

Одина НАРЗУЛЛАЕВА:
ЎЗБЕКНИНГ ЭНГ
БАХТЛИ ОНАСИМАН!



ҚАДР-ҚИММАТИМ, ТАЯНЧИМ ВА ИФТИХОРИМСАН, МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОН!



Муҳаммад КАРИМ
сурат-лавҳаси.

Бир ўлкаки, тупроғида олтин гуллайди



“ОБУНА - 2014”

“Оила ва жамият”

газетасини ўз оиласининг яна
бир ҳақиқий аъзоси
сифатида қадрлаб, биз билан
ҳамфикр, ҳаммаслак бўлиб келаётган
муҳтарам муштарийлар!

Унутманг, севимли газетангизга
обуна давом этмоқда.

Индекс — 176



ҲИКМАТ
Ҳар кимки,
покназардир,
жаҳонда
мўътабардир.

Фаридиддин АТТОР

ВАТАН ОСТОНАСИ МАҲАЛЛАДАН БОШЛАНАДИ

Айни пайтда, жорий йилнинг ноябрь-декабрь ойларида мамлакатимизда бўлиб ўтадиган фуқаролар йиғинлари раислари (оксколлари) ва уларнинг маслаҳатчилари сайловларига тайёргарлик ишлари қизгин давом этмоқда. Бу жараёнда жойлардаги бошланғич хотин-қизлар ташкилотлари вакиллари, кайвони онахонларимиз, ташаббускор опа-сингилларимиз ҳам фаол иштирок этишмоқ-

Маҳалла фуқаролар йиғинларида жамоатчилик ва давлат идораларининг ҳамкорликдаги фаолият тизимини такомиллаштириш, жамоатчиликни янада хушёрликка даъват этиш ва ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, аҳоли бандлигини таъминлаш, 12 йиллик узлуksиз таълим тизимига ёшларни тўлиқ қамраб олиш борасидаги ишларни ташкил этиш мақсадида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида "Оилага кириш", "Саломатлик", "Таълим ва тарбия", "Бандлик", "Хуқуқбузарликлар профилактикаси" каби йўналишларни ўз ичига олган секторлар ишининг йўлга қўйилгани маҳаллаларда фаолият олиб бораётган хотин-қизлар кўмитасининг бошланғич ташкилотлари фаолиятини янада жонлантириди.

"Оилага кириш" йўналишида маҳалла фуқаролар йиғини масъуллари, фаоллар, имом-хатиблар иштирокида оила-турмуш доирасида мунтазам равишда хуқуқбузарликлар содир этувчи, диний экстремистик оқимларга хайрихоҳ, фарзандлари тарбиясига салбий таъсир кўрсатувчи оилаларнинг ҳар бирига яшаш ва иш жойларида мураббийлар бириктирилиб, улар томонидан амалга оширилган ишлар муҳокама қилинмоқда. Давлат ва жамият кўмагига муҳтож оилалар муаммолари ўрганилиб, муаммолар маҳалланинг ўзида бартараф этилмоқда.

Ҳар бир оилага кириб бориб, аҳоли саломатлигидан хабардор

бўлаётган "Саломатлик" сектори вакиллари эса маҳаллаларда ҳафтанинг белгиланган бир кунини "Нуронийлар", "Ҳомиладорлар", "Болалар ва ўспиринлар", "Хонадон ва экология", "Аёллар ва қизлар" ва "Ўқув муассасалар" и билан боғлиқ масалаларни пухта ўрганишмоқда. Ёшларни оилага тайёрлаш, соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида "Ораста қизлар" давраси аъзолари томонидан "Остонаси гулзор хонадон — фариштали хонадон" мавзусида ўтказилаётган тadbирлар, турар жойлардаги ободонлаштириш ва санитария ҳолатини яхшилаш мақсадида юшотирилаётган "Энг намунали кўча", "Энг намунали хонадон", "Энг саранжом хонадон соҳибаси" каби танловлар ўзининг ижобий самарасини бера бошлади.

"Таълим ва тарбия" сектори томонидан ўтказилган тadbирларда маҳалла фаоллари, Хотин-қизлар кўмитаси вакиллари ҳамда фаол аёллар, "Камолот" ЁИХ, "Нуроний" жамғармаси ва профилактика инспекторлари, мактаб, касб-ҳунар коллежи мураббий ва психологларидан ташкил топган гуруҳ 12 йиллик узлуksиз таълим тизимига ёшларни тўлиқ қамраб олиш, ота-онанинг фарзанди олдидаги масъулияти масаласи юзасидан тарғибот-ташвиқот ишларини амалга оширмоқдалар.

«Хуқуқбузарликлар профилактикаси» сектори томонидан эса маҳаллалардаги ўз хонадонини ноқонуний ижарага берувчи, ишратхонага ай-

лантирган фуқаролар, тунги клублар, сауналар, кафе-барлар, интернет клублар ва бошқа кўнгилочар муассасалар фаолияти устидан жамоатчилик назорати ўрнатилмоқда. Яқинда Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан Хоразм вилоятида "Ватаним остонаси маҳалладан, оиладан бошланади" деб номланган форум ўтказилганида, вилоятда «Хуқуқбузарликлар профилактикаси» сектори томонидан энгил табиатли аёллар, фоҳишалик, қўшмачилик билан шуғулланувчи, гиёҳвандлар ва спиртли ичимликларга ружу қўйган шахслардан 579 нафарининг турмуш тарзи ўрганилиб, уларга ижтимоий, хуқуқий ёрдамлар кўрсатилиши ҳамда тузалиш йўлига қайтариш чоралари кўрилганига гувоҳ бўлдик. Вилоятда оила-турмуш доирасида мунтазам равишда хуқуқбузарликлар содир этувчи, фарзандлари тарбиясига салбий таъсир кўрсатувчи оилалардаги ижтимоий-маънавий муҳитни яхшилаш ишлари олиб борилиб, 48 нафар фуқаролар тузалиш йўлига киришига эришилган.

