди. Бу ерда тирикчилик ўтказиш ночорлигидан акам беш фарзанди билан қўшни туманга ишлагани кетгани ҳали-ҳали эсимда. Охири рўзгор тебратиб менинг чекимга тушди. Кун бўйи ишласам, оқшомлари китоб ўқирдим. Кейин Тошкентдаги қишлоқ хўжалиги техникумига ўқишга кирдим. Икки-уч марта катнағач, йўлки-

ўқишларини ҳам ўзим назорат қилиб бораман. Инсон нафақат ўқиши, балки уқиши лозимлигини такрор-такрор айтишдан эринмайман.

Йўлдош ота пенсияга чиққач, бошқаларга ўхшаб, бемалол оёқни узатиб дам олиб ётса бўларди. Лекин бир умр ҳалол меҳнат қилган, элдошларига риқнасиба улашган одам тинч ўтира олармиди. Хуллас, бугун ўғил-қизлари, 33 нафар неварга, ўнга яқин чевараларидан руҳланган отахон ободлик биринчи навбатда кўнгилдан ва оиладан бошланганини амалда исботлаб яшаётган фидойи замондошларимиздан бири сифатида обрў топган, эътибор қозонган. Бир инсонга бундан ортиқ яна қандай бахт керак, саодат керак? Дарҳақиқат, Йўлдош отанинг сермазмун ҳаёти мисолида биз омад ва бахтнинг қалити сабр-тоқат ва ҳалол меҳнатда эканига яна бир бор амин бўлдик.

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

Тиббиёт муассасаларида

"СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ — ҲАЁТ КАФОЛАТИ"

дейишмоқда чортоқлик тиббиётчилар

— Бу дунёда энг азиз ва қимматли бойлик инсоннинг сихат-саломатлигидир. Ҳамма нарсени қўл билан яратиш, пул билан топиш мумкин, лекин бу неъматни асраб-авайлаш сизу бизнинг энг муқаддас бурчимиздир, — дейди Чортоқ туман тиббиёт бирлашмаси бош шифокори Исоқжон Вазиров биз билан суҳбатда. — Бугунги кунда туманимизда истиқомат қилаётган 180 мингга яқин аҳолига 1 та марказий, 2 та ҳудудий шифохона, 22 та ҚВП, 1 та шаҳар врачлик пункти намунали хизмат кўрсатаётир. Жорий йилда "Наврўз", "Октябр" ҚВПлари капитал таъмирдан чиқарилди, 17 та ҚВП эса тегишли ускуналар билан жиҳозланди. Айни пайтда тумanning энг чекка ҳудудларидаги ҚВПлар ҳам "Саломатлик" лойиҳаси асосида мослаштирилган.

Марказий шифохона болалар бўлими бу йил хориж гранти асосида 22 миллион 850 минг сўмлик тиббий жиҳозлар билан жиҳозланганининг ўзиёқ мамлакатимизда она ва бола саломатлиги давлат сиёсати даражасига кўтарилганидан далолат беради.

—Ўғлимнинг бу ерда даволанаётганига уч кун бўлди, — дейди Дилором Турдалиева.— Унинг кундан-кунга ўзгариб бораётганини кўриб, қувонамман. Бунинг учун энг аввало кўли энгил шифокорлардан миннатдорман. Бўлимдаги даволаш-ташхис асбоб-ускуналари, бу ердаги шарт-шароитлар замон талаблари даражасида. Яна бир ахши жиҳати, бу ерда ўзим ҳам саломатлигимни мустаҳкамлаяман.

Болалар бўлими мудири Динара Қосимовани айтишича, бўлим 60 ўринга мўлжалланган бўлиб, беморларга шифокор, кичик тиббиёт ходимлари, жами 71 киши хизмат қилмоқда. Бўлимдаги 10 та она ва бола ўринларида бир вақтнинг ўзиде оналардаги касалликлар ҳам аниқланиб даволанаётир.

Оилада тиббий маданиятга риоя қилиш, беморга биринчи ёрдам кўрсатиш кўпроқ аёллар зиммасига юкланади. Шунинг учун дам олиш вақтларида оналаримизга бу каби зарур ҳаётий тушунчалар хусусида суҳбатлар олиб бораемиз. Даво истаб келганлар шифокорлар Жўраҳон Йўлдошев, Ҳабиба Жўраева, катта ҳамширалар Жамила Иномова ва Муҳайё Пулатова сингари кўли энгил тиббиётчилардан миннатдор бўлишмоқда.

— Она ва бола саломатлигидан муҳим ва долзарб вазифа бўлмаса керак, — дейди туғруқ бўлими мудири Раҳима Умарова. — Бўлимимизда бу борада қатор хайрли ишлар қилинмоқда. Аёлларнинг тиббий маданиятини ошириш, эрта никоҳларнинг олдини олиш бугунги кунда ниҳоятда долзарб масала бўлиб турибди. Жорий йилда туманимизда икки мингга яқин қақалоқ дунёга келди. Муҳими, бу йил туманда биронта ҳам она ва бола ўлими қузатилмади. Бу албатта, барча ҳудудлардаги акушер-гинекологларимизнинг туғиш ёшидаги аёллар билан олиб бораётган амалий ишлари натижасидир.

Дарҳақиқат, инсоннинг тани сихатлиги энг бебаҳо бойликдир. Кейинги йилларда мамлакатимизда Юртбошимиз раҳнамолигида репродуктив саломатлиқни мустаҳкамлаш, айнақса, "Соғлом она — соғлом бола" тамойилининг ҳаётга кенг татбиқ этила бошланганлиги катта самара бераётир. Бу борада чортоқлик тиббиёт ходимлари олиб бораётган савобли ишлар ҳам таҳсинга лойиқдир.

Нигора ЭРКИН қизи,
"Оила ва жамият" муҳбири,
Наманган вилояти.

Илҳом дўст

Дўстларинг кўп бўлганда,
Елғизлиқни сезмайсан.
Оғир кунингда ногоҳ,
Эътиборсиз кезмайсан.

Сенга елкадош бўлган,
Сирдошларинг жон бўлар.
Тўғрилиқка йўл бошлаб,
Улар ҳар доим қўллар.

Бугун ғамим йўқлиги —
Ёнимда дўстларим бор.
Мен барчага тилайман:
Бўлсин сизга омад ёр!