Тошкент шаҳрида эса мазкур секторларда олиб борилган ишлар натижасида нотинч оилалар сони 49 тага, хотин-қизлар томонидан содир этилган жиноятлар сони 398 тага камайган.

Маҳаллаларда олиб борилаётган бу каби амалий тadbирлар натижасида жамиятимизда соғлом турмуш тарзи шаклланимоқда. Шундай экан, жойлардаги фуқаролар йиғинлари раислари ва уларнинг маслаҳатчиларини сайлаш жараёни ҳам мамлакатимизнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётида муҳим аҳамият касб этади.

Гулнора МАРУФОВА,
Ўзбекистон Хотин-қизлар
кўмитаси раисининг
ўринбосари.

БАХТИ БУТУН ОИЛА

Бўка туманининг Равот маҳалласи аҳли, асосан, қишлоқ хўжалиги билан шуғулланишади. Худуддаги еттига фермер хўжалиги давлатга бarchа соҳалар, жумладан, пахта, галла топшириш бўйича шартномавий режаларини туманда орттиги билан уддалашди.

— Бир неча йилдан бери "Мактаб — оила — маҳалла" ҳамкорлиги дастури бўйича олиб борилаётган ишлар бизнинг худудда ҳам ўз самарасини бермоқда, — дейди **Равот маҳалласи раиси Рокия опа Ҳамроева**. — 54-сонли умумтаълим мактабида таҳсил олаётган фарзандларимизнинг билим ва тарбияси кўнгилдагидек даражада. Колаверса, коллеж ўқувчи ва битирувчиларини ҳам ўз назоратимизга олганмиз. Худудимиз қишлоқ хўжалиги билан шуғулланишга қулай бўлгани учун битирувчиларни иш билан таъминлашда фермер хўжалиқларимиз бизга яқиндан ёрдам беришарди. Ёшларимиз жуда интилувчан. Уларни касбга йўналтириш мақсадида турли касб эгалари иштирокида ўтказилаётган учрашув ва тadbирлар ҳам самарали кечмоқда. Бундай учрашувларда маҳалламиздаги тadbиркорлар ҳам фаол иштирок этишади. Эртанги кун ворисларига намуна бўладиганлар ўз орамиздан чиққани яхши-да. Шундай фидойи инсонлардан бири Абдурахмон ака Топшўлатов оиласи ҳар жиҳатдан ўрнак бўлишга арзийди.

— Отам раҳматли жуда меҳнатқаш, зийрак инсон эди. Доим уларга эргашиб юраддим. Даланинг чангидан кўзларим қизариб кетганини кўриб, ўқимишли бўлишим-

ни таъкидлардилар, — дейди **Абдурахмон ака биз билан мулоқотда**. — Улғайгач, отамнинг йўлидан боришга аҳд қилдим. Қарийб 30 йилдан бери шу ерларнинг мелiorатив ҳолатини яхшилашга умримни бағишладим ва, минг шукрки, ҳеч қимдан кам бўлмадим. Мустақилликнинг илк йилларида "Самандар Само" фирмасини очгандим. Бундан тўрт йил аввал номини янгилаб, "Топшўлатов Илхом" хусусий дўконига айлантирдик. 2007 йили эса отамнинг орзусини рўёбга чиқардим. Шу йили "Абдурахмон Илхом Файз" номи галлачилик ва пахтачиликка ихтисослаштирилган фермер хўжалигини ташкил этдик. Ҳозирда қарилк гаштини сураётганим боис раҳбарлик ўғлим Илхомжон зиммасида. Ўтган йили кузда 20 гектарга галла уругини сепгандик, режани 150 фоизга, пахта топшириш режасини эса бу йил 101 фоизга бажардик.

Абдурахмон ака билан Гулмира-опанинг турмуш қурганига 40 йил тўлибди. Ибратли оиланинг фарзанди бўлмиш Гулмира опа савдо соҳасида, Абдурахмон ака эса қишлоқ хўжалиги соҳасида кўплаб ютуқларга эришди. Бир ўғил, беш қизни тарбиялаб камолга етказишди.

— От изини той босади, деганлари рост экан. Ёлғиз ўғил деб, ташвишланибман, — дейди Гулмира опа суҳбатга қўшилган. — Оллоҳнинг қарами кенглигини қарангки, бугунги кунда саккиз наваранинг еттигаси ўғил. Ҳаммининг ҳам нияти пок бўлса, ўзидан униб ўсаркан. Мана, болалар ҳам воёга етишди. Келинимиз Махтумaxonнинг оёқ-қўли чаққон, ўзи меҳрибон. Энди қизларим Сайёра, Шаҳнозаларни узатиб, бахт-саодатини ҳам кўрсак, деган ниятда яшаймиз.

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

ЎЗБЕКИСТОН ХОТИН-ҚИЗЛАР КЎМИТАСИДА

ЯНГИ ЛОЙИҲА ИМЗОЛАНДИ

Аёллар, оилалар ва болалар билан боғлиқ давлат сиёсатини кенг оммага етказиш, мавжуд муаммоларни бартараф этишда кўмаклашиш Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг устувор вазифаларидан бири ҳисобланади. Бундан ташқари, юртимизда хотин-қизларнинг иқтисодий билимларини ошириш, уларнинг тadbиркорлик фаолиятини қучайтириш борасида халқаро ташкилотларнинг ҳам имкониятларидан кенг фойдаланилмоқда.

Пойтахтимиздаги "Le Grande Plaza" меҳмонхонасида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси Европа Иттифоқининг "Институционал ривожлантириш ва ҳамкорлик дастури" доирасида, "Формапер" агентлиги (Италия) билан "Эҳтиёжманд оилаларга даромад манбаларини яратишда ижтимоий ёрдам кўрсатиш имкониятларини кенгайтириш бўйича янги дастурлар" амалга оширилиши тўғрисида имзоланган битим лойиҳасининг расмий очилиши бўлиб ўтди. Мазкур лойиҳанинг асосий мақсади — маҳаллий даражада эҳтиёжманд оилалар учун даромад манбаларини яратиш ҳамда бу борада жамоат ташкилотлари вакиллари саноҳиятини оширишдир. Милан савдо-саноат, хунармандчилик ва қишлоқ хўжалиги палатаси қошидаги "Формапер" Агентлиги (Италия), Ижтимоий инновациялар жамғармаси (The Social Innovation Fund, Литва) ва "Аёллар мулоқот ва таълим учун" ассоциацияси (Mujeres para el dialogo y educacion, Испания) мазкур лойиҳанинг халқаро ҳамкорлари ҳисобланади. 22 ойга мўлжалланган ушбу лойиҳа Тошкент шаҳри Учтепа туманидаги "Кўкча-Оқтепа", Чирчиқ шаҳридаги "Гулзор" ва Қибрай туманидаги "Зебунисо", Сирдарё вилоятининг Сирдарё туманидаги "Фурқат" ва "Борухов" маҳаллаларида амалга оширилиши кўзда тутилмоқда.

Тadbирда таъкидланишича, ушбу 5 та маҳаллада аҳолига тadbиркорлик йўналиши бўйича ахборот, таълим ва маслаҳат хизматлари кўрсатиш учун "Ахборот ойна"лари ташкил этилади. Камидан 520 нафар ишсиз хотин-қизлар ва ёшлар тadbиркорлик фаолияти бўйича ўқув дастурларига жалб этилади. Улардан 120 нафарига бизнес-лойиҳалар ишлаб чиқишда, кам фоизли микрокредитлар олишда ҳамда тadbиркорлик фаолиятини бошлашда амалий ёрдам кўрсатилади. Бу сай-ҳаракатлар хотин-қизларнинг ечилмаган муаммоларини ҳал этишда салмоқли кўмак бериб, касбий фаолиятларининг янада такомиллашиб боришига хизмат қилади.

Тadbирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонава иштирок этди.

Гулноза БОБОЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.



Мехрибон она, жонкуяр рафика, мохир педагог, ташаббускор ходим, жамоатчи рахбар... Бир аёл учун шунча сифатлар кўплик қилади, дерсиз. Дилором опанинг қилган ишлари 2-да аслида, бу сифатлар камдай туюлади.

Беруний туманида бирор овул, маҳалла, мактаб, болалар боччаси, ҳатто корхона-ташкilot йўқки, Дилором Расулованинг қадами етмаган бўлса. У ўзининг хуш муомаласи, ишбилармонлиги ва бой тажрибаси билан каттаю кичикнинг кўнглига бирдай йўл топа олади. Чорак асрдан зиёдрок вақт мобайнида таълим-тарбия соҳасида меҳнат қилган, айна пайтда тумандаги 46-мактаб рахбари сифатида фаолият юритиб келаётган Дилором опа фидойи хизматлари учун Мустақиллигимизнинг 22 йиллик байрами арафасида "Соғлом авлод" халқро хайрия жамгармасининг фахрий ёрлиги билан тақдирланди.



Дилором опа соғлом авлоднинг тарбиялашга қаратилган комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш ҳамда маънан бой, жисмонан соғлом фарзандларни камол топтириш, оналик ва болаликни ривожлантириш йўлида ҳам самарали ишларни амалга ошириб келмоқда.

— Туман хотин-қизлар кўмитаси, "Камолот" ёшлар ижтимоий ҳаракати, "Маҳалла" жамоат фонди билан ҳамкорликда умумтаълим мактабларида, касб-хунар коллежлари ва маҳаллаларда "Ёшлик, спорт ва гўзаллик", "Қизлар — бўлғуси оналар", "Ёш қизларни турмушга тайёрлаш, соғлом оилани шакллантириш, эрта ёшдаги ва қариндошлар ўртасидаги никоҳларнинг олдини олиш"

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасида ҳамкор ташкilotлар — Адлия вазирлиги, Тошкент шаҳар ФХД бўлимлари мудири, Олий Суд, Омбудсман, Диний идора, "Маҳалла" жамоат фонди, "Оила" маркази, сиёсий партиялар вакиллари, маҳалла маслаҳатчилари, кўмита фаоллари иштирокида "Оилани асраш барчамизнинг муқаддас бурчимиз", деб номланган тадбир ўтказилди.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида оилани асраш, унда соғлом муҳит яратиш борасида жуда кўплаб ислохотлар амалга оширилди. Юртимизда ёш оилалар учун кредитлар ажратилаётгани, намунали уй-жойлар қурилаётгани, турмуш учун зарур хижозлар имтиёзли нархларда

мавуларида давра суҳбатлари ўтказдик, — дейди Дилором Расулова. — Аҳолини иш билан таъминлаш, ёшларни фойдаланишларга жалб этиш мақсадида "Соғлом авлод учун" таянч маскани қошида 2-да сартарошхона ва битта тикувчилик цехи ташкilot қилдик. Натижада ўнга яқин йигит-қизларимиз иш билан таъминланиб, ҳозирги кунда жамгармани молиявий жиҳатдан қўллаб-қувватлашга ўз ҳиссаларини кўшиб келмоқдалар.