Фазлиддин
ПИРИМКҮЛОВ,
Бекобод шаҳри.

ҲИҚМАТ ИЗЛАГАНГА ҲИҚМАТДИР ДУНЁ

Одамнинг кўнгли жуда нозик, уни олиш қийин, кўнгли синса, уни олиш Худонинг қарми билан баробардир.

Одамлар кишининг бирор хайрли ишини кўрмасалар, тирикчилигининг белги-нишониси нимада бўлади?

Хотин олиш ва кўплаб ўғил-қизли бўлиш керак, "фарзандсиз" деган сўз одам учун энг оғир ҳақоратдир!

Юсуф Хос ҲОЖИБ

Тошкент Аxbорот технологиялари университети талабаси Содиқов Бахтиёр Тожибаевич номига берилган талабалик гувоҳномаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

Бектемир туманидаги "FAYZ GOLDEN" масъулияти чекланган жамиятига Тошкент шаҳар ер ресурслари ва давлат кадастр бошқармаси томонидан 2012 йил 16 январда берилган № 1377197 рақамли кадастр гувоҳномаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қунидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

Тикувчилик — 3 ой, бошловчилар — 6 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шими, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой, 4 ойи ўқиш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 2 ой. Нўқтали — 1 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.
Торт олий курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 1 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш — 1 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.

Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Ўзааллик салоинига тайёрлаш — 1 ой.
Каштанчилик — 3 ой (машинкада вышивка).
Тўқувчилик — 2-3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, Рус тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул, сарпо қўти ва саватлар ясаш — 2 ой, Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сазавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.
Барчаси амалиёти билан
Ётоқхона мавжуд.

Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

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

МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дехқон бозори бош тарафи орқасида.

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

Рухият тилсими

...Эртага менинг тўйим. Бундай дақиқаларда хурсанд бўлиш кераклигини ўйлаб, аллақандай ҳислар оғушида ўтирибман. Йилгамоқчи бўлдим. Кўз ёшларим қаергадир кетиб қолибди, тополмадим. Кейин кулмоқчи, жиллакурса, табассум қилмоқчи бўлдим. Бўлмади. Кун бўйи кутганларим рўй бермади. Эртани ўйлайвердим-ўйлайвердим. Эртага ҳамма Бахт юз берадигандай. Пешонам-

ИП УЗУК

да Куёш чордана курадигандай. Эрта ҳам келди. Ҳаммининг кўзи менга қараган. Ёш-ёш қизчалар ҳавасларини пойимга тўшади. Ўртоқларимнинг бари гулгул очилишдан, сочларини боиланган қисматимнинг турмакланишидан умидвор. Кўзларимга ботиб қолган мунгни безаётган қизларга қараб турардим. Қатор пиллапоярлар: кўтариляпман-тушяпман, кўтариляпман-тушяпман. Иллаганим — кечадан буён йўқолган кўз ёшларимни қидириб, атрофни гир-гир айландим.

"Куёв келди, куёв келди, ёв-ёв келди" деган товушларга тўлиб кетди ҳаммаёқ. Аллақандай бир қўл менинг ва куёв бўлишимнинг тақдир ўртасида солланиб ётган елвизак бир ипни боғлашга уринарди. Бу ипларни ҳар қандай шаббода ҳам узиб юборадигандай эди.

Нихоқ ўқилди. Менга тур-мушт ўртоқ бўлган йигит бармоқларимга ўзининг совғасини — қоп-қора ипдан ясалган нақшкор ип узукни тақиб қўйди. Ажабо-о! Ип узук қанчалар антиқа услубда ясалган. Мен ҳаддан ортиқ шодланиб кетдим. Тур-мушта чиққанидан эмас, бармогимга тақилишни истаётган ип узукдан ҳайратда эдим. Рост-да, менинг муштипар бармоқларим шу кунга қадар узук деган тақинчоқни тақиб кўрмаган бўлса... Бармоқларим ва пешонамга ярашиб тушган ип узукни ҳеч кимга билдирмай лабларимга босдим. Ҳа, тўй ва ундан кейинги кунлар давомида ҳеч бир нараса мени узукчалик қувонтира олмади. Бу узук юрагимда калавасини йўқотиб қўйган ипларнинг жамланмиси эди. Яна иккала тақдирни мана шу ип узук бир айланага келтириши керак. Узукка сотатлаб тикилиб ўтирдим. Ҳали бирорта келинга ниҳок, бахтли ҳаёт рамзи сифатида ип узук ҳада этилмаган. Ип узук соҳиббаси бўлиши, уни бармоқларимда айлантириб ўйнаш жуда ёқиб тушди. Уни айлантиравердим-айлан-

тиравердим... Ип тўрига ўралган келинчака ўхшаб қолдим. Ип бир қарасанг ўрғимчака айланарди. Салдан кейин ипзордан чиқши илжинжада йўл қидира бошладим. Уларни йигиришдан бошқача чорам йўқ. Ип йигириб ўтирарканман, "Қайси келин тўй куни ип йигирибди?" дерди бармоқларим учидан ипчалар. Йигиравердим-йигиравердим. Ипларнинг узукка гул ясаш учун қилинган тугунларини ечишга, тугунсиз ҳаёт қуришга уриндим. Ипзор аёвсиз чангалзорга айланди. Чангалзордан чиқши

У ёқдан бу ёққа табранаман. Тебранишларим маънисиз. Фаранг романларидаги оймқизларга тақлид қилиб, оёғим, қўлим, баъзан эса сочларимни суолтирмоқчи бўлиб кўраман. "Ҳа, суюқоёқ, суюққўл, суюқсоч бўлсан, нимаси ёмон?", дейман ҳаллослаётган ҳаёлларимга. Ҳеч ниманинг урдасидан чиқа олмайдиган ўзимдан кўнглим қолади. Кўнглим ўзи нималардан қолмаган менинг?! Қошимдан-у кўзимдан, бармоғу тирноғимдан, оёғу қўл мўйимдан — ҳар бирдан кўнглим қолиб бўлган.

Ҳеч кими йўқ. Ҳеч бўлмаганда йиғласам кўз ёшларимни силайдиган бирор кимим бўлганда эди, дейман ўзимдаги кимсасиз бир аёлга қараб. Бору будим — тоғаним ип узук бўлса, узилиб бўлди. Ночор бармоқларимга шу увада узук ҳам ярашиб тушмади, худди мен ўз қисматимга ярашмаган каби.