Дилором Расулова ўзи истикомат қилаётган "Тўқимачи" маҳалласи ҳудудида 1800

да мудирлик қилиб келмоқда. Дилбар опа турмуш ўртоғи Давлат ака билан биргаликда икки ўғил, беш қизни тарбиялаб, барчасини олий маълумотли қилиб воёга етказди. Уларнинг бари бугунги кунда элдошлари қорига яраб келишмоқда.

— Айна пайтда бола тарбияси учун мактабга таълим муассасаларининг аҳамияти кундан-кунга ортиб бормоқда, — дейди Дилбар опа. — Энди аввалгидек, болаларимиз илк таълимни мактабларда эмас, балки боғчада олишяпти. Ёзиш-чиқиш, хунар-мандчилик, компьютер сабоқ-

қонлик организмнинг касалликларга қарши курашиш қобилияти (иммунитет) ни пайтирилади. Оқибатда, организм юқумли касалликлар, айниқса, гриппга тез чалинувчан бўлиб қолади.

Болаларда камқонлик натижасида жисмоний ва ақлий ривожланишдан ортда қолиш кузатилади. Улар тез-тез чарчайдилар, фанларни ўзлаштиришда қийналадилар. Миялари чалғиб кетади. Ўқиган нарсаси хотирасидан тезда қўтарилади. Катталарда эса толиқиш, тез чарчаш келиб чиқади. Темир танқислигига оғиз бўшлиғи, ҳазм аъзолари, на-

дан ташқарига чиқариб ташлайди. Шу сабабдан бундай маҳсулотлар билан темир яхши сўрилмайди. Бундан ташқари, одамнинг ёши ва жинсига ҳам эътибор бериш лозим. Туғруқ ёшидаги аёлларда темирга бўлган эҳтиёж кучаяди. Масалан, туғруқ ёшидаги аёлларнинг бир кунлик темирга бўлган талаби кунига 18 мг. ни ташкilot қилади. Бу ҳолат шу билан боғлиқки, аёл организмни ҳайз циклида темир моддасини қўллаб йўқотади. Хомилдорлик пайтида она организмда яна бир вужуд ривожланаётганлиги боис, темирга бўлган эҳтиёж 3-4 баробар кучаяди. Бундан ташқари, ривожланаётган организмда ҳам темирга бўлган талаб ошади.

Овқатланш таркиби қандай бўлиши керак?

Темир ҳамма озиқ маҳсулотлари таркибиде бўлмайди. Унинг асосий қисми, яъни 20% и гўшт маҳсулотлари орқали қабул қилинади. 6% и эса ўсимлик маҳсулотларига тўғри келади. Темир танқислигини бартараф этиш учун овқатланиш таркибидеги оқил миқдорини гўшт, гўшт маҳсулотлари, балиқ, тухум, творож хосибига кўпайтириш керак. Оқсиллар темирнинг сўрилишига, гемоглобиннинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Ёғни кўп миқдорда истеъмол қилиш эса қон ҳосил бўлишини сустайтиради. Углеводлар миқдори эса суткасига 400-500 г. ни ташкilot қилиши лозим.

Шунингдек, овқат рациониде қон ҳосил бўлишда иштирок этувчи витаминлар миқдорини кўпайтириш шарт. Буларга куйтадилар қиради: В1, В2, В6, фолацин, В12, РР). Гематоген таркибиде юқорида санаб ўтилган моддаларнинг барчаси мавжудлиги боис, болаларга бериш жуда қулайдир. Яхши пиширилган мол жигари истеъмол қилинса, темир танқислигини тўлдирди. Бироқ шуни ҳам ёддан чиқармаслик кераки, этерит ва гастрит каби ҳазм йўлларининг касалликлари темирнинг сўрилишига тўсқинлик қилади. Иштаҳани очиш ва ошқозон ширасини кўпайтириш мақсадида турли хил соуслар, қайлалар, саримсоқ пиёз, хрен, аччиқ қалампир, пиёз истеъмол қилинса, фойдадан холи бўлмайди.

"Оила ва жамият" мухбири АВЕЗЖОН БЕКМУРОВА тайёрлади.

БЕРУНИЙЛИК БЕКАЖОНЛАР

туп манзарали дарахт, 700 тупдан ортиқ мевали дарахт кўчатларини ўтказиш ишлари бош бўлиб, ободонлаштириш ишларида ҳам фаол қатнашиб келмоқда.

Бу аёл жамоат ишлари билан биргаликда оиласи, умр йўлдоши ва фарзандлар тарбиясига ҳам алоҳида эътибор, вақт ажрата олади. Умр йўлдоши Бахтиёр ака билан биргаликда уч ўғил ва бир қизни тарбиялаб, уларнинг барчасини эл қорига ярайдиган инсонлар қилиб воёга етказишди.

Ёш авлод юртимиз келажакнинг асосчиларидир. Уларни ҳар томонлама етук инсон қилиб камол топтириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан ҳисобланади. Ана шундай масъулиятли вазифани амалга оширишда, биринчи навбатда, таълим соҳасида фаолият юритаётган педагогларнинг ўрни беқиёс. Ўзбекистон халқ таълими аълочилиси, Беруний туманидаги мактабгача таълим муассасаси мудираси Дилбар Аллабергенова ана шундай жонкуяр педагоглардан бири.

Дилбар опа Беруний туманида зиёли оилада туғилган. 1976 йили Тошкент давлат чет тиллар (ҳозирги Ўзбекистон давлат хажон тиллари университет) институтини тугатиб, иш фаолиятини тумандаги 52-мактабда бошлаган эди. Айна пайтда эса Махтумқули ОФЙ-даги 5-сонли болалар боччаси-

лари, ҳаттоки тил ўрганиш борасида ҳам боғчаларда самарали тажрибалар йўлга қўйилган. Ҳозирги болажонларимиз ҳам олдингиларидан мутлақо фарқ қилади. Ҳаммалари ўзига ишонган, зукко, ғайратли... Мухими, уларнинг қўзлариде ўт бор, ҳаётга, келажакка иштиёқ бор. Уларни қўриб, юрак фаҳрга тўлади, қувониб кетасан киши. Чунки бу болалар бизнинг келажакимиз, эртанги кунимиз эгалари. Уларнинг митти юраклариде юртимиз келажакнинг акси кўринади.

Дилбар опа умрининг чорак қисмини болалар билан ишлашга бағишлади. У раҳбарлик қилаётган МТМ тумандаги энг илғор боғчалар сафида барча тадбирларда ҳар доим фаол иштирок этади. "Йил тарбиячиси", "Соғлом жон — полвонжон", "Алломиш — Барчиной" каби танловларда бир неча марта голибликни кўлга киритган.

ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИ — КАМҚОНЛИККА САБАБ

Ўғилжон ЖУМАОБОВА, Беруний тумани тиббиёт бўлими мудири, гематолог:

— Темир танқислигининг оқибатлари жудаям нохушдир. Чунки темир танқислиги натижасида организмнинг кислород билан таъминланиши издан чиқади. Натижада камқонлик келиб чиқади. Кам-



фас йўллари шиллик пардаликлиги, камқонлик ҳам бўлиши мумкин. Агарда темир етишмовчилиги келиб чиқса, ошқозон касалиги ва нафас йўллари инфекциялари келиб чиқши эҳтимоли 2-3 баробар ошади.

Темир танқислиги кузатилганда дарҳол дориларга мурожаат этмаслик керак. Бунда овқат таркибидеги темир моддасининг қай тарика сўрилишига асосий эътиборни қаратиш лозим. Масалан, ачитқисиз хамирдан тайёрланган маҳсулотлар таркибидеги озиқ толалари темирни ўзига боғлаб олиб, ичаклар-

ҚЎРҒОН МУСТАҲКАМ БЎЛСИН

тақдим этилаётгани қувонарли, албатта. Бироқ, жорий йилда маънавиятимизга боғлиқ кўрсаткичларнинг ўтган тўққиз ойлик ҳолати таҳлил этилганида республикамизда оилавий ажримлар сони ортгани маълум бўлди. Айниқса, Тошкент шаҳрида бу кўрсаткичнинг кескин тарзда ошгани ўринли хавотирга сабаб бўлмоқда. Шу боис, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаоллар ва масъуллар кўмагига таянган ҳолда оилавий ажримлар сони кескин пасайтириш борасидаги ҳаракатларни кучайтирмоқда.

Тадбирда сўзга чиққанлар оилавий ажралишларнинг олдини олишда давлат ва жамоат ташкilotлари ҳамкор-

лигини кучайтириш, бу борада йўл қўйилган камчиликларни бартараф этишда кенг жамоатчиликни жалб этиш масалаларига тўхталиб ўтилди.

— Муаммоли ҳолатда турган ҳар бир оилани асраб қолиш ҳаммамизнинг зиммамиздаги жиддий вазифа, — дейди "Маҳалла" хайрия жамоат фонди бош мутахассиси Марғуба Турдиматова. — Айниқса, маҳаллаларда фаолият олиб бораётган раислардан тортиб, маслаҳатчиларгача бу борада ҳушёр ва собит туришлари талаб этилмоқда. Сабаби, улар маҳалладаги ҳар бир моддий ёки маънавий ёрдамга муҳтож оилаларга кириб, уларнинг шарт-шароитларини обдон ўрганиб, муаммо-

лар ечимини излаб топишга ҳаракат қилишлари керак.

Оила — юрт ва миллат тақдирига дахлдор долзарб масаладир. Шундай экан, уни мустаҳкам қўрғонга айлантириш, Ватан, халқ, миллат орзу-умиди ва мақсадларини, келажакни асрашга ҳар биримиз масъул бўлишимиз лозимлиги ушбу давра суҳбатиде алоҳида таъкидланди.

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

Нигора РАҲМОҶОВА, "Оила ва жамият" мухбири.

Жараён

Одина НАРЗУЛЛАЕВА:

ЎЗБЕКНИНГ ЭНГ БАХТЛИ ОНАСИМАН!