Кеча яна ўзимни қари қиз ҳолида туш қўрибман: қирқ яшар қари қиз. Туғилмаган ўғил-қизларим этакларимга осилиб йиғлаётганмиш. Мен болаларимни овутиш ўрнига қўлимдаги ип узукни айлантириб ўйнар эканман. Тиллага айланб қолишдан ҳайқиби, ип гуллари силардим бетиним. Уйғонганимда тунги қўйлагимнинг гуллари намли эди. Хонамдаги қоғоз гуллар эсиб кетдилар. Кун бўйи тушларимни кўтариб юрдим. Сўз бошласам бармоқларимга тикилиб гапириш одатимга айланди. Лекин бармоғим ўша-ўша хувиллаб ётибди. Миср эҳсонлари монанд жисимимдаги кўргазмага қўйилган экспонат эди улар. Бармоқларим ҳаётимнинг энг қил учига олиб борадиган йўл эканини ўйлаб, қалқиб кетдим. "Бармоғимнинг пешонасига неча донга узукни тақиб ва узиш ёзилган бўлса?", пичирлардим қар гал.

Мен дунёда кўнгличан, юракли, шабона монанд пок узуклар борлигига ишонардим. Сулаймоннинг эмас, ўзимнинг узугимни кутиб яшаётганим: майли у ипдан бўлса-да, майли уни қимдир сиёҳ билан бармоқларимга чизиб қўйса ҳам. Фақат ўзимникини!

Гарчи ип узук чакиртиканақли қисмат йўлларимда тақдирим учун ясалган бир ҳайкал узукдай тўхтаб қолган эди гўё. Мен эрталаб, тушда, кун қиёлаганда, оғанда ва ботганда тикилгучи зот ярим кўнглимнинг ярим бармоғига монанд узук жўнатишга қаттиқ ишониб қолгандим. Қачондир бир кун катта, баҳайбат эшикларимни тақиллатиб, каттақон қутиларда менинг кичкинагина узугим кириб келади...

— Эшигингизни о-ч-и-и-и-и!!!

Гўзал БЕГИМ



илинжимга айланди. Раҳмдил тополмадим. Паҳлавонлар ҳам уйқуга кетган. Энди ипларни бармоқларимга ўтказиб олганча рақс туша бошладим. Ўз тўйида бунчалар хушнуд, энгил рақсга тушган ипларни ҳали ҳеч ким учратмаган. Иплар рақсга тушяпти: тўлғона-тўлғона, чўлғона-чўлғона... Оёқ-қўлларимни ўраб олган ипларнинг реза-реза терларига қиё қараб қўярдим ҳар-ҳар замон. Куёв деб ўзини таништираётган жанобга шундай ичим ачидики, аҳдидан қайтаргим келади. "Мен келин эмасман, ичимда илонлар ухлаяпти, юз бошли илонлар. Қаранг, улар мени еб тугатишяпти. Эртага сизни ҳам тамом қилишади. Иплар рақсидан хулоса чиқаришингиз мумкин-ку. Сизнинг тўйингизда иплармас, илонлар рақсга тушди", дердим тўхтовсиз. У эса тинглашга уринмади. Ип узукнинг жуда тез узилишини ўйлаб, ичимда кимдир калтираб ўтирдирди. Титроқларни енгиш учун тишимни тишимга қўйиб, оғзимда аллақандай иссиқ бир ҳавони тутиб турардим.

Ип узук жуда қисқа вақт ичидан иккига бўлинди. Бир қисмигина қўлимда қолди. Унда нимталанган туйғуларимнинг суврати ақс этганди. Яна ҳавога осиб қўйилган бўм-бўш халтадай яшай бошладим.

ҲАВАС БОШҚА,
ҲАЁТ БОШҚА

Дилдора эндигина ўн олтига тўлди. Бошқа дугоналарининг қиз чиқариб, ўғил уйлантириб, қуда-анда-нда бўлганига ҳавасманд бўлиб юрган онаси Бонухон опа уни тезроқ узатиб, йиққан-терганини эл олдида кўз-кўз қилгиси келиб қолди. Турмуш ўртоғининг "Бу масалада етти ўлчаб, бир кесган маъқул, шошилмайлик, ҳали Дилдорамизнинг ўқишани бор-ку онаси" деганига ҳам қарамай, бирга "гап" ёйдиган қчин дуғонасининг ўғлига узатиш учун розилик бериб юборди. Эшитган қулоққа ёмон, деганларидек, маҳалла-қўйдагилар ҳам бу шошқалоқ аёлнинг қилган ишини қоралашди. Ҳатто оқсоқол ва фаоллар, маслаҳатчи опанинг ҳамда қизи ўқиётган коллеж раҳбариятининг бир неча марта оғоҳлантиришларига ҳам беписандларча муносабатда бўлиб, тўйни бошлашга келишиб қўйди. "Қиз меники, истасам ўқитаман, истасам куёвга бераман" деб осмондан келди. Хуллас, 17 ёшга тўлишига беш ойгина қолган Дилдора дабдабали тўй қилиб узатилди.

Бу ёғи қизиқ бўлди. Ҳали коллежни ҳам битиришга улгурмаган қиз турмуш қуришга ҳам жисмонан, ҳам руҳан тайёр эмаслиги тўйнинг биринчи ҳафта-санаёқ сезилиб қолди. Куёв бўлса ҳар кунни жигибйирон бўлганча бор аламини онасига тўқиб солди. Қайнона бўлса келинлик вазифасини урдалай олмайётган укувсиз Дилдорани онасига қўнғироқ қилиб, дийдиёсини бошлади. Қайси она боласини ёмон дейди, Бону опа ҳам бўш келмади — бор айбони ўзларига юкледи. Уртада низо чиқди. Бир ёқда келиннинг дарслари қолиб кетди. Алал оқибат, қурилганига олти ой ҳам тўлмаган янги оила энди ажралиш остонасиди...

Бундай кўнглисиз ҳолатлар, минг афсуски, ҳамон айрим жойларда учраб турибди. Кимдир ёши етмай тушириб олган келинидан нолиса, яна кимдир ҳали оила масъулиятини бўйнига олишни истамаётган бевурд куёвдан ёзғиради.