Санъаткорнинг эл меҳрига сазовор бўлиши осон эмас. Бунинг учун ижоднинг узок ва машаққатли йўлини босиб ўтиш керак бўлади. Муқимий номидаги мусиқали драма театрида ўнлаб роллар, бир пайтлар телеэкран орқали минг-минглаб мухлислар эътиборини қозонган "Оталар сўзи – ақлнинг кўзи", "Нима учун" кўрсатувларида кўплаб образлар яратиб, эл назарига тушган таниқли актриса Одина Нарзуллаева Ватанимиз мустақиллигининг 22 йиллик байрами арафасида Президентимиз Фармонига биноан "Ўзбекистон Республикаси халқ артисти" унвони билан тақдирланди.

– Энг улуг, энг азиз байрам – Мустақиллик куни арафасида Ўзбекистон халқ артисти унвонини олганим ҳақидаги хушxabар нафақат оиламиз ёки кадрдон жамоамни, балки мени билган, таниган мухлисларимни ҳам қувонтириб юборди. Халиям кутловлар давом этаёттир. Ахир бу жуда юксак эътироф-да! Бундай юксак, шарафли унвонга сазовор бўлмоқликнинг ўзи улуг бахт, деб ўйлайман, – дейди Одина опа ҳаяжонланиб. – Эътибор Жалилова, Фароғат Жабборова, Турсунхон Жаффарова, Наимахон Пўлатова, Марямхон Ихтиёрова, Дилором Сафарова, Ҳамза Умаров, Машрабжон Юнусов каби халқ артистлари билан бир сахнада ёнма-ён ижод қилиш насиб этди менга. Лутфихон аямиз яратган она образларини сахнада ижро этдим. Санъаткор ижоддан тўхтамаслиги керак. Чунки халқ уни доимо кузатиб боради. Мухлисларим кўча-кўйда кўриб қолишам, "Мартабангиз бундан-да улуг бўлсин", дейишади. Уларнинг самимий тилакларини эшитиб, жуда қувонаман. Театрда томошабин олқишини, унинг кўзидаги севинч ёшини кўрганимда, уларга кўшилиб йиғлайман. Ҳақиқий санъат халқники экан. Баҳони ҳам халқ берар экан. Ҳозир аввалгидан-да кўпроқ ишлаш керак, деган масъулият бор юрагимда.

Одина опа Андижон вилоятининг Шахрихон шаҳрида санъаткор оиласида дунёга келган. Онаси – Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими Ширмонхон Ғозиева Шахрихондаги "Чашма" ансамблининг ташкилотчиларидан, отаси – Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Муҳаммадхон Юсупов эса моҳир созанда эди.

– Оилада икки акам ва мен катта бўлганмиз, – дейди санъаткор ёшлигини хотирлаб. – Катта акам Аскарбек журналистика соҳасини, кичиги Мансурхон бўлса санъат йўлини танлаган. Дадам 5-6 ёшлигимданок овозимни текшириб, кўшиқчиликнинг сир-асрорларини ўргатган бўлса, онам рақсдан сабоқ берган. Улар хамиша сизлаб гапиришарди. Ҳеч қачон уларнинг оғзидан каттиқ гап эшитмаганмиз. Онажоним доимо ёнимда юрар ва мен билан фахрланарди. Хамиша "Қизим, мен ҳеч қачон ўлмайман, чунки сахнага чиқишим билан ор-

тингда мен турган бўламан, мухлислар, "Ана Ширмоннинг қизи сахнага чиқди", деб гапиради", дерди раҳматли. Ўзбекистон халқ артисти Фароғат Раҳматова онамнинг яқин дугонаси эди. Опа мени "Дугонамдан қолган ёдгорим", деб эъзозларди.

Уларнинг уйига эл орасида доврўг таратган машҳур санъат дарғалари Мукаррама Турғунбоева, Ҳалима Носирова, Машрабжон Юнусов, Тўхтасин Жалилов, Лутфихон ая Саримсоқова ва бошқалар тез-тез келиб туришарди. Ана шундай унутилмас учрашувлардаги дилбар суҳбатларни эшитиб улғайган Одинахоннинг кўнглида ёшлигиданоқ санъатга бўлган меҳр-муҳаббат ортиб борди. Шу боис ҳам у ўн икки ёшидаёқ кўрик-танловларда қатнашиб, элга танила бошлади.

Одина опа 1975 йилда ҳозирги Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институтининг "Мусиқали драма" факультетига ўқишга кирди. Талабалик йилларидаёқ театр сахнасига қадам қўйиб, "Тўйдан олдин томоша" мусиқали комедиясида учувчи қиз Малика, "Тошкентнинг нозанин маликаси"да Мунаввар, "Дилафрўзга тўрт ошиқ"да Дилафрўз, "Ватан ишида" Зулфинисо, "Узилган торлар"да Зулфия, "Нурхон"да Нурхон, "Паранжи сирлари"да Холисхон, "Гулсара"да Гулсара, "Лайли ва Мажнун"да Лайли, "Тоҳир ва Зухра"да Зухра ва Хоразм шохининг қизи Моҳимбегим, "Гул ва Наврўз"да Малика Банди каби ролларни ижро этди.