Ҳўш, айб кимда ўзи? Шошма-шошарлик билан ҳали на рўзгорни тебратишни биладиган, на бир тайинли касб-хунари бўлган фарзандларини уйлантириш ёки узатишга шошилмаётган ота-оналардами ёки ўзгалар йўригидан чиқолмаётган ёшлардами? Бу масалада ҳар икки тараф ҳам асосий масъулиятни елкасига олмаётгани бу каби чигалликларни келтириб чиқармоқда. Шунингдек, бундай нохуш ҳолатларнинг олдини олиш, ажримлар сонини қайтаришда жойлардаги ФХДЭ бўлимлари ҳам ўз фаолиятларини қучайтиришларини бугунги давр талаб қилаётди. Айниқса, шарый ва эрта никоҳларнинг салбий оқибатлари, эрта туғуруқ оқибатида келиб чиқаётган аянчли воқеаларнинг моҳиятини очиб беришда соҳа вакиллари фаоллик кўрсатишлари зарур.

Бу борада бизнинг ФХДЭ бўлимимиз ходимлари ҳам қатор хайрли ишларни амалга ошириб келишмоқда. Масалан, Гулистон шаҳридаги "Сайқал", "Намуна" маҳаллаларида мутахассислар ва кенг жамоатчилик иштирокида "Оила — муқаддас салтанат" мавзусида тадбир ўтказилди. Унда маҳалла фаоллари, диний маслаҳатчилар, кўпни кўрган отахон оналарнинг иштирокида, турмуш ёшидаги йигит-қизларга мустақкам оила барпо бўлишига қандай йўللари босиб ўтиши, нималарга кўпроқ эътибор бериш лозимлиги тўғрисида ўз тажрибаларини ўртоқлашди. Эътиборлиси, йиғилганларга 67 йилдан буён тинч-тотув яшаб келаётган Соёй-назар ота ва Марям аяларнинг турмуш тарзи ибрат қилиб кўрсатилди. Бундай учрашувлар ёшларда катта таассурот қолдирапти.

Эътибор ҲАЛИМОВА,

Гулистон шаҳар ФХДЭ бўлими инспектори.

Гуручининг ватани ҳозирги Вьетнам ва Таиланд давлатларининг майдони ҳисобланади. У айнан ўша ерларда 9 минг йил илгари пайдо бўлган ва дунё бўйлаб, аввал Ҳиндистон, Хитой, Малайзия ва Индонезия, кейинчалик Япония, Урта ер денгизи, Америка, ниҳоят биз тарафларга ҳам етиб келган.

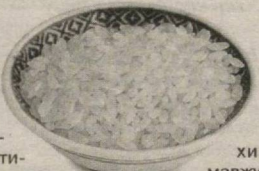
Қадимги Юнонистонда гуручдан қариялар ва касаллар учун умумий мустаҳкамловчи восита сифатида фойдаланилган. Гуруч Европа мамлакатларида аввалига катта дабдаба саналар эди, чунки у Осие мамлакатларидан келтирилган эди. XIII асрда Европада гуруч етиштиришнинг ривожланишига ўлат сабаб бўлган: эпидемиядан сўнг Италия, Испания, ва Сицилия далалига бугўдай ўрнига кўп парвариш талаб қил-

ГУРУЧ

май, юқори ҳосил берадиган гуруч экишга аҳд қилишгани ҳақида маълумотлар бор.

Америка кашф қилиниши билан колонистлар маҳаллий бошқоқ маданиятига ҳам эътибор бермаган ҳолда, у ерга ҳам гуруч олиб киришган экан. Бора-бора гуруч хинду (индеец)ларнинг аънавий махсулотларини ҳам истеъмолдан суриб чиқара бошлади.

Бугунги кунга келиб эса гуруч дунёда кенг тарқалган ва энг машҳур озиқ махсулоти ҳисобланади. Минг йиллик ма-



данийлаштириш давомида бу ноёб махсулотнинг юзлаб кўриниши ва навлари пайдо бўлди. Осиеда ҳар бир экин майдони

ўз микроклими ва тупроғи таркибининг фарқига кўра ўзига ҳос навли гуруч хосилини беради.

Гуручининг ухил кўриниши мавжуд: узунқоқ (индик), ўрта узунқоқ ва думалоқ. Ҳар бир тур кўлаб навга эга. Узун гуручдан сочилувчан таомлар, ўрта узунқоқдаги гуручдан юшюқ консистенцияли овқатлар, думалоқдан эса бўтқа, суши, десертлар тайёрланади.

Гуручининг энг машҳур навлари басмати, жасмин, арборио ва девзира ҳисобланади.

Ёввойи гуруч аслида гуруч эмас, фақатгина унинг яқин америкалик "қариндоши". Ёввойи гуручининг қорамтир узун нави қаттиқлиги билан ажралиб туради ва пишиш учун узок вақтни талаб этади. Гуруч навидан ташқари ишлов берилиши билан ҳам таснифланади. Гуруч пўст қисмини сақлаб қолувчи энг кам ишлов бериш натижасида оч жигарранг, сайқаллиби, силлиқлангандан сўнг эса оқ ранг, булганган, сарғиш, ярим шаффоф тусга қиради ва таркибидagi витамин ва минералларни сақлаб қолади.

Гуруч бўтқа учун кукун, крахмал ва ўсимлик ёғи ишлаб чиқаришда қўлланилади. Гуруч универсал. У мустақил таом сифатида ҳам, гўшт, балиқ, саб-

Табиат — дорихона

завот ёшига гарнир сифатида ҳам ишлатилади, десерт ва ичимликлар таркибига киритилади. Гуруч овқатнинг асосий усуллари қайнатиш ва бугда пиширишдир.

Дунёнинг деярли барча ошхоналарида гуручдан тайёрланадиган таомлар: Японияда — суши, Хитойда — гуручли нонлар, угра, Урта Осиеда — турли-туман ош, Италияда — ризотто, Испанияда — пазьяла, Англияда — пудинг. Хитойда гуручдан мусаллас ва сирка, Японияда саке тайёрлашади.

Гуручининг ҳар бир тури оксил, В гуручидagi витаминлар, кальций, темир, магний, марганец, калий, фосфор, рухга бой.

Гулчеҳра АЗИМОВА тайёрлади.