1980 йили тақдир тақозоси туйфайли ўзи билан бир курсда ўқийдиган иқтидорли йигит Саъдулла Нарзуллаевага турмушга чиқди. Кувонч ва қайғу хамиша ҳамроҳ юради, деганлари рост экан. Келин-куёвлар унаштирилганидан кейин кутилмаганда Одина Ғозиеванинг волидаи муҳтарамаси Ширмонхон опа дунёдан ўтиб қолди. Суюкли онаизори унинг тўйини кўра олмагани келиннинг кўксига бир умрлик армон бўлиб қолди. Бу ёғи ўзбекчилик, онасининг маъракалари ўтгач, отаси дуо бериб, ёшларнинг тўйини тезлаштириш кераклигини тайинлади. Қисматни қарангки, падали бузуқвори Муҳаммадхон ақининг шошилга-



ни ҳам бежиз эмас экан. Оранда олти ой ўтгач, отаси ҳам кутилмаганда қафо қилиб қолди. Тоғдек суюнчиқ бўлиб келган ота ва онасининг қайғуси уни қаттиқ эзиб қўйди. Ҳамма нарсадан, орзу-умидларидан ҳам воз кечгиси келиб қолди. Айрилик изтиробиде қуйиб-ёнаётган ёш Одинага ана шундай оғир дамларда умр йўлдоши Саъдулла Нарзуллаев тиргак бўлди, мадад берди, руҳини кўтарди. Меҳрибон ва оққўнғил турмуш ўртоғининг далдалари билангина у бу аламлик мусибатларни енгиш учун ўзида куч топа олди...

– Биласизми, бизнинг оиламиз ҳақида "Ўзбектелефильм" студияси томонидан "Санъатга қўйим қадам" деб номланган ҳужжатли фильм суратга олинган, – дейди Одинахон Нарзуллаева фаҳрага тўлиб. – Мен 10-синфини битирганимга қадар устозлар дуосини олиб, эл назарига тушиб қолган эдим. Айниқса, устозим – Ўзбекистон халқ артисти, профессор Кундузхон Миркаримовага ёшлигимда жуда ҳавас қилганман. 1974 йили жаҳон ёшлар фестивалида совриндор бўлиб, Латвия, Рига, Молдавия, Таллинда рақс бўйича ўтказилган фестивалда "Раққоса", "Бухоро занги", 18 та доирада катта ўйин, Мукаррама опанин "Рохат", "Таманно", "Бир кўрмас" рақсларини ижро этиб, махсус нуфузли мукофот билан тақдирланганман. Мукаррама Турғунбоева: "40 та қизим бир тараф бўлса, Одинахоннинг ўзи бир тараф", дерди мақтаниб.

Меҳрихон Абдуллаева, Коммуна Исмоилова, Хадия Юсупова, Ориф Алимасу-

мов, Фанихон Тошматов, Фаттохон Мамадалиевлар институтга кирганимгача устозлик қилишган. Хамиша уларга таъзим қиламан. Ўлмас Саиджонов, Матлуба Дадабоева, Султонпошша Ўдаева, Санобар Каримова, Санобар Раҳмонова, Раъно Бўронова, Матлуба Жўраева-лар билан бир даврда эл назарига тушдик. Бундай толе ҳар кимга ҳам насиб этавермайди.

1981 йили бу икки санъат вакили умргузаронлик қилаётган оилада тўнғич фарзанд Нодирахон дунёга келди. Одина опанин айтишича, қизалоқ кадрдон театрда катта бўлган экан. Ҳам ижодни, ҳам оилани баб-баравар тебратиш мушкуллигини ҳис этган эр-хотин бир-бирига қанот бўлди. Одина опа гурунг орасида кула-кула: "Э, нимасини айтасиз, қизим, шундай пайтлар ҳам бўлганки, ҳатто етти ойлик ҳомилам билан сахнада Нурхон ролинини ўйнашимга тўғри келган", дейди.

Одина Нарзуллаевага ҳаётда ҳам, ижодда ҳам ҳаммаслақ, ҳамфикр бўлган умр йўлдоши, қолаверса, телетомошабинларнинг севимли актёрига айланган Саъдулла Нарзуллаев билан 34 йиллик турмушлари давомида улар беш қиз ва бир ўғилни тарбиялаб вояга етказишди. Уларнинг деярли барчаси ҳаётда ўз ўринларини топишяпти.

– Фарзандларимга бошқа ҳамкасбларимизга ўхшаб зўрма-зўраки бизнинг мураккаб соҳамизни танлашларига изн бермадик, – дейди Одинахон опа. – Ўзлари танлаган ва қизиққан касб-хунарларни эгаллашди. Энг муҳими, қизларим – Нодира, Нигора, Нозима, Наргиза ва Мадина аввало, ўз оиласида бахтли, саодатли. Ўғлимиз Отабек ҳам, шукрки, ўз йўлини топиб кетди.

Афсуски, бу тақдир деганлари ҳар доим ҳам сизу бизни кувончли шодмонликлар билан сийламас экан. 2009 йил оиламиз оғир жудолликни бошидан кечирди. Хонадонимиз устунни, менга ҳаёт ва ижодда суюнч бўлган умр йўлдошим Саъдулла Нарзуллаев 53 ёшида оламдан ўтиб қолди. Оллоҳ раҳмат қилсин, шунча йил бирга яшаб, бирон марта дардини дoston қилмаган, ҳаётдан нолимаган, раҳматли ўз жигаргўшаларига, ёру дўстларига ниҳоятда садоқатли эди...

Келинг, сўзбатиимизни дилгирроқ сўзлар билан эмас, аксинча, ҳар биримизнинг қалбимизга қанот бўлгучи, ёруғ ниятлар билан яқунласак. Тилагим, ҳар бир ота-она ўз фарзандининг бахту камолини кўрсин. Оналаримиз сабр-қаноатли бўлсин. Чунки қаноатда ҳикмат кўп. Менинг назаримда, бизнинг ўзбек оналарига ўхшаш оналар дунёда кўп-у, лекин вафо-садоқатда, меҳр-муҳаббат бобида бизникилар бошқаларга сабоқ беради деб ўйлайман.