ЭНГ КЕКСА СЕВИШГАНЛАР

2005 йилнинг 1 июн куни Буюк Британия фуқаролари бўлиш Перси Эрроусми ва унинг рафиқаси Флоренс ўзларининг 105 ва 100 ёшларида турмуш курганликларининг 80 йиллигини нишонлаган ва айнан шу сабаб уларнинг номи Гиннеснинг рекордлар китобида зикр этилган. Шунингдек, улар дунёдаги энг кекса эр-хотин деб ҳам эътироф этилган.

"Биз ҳамон бирга эканлигимиздан



бахтиёрми ва энг муҳими, ҳамон бир-биримизни қаттиқ севамиз", дейди Флоренс хоним. Ундан узоқ умр кўриш ва садоқатли турмушнинг сирлари ҳақида сўраганида, шундай жавоб берган эди: "Биз камдан-кам ҳолатларда айтишиб қолардик. Бу ҳар бир оилада бўлиб турадиган ҳолат. Аммо у қадар хафа бўладиган даражада уришмаганмиз. Уришиб қолсак ҳам тезда ярашиб олиш йўлларини ахтарардик. Агар уришиб қолган бўлсангиз тезда ярашинг, кечирим сўрашдан ҳеч қачон чўчимаган ва андиша қилманг. Севишганлар шундай бўлиши керак!"

Перси ва Флоренслар 1925 йил 1 июнь куни Херефорд шаҳрида Эрроусмилар оиласи сифатида никоҳдан ўтгандилар. Узоқ йиллик турмушларида улар уч фарзанд, олти невава ва тўққиз эвара кўришган.

КИМ ОҒРИҚҚА ЧИДАМЛИ?

Биласизми, аёллар оғриқни эркакларга қараганда кучлироқ сезишар экан. Америкалик пластик жарроҳлар олиб борган тадқиқотлар бунни исботла берди. Аёллар чечрасининг бир кв/см юзасига 34 та нерв томирлари тўғри келаркан. Бу кўрсаткич эркаклар юзидан 17 та экан. Шу боис бўлса керак, эркакларга ҳар қанча кучли шапалоқ тортиб юборсангиз ҳам улар йиғлашмайди.

Аёллар нафосати ва инжиқлиги замирида анчагина оғриқли йўлақлар турадики, уни босиб ўтаётганда оғриқ чидаб бўлмас даражага етди. Уларнинг йиғлоқлиги бежиз эмаслигини фахлагандирсиз. Шундай экан, нафосатли аёлларимиз жонига озор беришдан ҳар лаҳза эҳтиёт бўлинг.

Инсоннинг оғриқни қандай ҳис қилиши нафақат унинг жинсига боғлиқ, балки миллат, кўз қорачиғи, соч ва тери рангининг ҳам оғриқ билан боғлиқлик томонлари бор экан. Масалан, африкаликларнинг европаликларга нисбатан оғриқни кучлироқ сезиши ҳам исботланган. Қолаверса, боболаримиздан қолган "Қоранинг қони чиққунча сариқнинг жони чиқади", деган мақолни ҳам эшитгандирсиз.

Наргиза СИДДИКОВА
тайёрлади.

"ОҒЗИ КУЙГАН АЁЛМАН"

— Турмушга чиққач, барча келинчаларга ўхшаб мен ҳам фарзандли бўлишни орзиқиб кутганман, — дейди тахририятимизга келган Фариди опа. — Нуридийдамни тезроқ дунёга келишини, унга бор меҳр-муҳаббатимни беришни истардим. Лекин негадир эрим бу ширин бахтдан қувонмади. Чунки спиртли ичимликларга муқасидан кетган, ҳар куни кўчадан маст-аласт қайтар, қандай бўлмасин. Бирор баҳона топиб, жанжал чиқарарди.

Ўша куни ҳам шундай бўлди: кечаси уни бир илож қилиб уйга олиб киришга ҳар қанча уринмай, фойдаси бўлмади. Баттар асабийлашиб бақира бошлади, кейин дуч келган жойимга мушт тушира кетди. Мен эса "Илтимос, фақат қорнимга тегманг, боламга раҳмингиз келсин," дея ялинардим. Йўқ, унинг кўзига ҳеч нарса кўринмас эди. Кейин нима бўлганини билмайман. Кўзимни очсам, касалхонада ётибман. Чақалоқ мuddатидан олдин етти ойлигида туғилди. Ўшанда ҳам эримга раҳимин келиб, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи идораларга мурожаат қилмадим. Аммо зарбалардан қаттиқ лат еган шўрлик норасида гўдак бир хафта ўтгач, оламдан ўтди.

Фарзандимдан айрилгач, мен учун ҳаётнинг қизиги қолмади. Гўёки жонсиз хайкалдек эдим. Эндиликда эримнинг ялиниб-ёлвориб кечирим сўрашларининг фойдаси йўқ эди. У билан яшаш туғул, юзини кўришга ҳам тоқатим қолмади. Биз ниҳоят қонуний ажрашдик.

Ёшим 48 да. Маълумотим ўрта махсус. Укамнинг оиласи билан бир ҳовлида яшаймиз. Унинг фарзандлари ўз боламдек бўлиб қолган. 55 ёшларга кирган, бола-чақалари ёш бўлса ҳам майли, инсон учраса, бутун меҳримни бериб тарбиялардим.

ФАРИДА ОПА,
Тошкент шаҳри.

ЁЛҒИЗЛИК ЯРАШМАС ЭКАН

Ота-онанинг айтишларича, икки ёшимда полиомиелит касалига чалиниб, узоқ вақт тўшаққа михланиб қолган эканман. Ўша даврларда бу дардга қарши эмлаш чоралари кўрилмаган. Вақт ўтиши билан аста-секин оёқларим ҳаракатлана бошлади. Кейинчалик кўлтиктаёқ ёрдамида юра бошладим. Лекин таянч-ҳаракат аъзоларимда ка-

ҚОН БОСИМИ

ОШИБ КЕТСА...

Қон босими ошганда табиий маҳсулотлардан фойдаланган ҳам маъқул.

► Лавлаги шарбатини тенг миқдордаги асал билан аралаштириб, бир кунда уч маҳал, уч қошиқдан истеъмол қилиш лозим.

► Саримсоқлиёзнинг 20 та бўлакчаси, 5 та бош пиёз, уруғсиз, пўстидан ажратилган 5 дона лимонни 1 кг. шакар билан аралаштириб, устига 2 литр қайнатиб, совутилган сув қуйиб қўйилади. Ўн кун давомида қоронғи жойда сақлаб, уни ҳар замонда чайқатиб туриш керак. Уй шароитида тайёрланган ушбу дорини ҳар куни уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб юрилса, қон босими умуман безовта қилмайди.

► Кунига 3 маҳал (эрталаб оч қоринга, тушликдан бир соат олдин, кечки овқатдан кейин) узум шарбатидан қабул қилинса, қон босими тушади. Шарбат дастлаб 1 стакандан, кейин эса 2 стакандан ичилади.

► Икки стакан сувга ачамбити (пастушей сумка) гиёҳидан 3 ош қошиғини солиб, 8 соат ўраб қўйилади. Сўнг кунига 3-4 маҳал, 1-2 ош қошиқдан истеъмол қилинади.

► Бир нечта саримсоқлиёз бўлагини 100 грамм спиртга солиб, устини ёпиб қўйинг. Сўнг кунига 2-3 маҳал овқатдан ярим соат олдин 10 томчидан ичинг.

Қон босимига қарши махсус салат

Бир дона олма майдалаб тўғралади. Битта мандаринни ҳам пўстлоғи билан (данагини олиб ташлаб) худди шу тарзда тўғраб оласиз. Унга қўлда майдаланган петрушка барглари, 1 ош қошиқ асал ҳамда шунча миқдорда лимон шарбати аралаштирилади. Ушбу салат қон босимини тушириш билан бирга тарихида қўш миқдорда витаминлар мавжудлиги боис, тананинг ҳаётий тонусини ошириш хусусиятига эга.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА тайёрлади.

саллик асоратлари қолиб кетди. Ўрта мактабни аъло баҳоларга тугатиб, олий ўқув юртига имтиёзли тарзда қабул қилиндим. Ўқини тамомлагач, 35 йил математика фанидан ўқувчиларга дарс бердим. Ҳозирги кунда пенсиядаман.

Ногирон бўлсам-да, тўрт мучаси сопа-соғ Шохидахон менга кўнги кўйди. Иккаламиз турмуш қурдик. Биз жуда бахтли яшаётган эдик. Лекин туғруқ пайтида хотинимнинг қаё қилиб қолгани,



ҳаётимни остин-устун қилиб юборди. 20 кунлик чақалоқни туғруқхонадан ўзим олиб чиқдим. Қизим бир ёшга тўлгач, яқинларимнинг маслаҳатига кўниб, қўшни қишлоқлик бир ўғли билан бева қолган аёлга қайта уйландим. Биз бир-биримизни жуда ҳурмат қилардик. Аммо тақдирни қарангки, хотинимни қон босими қўйар экан. Тўрт йил аввал унинг "давленияси" жуда ошиб кетди. Қанча даволатсам ҳам, фойдаси бўлмади, ундан ҳам айрилдим.

Ҳозир ёшим 62 да. Қизимни узатдим, ўғлимни уйлантирдим. Улардан энди кўнглим хотиржам. Ҳар иккаласидан тўрт нафар набирам бор. Ҳаммаси атрофимда парвона. Лекин ёлғизлик қийнапти. Уй-жойим етарли, моддий томондан яхши таъминланганман. Ёшимга мос, мени тушунадиган, очик-кўнгли аёл учраса, уйланиш ниятим бор. Ёрдам берасизлар деган умиддаман.

АНВАР АКА,
Тошкент вилояти Қибрай тумани.

БЎЛМАГАНГА БЎЛИШМАНГ

Қиз боланинг тақдирини жуда мушкул иш бўлар экан. Мен ҳам барча оталар қатори қизимни узатарканман, Яратгандан келин-куёвнинг бахтли ҳаёт кечиршини тилаб, дуога қўл очганман. Куёвим билан қизим 7 йил бирга яшаб, икки фарзанд кўришди. Лекин отаси фарзандларини боқиш учун сира ҳаракат қилмас, иш йўқ, деган баҳона билан доимо уйда бекор ётарди. Қизимнинг қийнаётганига чидолмай куёвимга турли жойлардан иш топиб бердим.

Аммо раҳбарлар билан чиқиша олмай, тўртта жойдан ҳам бўшаб кетди. Чунки у бирор ишни эплаш у ёқда турсин, ўрганишга ҳаракат ҳам қилмасди.

Қўлимдан келганича фарзандимнинг оиласига ёрдам бериб турдим. Қизимнинг ўзи ҳам олий маълумотли, дизайнер. Оиласига озми-кўпми фойдаси тегарди. Яхшиликни билмаган инсонлар, буларни назарига ҳам илтишмас экан. Улар бирга яшаб юришганида, қудаларимиз отаси қизини бошқа йигитга узатишчи экан, деб тўхмат ҳам қилишгача етди. Қизим йиғлаб келганида "турмушнинг мушти бор, болам", деб уч-тўрт марта ўзим қайтариб уйига олиб бориб қўйганман. Лекин "Бўлмаганга бўлишма" деганлари рост экан. Куёвим барибир ўзгармади. Охири қизим у билан қонуний никоҳдан ажрашишга мажбур бўлди.

Қизим энди 27 ёшга тўлди. Унинг ёлғиз ўтишига беларво қараб туриш биз — ота-оналар учун гуноҳ, назаримда. Шунинг учун унга муносиб куёв қидиряптим. Невараларимга уй-жойим етарли. Уларга ўзим қўлимдан келганича моддий томондан ёрдам бериб тураман. Фақат тинч-тотув, ахил яшаб кетишса бас. 35 ёшлар атрофидаги иймон-этиқодли, ҳаётни тушунган, зиёли инсон бўлса, овоз беришини сўрардим.

КАМОЛИДДИН АКА,
Тошкент.

ТАХРИРИЯТДАН:

«Бахтли бўлинг» руқнига хат йўллаётган ёки бевосита мурожаат қилаётган фуқаролар паспорт нусхаси ва яшаш жойидан (маҳалла кўмитасидан), соғлиги тўғрисида маълумотнома тақдим этишлари шарт. Шунингдек, ажрашган бўлса, суд қарорининг нусхасини топширишлари талаб этилади.

МУРОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: 234-25-46

ҲОҒДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

► Сабзавотларни соя ва қуруқ жойда сақласангиз, унинг таркибидagi витаминлар шунча кўп сақланади.

► Ошқўқларни ишлатишдан олдин сувда қвинг, сўнгра уни 1-2 томици сирка аралаштириб, қайна-тиб совутилган шўр сувга солиб қўйинг.

► Сабзавотларни пишираётганда ва консервациялаётганда қанчалик йирик тўғрасангиз, ундаги озиқ моддалар шунчалик кўп сақланади.

► Редискани истеъмол қилганидан аввал 15 дақиқа сувга солиб қўйинг.

► Музлатгичдаги нохуш ҳидни йўқотиш учун унга бир бош пиёзнини тозалаб солиб қўйсангиз кифоя.

► Петрушкани илиқ сувга солиб қўйсангиз, ундан хушбўй ҳид уфуриб туради.

► 1 литр сувга 1 ош қошиқ сирка аралаштириб, ушбу суюқликка намланган сalfетка билан юмшоқ мебелингизни тез-тез тозалаб туришингиз лозим.

► Лақланган мебелларни намланган мато билан асло арта қўрманг, у хиралашиб қолади. Яхши-си духоба билан тозалаганингиз маъқул.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

"ЛАББАЙ" ҲАМ БИР ОФИЗДАН ЧИҚАДИ

Ховлида бог оралаб, янги экилган кўчатларнинг ривожини кузатиб турсам, кўча томондан кимдир дарвозани тақиллатди:

— Аҳад, хой Аҳад! — ўғлимнинг исмини жуда кўпол тарзда айтиб чақирди. Дилим оғриди. Ахир, мен ўғил кўрганамда не-не орзулар билан "Аҳаджон бўлсин", деб чиройли исм кўйганман-ку!

— Аҳад!.. Эшикни очсам, маҳалладаги бойроқ оиланинг фарзанди, ўғлимнинг тенгдоши, салом-алик ҳам йўқ "Аҳад қаерда?", деди кўполлик билан.

— Ўғлим ишда эди, — дедим бо-сиқлик билан, — бу биринчидан, иккинчидан, унинг исми Аҳад эмас, мен у туғилганда "Аҳаджон" деб исм кўйганман. Аҳад ҳам, Аҳаджон ҳам бир оғиздан чиқади шекилли.

Ҳалиги йигитга бу таънам жиддий таъсир қилдими, қизарганча, "Кечирасиз, амаки", деганича ортига бурилиб кетди...

Шу ўринда айрим исмлар, атамаларнинг бузиб айтилиши оқибатида маънони ҳам ўзгартиб кетгани ҳақида бироз мулоҳаза юритмоқ жоизга ўхшайди. Зеро, яхши исм кўйиш билан бирга уни тўғри талаффуз қилиш зарурати ҳам сезилапти.

Ўзбеклар боласига кўйган исмларни ҳеч қачон тоқ айтмайди. Одоб-ахлоқ юзасидан жуфт қилиб, яъни исм эгасига ҳурмат, эҳтиром билан мурожаат қилинади. Қобилжон, Олимжон, Ориф-



жон, Мансурбек деб айтиш қаёқда-ю, Қобил, Олим, Ориф, Мансур деб кўполдан-кўпол қилиб чақириб қаёқда? Мўйдин, Мамадали, Мамат, Мамажон каби исмлар лексиконимизда йўқ. Бу сўзларнинг маъноси ҳам йўқ. Аммо Муҳиддин, Муҳаммадин, Муҳаммаджон деган исмлар бор. Саводсизлик, омиллик оқибатида ана шу чиройли исмлар қисқариб, маъносиз, кўпол сўзларга айланиб қолган.

Этибор беринг, "мамадана" сўзи тўғри талаффуз этилса, унинг муборак маъноси бор экан. Билган одам мўъжизани сезади. Бироқ ҳозирда унга жонли тилда ҳам, адабий тилда ҳам салбий маънони чаплаб кўйишган. Халқ орасида зўр нутқ сўзлаган одамни ҳурмат қилишиб "Муҳаммадона", "Муҳаммадча-

Ойна

сига сўзлади" деган баҳоларни беришган. Аввалига бу ўхшатишлар, сифатлар ижобий маънода оммалашган. Сўнгра кейинги юз йилликларда нутқлар, нотикларнинг қадри қолмай, салбий маъно берадиган "маҳмадана", "мамадана" сўзларига айланиб кетди. Исмларга ҳам эътиборсизлик билан қараш туфайли қисқариб, маъносиз ҳолга келиб қолди.

Ўзидан каттага ҳурмат, эҳтиром кўрсатиш ишораси сўзларга кўшимчалар бериш билан ҳам ифодаланган. Ширинсухан кишининг қанчалик маданиятли экани "лар" кўшимчасини ишла-тиш билан кўриниб, сезилиб туради. Меҳмонга нисбатан иззат-икромда бўлганлар: "Қани, ўзлари бошлаб берсинлар", "Қани, ўзларидан бўлсин", деб лутф қилишади. Ёки сиз унга мурожаат қилсангиз айримлар сингари кўпол қилиб "ха" ёки "хо" деб жавоб қилмайди, балки сиполик билан "лаббай" деб каломингизга мунтазир бўлиб кулоқ солади.

Ана шундай сўзлашишда, исмлар ҳурматини жойига кўйиб чақирибда ва умуман чиройли муомалада Марғилон, Кўкон шаҳарлари аҳолиси бутун миллатимизга, халқимизга ўрнак бўлса арзийди. Олим, тилшунос, зиёли ва албатта ота-оналар ёш авлод тарбиясида, ҳар кунги амалиётда ана шундай муомала, сўзлашув маданиятини ўзлаштирсалар ёмон бўлмасди.

Абдуҷаббор ҲУСАНОВ,
журналист,
Фаргона вилояти.



СПОРТ... СПОРТ... СПОРТ...

МУСОБАҚА ЯКУНЛАНДИ

Самарқанд эшак эшиш каналида байдарка ва каноэда эшак эшиш бўйича "Самарқанд юлдузлари" халқаро мусобақаси якунланди.

Мусобақанинг биринчи кунинда ўсмирлар ва катта ёшдаги байдарка ва каноэчилар яққалик, икки ва тўрт кишилик қайиқларда 1000 метр масофада беллашди. Ушбу баҳсларда юртимиз вакиллари энг кўп медалларни қўлга киритди.

Иккинчи ва учинчи кунларда спортчилар 500 ва 200 метр масофада ўзаро мусобақалашди. Бу беллашувларда асосан ҳамюртларимиз билан бирга Жанубий Корея, Ҳиндистон ва Франциялик эшакчилар голиблик учун астойдил ҳаракат қилдилар. София Емельянова, Екатерина Заркова, Серик Мирбеков, Мирзиёд Ҳожиёв, Александр Тихонов, Владислав Патофеев каби вакилларимиз шохсупанинг юқори поғонасидан жой эгаллади.

Турнирнинг якуний мусобақаси — байдарка ва каноэда 5000 метр масофани босиб ўтиш баҳслари ҳам кескин курашларга бой бўлди. Қизлар ўртасидаги беллашувларда ҳамюртимиз Мария Горн маррага биринчи бўлиб етиб келди. Шунингдек, маҳоратли байдаркачиларимиз Алексей Мочалов биринчи ва Сергей Борзов иккинчи ўринни эгаллади.

Халқро мусобақа давомида спортчилар 88 медаллар жамланмаси учун кураш олиб борди ва бунда юртимиз вакиллари яққол етакчилик қилди.

«БУНЁДКОР»НИНГ РАҚИБИ ҚАЙСИ ЖАМОА?

Кеча Осиё чемпионлар лигаси ярим финалининг дастлабки жуфтлик ўйини бўлиб ўтди.

Унда Саудия Арабистонининг икки жамоаси «Ал-Иттиҳод» ва «Ал-Аҳли» ўзаро куч синашишди. Муросасиз кечган баҳсда «Ал-Иттиҳод» жамоаси кичик ҳисобда галаба қозонди. Учрашувдаги ягона голни Наиф Фаззоий 67-



дақиқада киритди. Жавоб учрашуви 31 октябрь кuni бўлиб ўтади.

Эслатиб ўтамиз, ушбу жуфтлик голиби финалда «Бунёдкор» ва «Ульсан Хёнде» жуфтлиги голиби билан куч синашади.

«Бунёдкор» ва «Ульсан Хёнде» жамоаларининг биринчи учрашуви бугун «Жар» стадионида бўлиб ўтади.

Интернет манбалари асосида
Илҳом ЖУМАНОВ тайёрлади.

Шеър азиз...

Бибисора ОТАЕВА

КЕЛУР

Эй, менинг кўёшли юртим, сени деб олам келур,
Кўтариб гул даста-даста одамий ҳар одам келур.

Яхши ойу, яхши кунга етказдинг, эгам, деб шукур,
Ҳамзабону, ҳамжўнға, ҳамжор, ҳамдам келур.

Халқига кўёш-ла тенг парварии берган ўлкам-ей,
Севиб ўтай сени деган ҳур фикрим дамо-дам келур.

Байрамларинг билан сени кўтлар ҳар пок-жаннатий,
Кўтлов атридан дилимга хушҳаво малҳам келур.

Жўш уриб Бибисоранинг завқи дарёдек тошар,
Чун, юртим, камолингдан ҳар уйга тўй, байрам келур.

УСТИДАН

Наҳотки малол устун бўлса бемалол устидан,
Наҳотки нопок ҳатлаб ўтса пок, ҳалол устидан.

Қаерларга борар киши, кимларга йиғлар дод этиб,
Хушҳоллар урсалар қаҳ-қаҳ афсурда аҳвол устидан.

Эй, Оллоҳим, сенга солдим, демоқдан ўзга жавоб йўқ,
Чун қаҳ ўзи айлар ҳукм бадписанд, баттол устидан.

Урганч

ШАРАФЛИ БУРЧИМИЗ

Баъзан турли тadbир-тантана, учрашув-мулоқотларда иштирок этамиз. Айниқса, эндигина мустақил оила қуриш ниятида бир дунё орзулар қанотида учиб юрган ёшлар билан суҳбатлашиб қоламиз. Улар билан кечган мулоқот жараёнида бир оддий ҳақиқат аён бўлади, яъни бугунги авлоднинг ҳаётга, тараққиётга нисбатан муносабати, тасаввур ва дунёқараш бутунлай бошқача. Уларни истиқлол даврининг энг бахтли фарзандлари, дея баралла айтишга ҳақлимиз.

Бўка тумани ҳокимлиги, хотин-қизлар кўмитаси, соғлиқни сақлаш, халқ таълими, ФХДЁ, ҳуқуқни муҳофаза этиш бўлиmlари, "Маҳалла" жамоат фонди билан ҳамкорликда уюштирилаётган тadbирларда балоғат ёшига етган йигит-қизларимизга мамлакатимизда Президентимиз раҳнамлиги остида ёшларимиз учун яратиб берилаётган шароит ва имкониятлар, қолаверса, Конституцияимизда кафолатлаб қўйилган ҳақ-ҳуқуқлар ҳамда оила сабоқлари хусусида батафсил маълумотлар бериш билан бирга, уларнинг мустақиллик ҳақидаги тушунчаларини янада бойитишга ҳам алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Айнан кейинги ўн йилликларда барча соҳаларда эришилган ютуқ ва муваффақиятлар калити юртимизда олиб борилаётган изчил илоҳотлар туфайли эканлигини уларнинг онига сингдиришга биз ҳам баҳоли қудрат ҳаракат қилаямиз.

Истиқлол — бир замонлар халқимизнинг неча асрлар давомида орзу-армониға айланган афсона эди. Не бахти, ота-бобларимиз кўролмаган, етолмаган давру давронлар, ёруғ кунларда яшаш бизга насиб этди. Ана шундай улуг ва саодатли бахтнинг қадриға етмоқ, асраб-авайламоқ ҳар бир ўзбекистонликнинг шарафли бурчи эканлигини асло унутмайлик.

Шаҳноза ЁҚУБОВА,
Бўка тумани 2-сонли
ДНИ нотариуси.

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

Тахририятга келган кўлэмалар 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



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

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — Нигора РАҲМОНОВА
Саҳифаловчи — Оқил РАҲМОНОВ,
Мусаҳҳиҳлар — Саидғани САЙДАЛИМОВ,
Гулноза БОБОЕВА

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. 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 5