Назира БОЙМУРОВА,
"Оила ва жамият"
муҳбири.



БОТИЛ – "Ботил" сўзи адабий асарларда кўп ишлатилади. Бу сўз "ёлғон", "сохта", "бефойда" деган маъноларни англатади.

Қил яхшилигу
демакни дохил қилма,
Миннат била
яхшиликни ботил
қилма.
Алишер Навоий

– **Айтиб кел у фикри ботилни!** – деди у шиддат билан **Асад қорига.**

Мирзакалон
Исмоилий

ОЛТИН – тилимизда қимматбаҳо металл маъносини англатган "олтин" сўзининг пайдо бўлиши ҳақида манбаларда турли фикрлар билдирилган. Баъзи манбаларда "олтин" сўзи икки сўзнинг, "ал" ва "тун" сўзларининг қўшилишидан ҳосил бўлган, ундаги "ал" ("ол") – "қизил", "тун" – "мис" мазмунини ифодалаши таъкидланган. Яна баъзи манбаларда "олтин" сўзининг дастлабки қисми "ол" ялтираш маъносидаги "ял" сўзидан келиб чиққан дейилади.

Бир ўлкаки, тупроғида олтин гуллайди.

Ойбек

АСАД – шамсия йил ҳисобидеги бешинчи ойнинг номи, шунингдек, ўн икки буржнинг бири – Саратон ва Сунбула буржлари ўртасида жойлашган бурж номи тилимизда "Асад" сўзи билан ифодаланади. Асад ойи 22 июлдан 21 августгача давом этади. "Асад" сўзининг туб илдизи "кучли бўлди" деган маънони англатган. Бу сўзнинг "арслон", "шер" мазмунини билдириши ҳам айтиш мумкин "кучли бўлди" деган маънодан келиб чиққан.

Саратонда сув қўй, Асадда тинч қўй.

Мақол

Эшқобил ШУКУР
тайёрлади.

Уша куни тамадди қилиш учун шаҳар марказида жойлашган ихчамгина кафе-лардан бирига кирдим. Ниҳоятда шинам, озода, юқори дид ва савияда безатилган. Столга ўтиришим билан қаҳвахонанинг оёқ-қўли чаққон хизматчиларидан бири келиб, қўлимга таомлар рўйхатини тутқазди. Таомга бюртма бериб, келтирилишини кута бошладим. Бошқа жойларда бўлгани каби бу ерда ҳам мижозларни куттириб, зериктириб қўймастикнинг чоралари қўрилган экан. Чор атрофга ўрнатилган экранда чет эл хонандаларининг клиплари намойиш этилаётганди. Аввалига унчалик эътибор бермадим, кейин разм солиб қарасам, экранда сахнага ётиб олганча куйлаётган, сочлари алвастинамо қилиб тўзгитилган, ярим яланғоч аёл хонанда беҳаё қилиқлар қилиб, устидаги либосларини ечиб отяпти. Бирдан экранда замонавий маркали машина пайдо бўлиб, ундан ҳабаш йигит ва қиз тушиб келди. Ярим яланғоч хонанда қўшиқ айтиб, фаҳшга чорловчи қилиқлар билан боғи йигитни ўзига ром этарди. Йигит унга махлўй бўлганча, ёнидаги севгилиси қолиб, беҳаё қўшиқчининг ортидан эргашиб кетди...

Уш, бундан қандай маъно ўқиш мумкин? Бутун ошхона мижозлари (ачинар-лиси, уларнинг 80 фоизи ёшлардан иборат) кўзини узмай термилётган бундай бачкана томошаларнинг мазмун-моҳиятида қандай мақсад-муддаолар ётибди?

ОШХОНАМИ Ё ТОМОШАХОНА?

Феруза РАҲИМОВА,
ЎЗМУ фалсафа факультети катта илмий ходими:

— Ошхоналарда намойиш этилаётган бундай беҳаё клип ва фильмлар "оммавий маданият" номи билан бутун дунёга таҳдид солаётган ахлоқсизликнинг кўринишларидан бошқа нарса эмас. Фарбда одат тусига кирган бундай "санъат асарлари" нафақат сахнада, балки фарбликларнинг реал ҳаётида ҳам тўлиб-тошиб ётибди. Улар учун бу ҳолат қораланмайди, аксинча, оддий ҳол сифатида қаралади. Бизда эса тутум, менталитет бошқача. Шундай экан, ёшларимиз онгини бундай зарарли таъсирлар эгаллаб олишига йўл қўймастикнинг лозим. Ошхона ёки қаҳвахона соҳиблари одамларнинг қорини тўйгазиб, ҳожатини чиқаришдек хайрли ишга қўл урган экан, бу савобли амалини экрандаги гайринсоний иллатлар билан йўққа чиқармасин. Ахир ўзимизнинг миллийлигимиз, инсоний фазилатларимиз акс этган лавҳалар, кинофильмлар ҳам бор-ку. Жуда бўлмаганда, хонанда ва қизикчиларнинг концертларини тақдир этишса ҳам, ҳордиқ чиқаргани келганларнинг кайфияти кўтарилиши шубҳасиз.

Регина ПҮЛАТОВА,
"Асака банки" ҳисобчиси:

— Кундалик эҳтиёжларимиз вақтида қондирилмаса, табиийки, яшай олмаемиз. Энг муҳим эҳтиёжларимиздан бири овқатланишдир. Кўпчилигимизнинг асосий вақтимиз уйда кечмайди. Жамиятнинг бирор-бир соҳасида фаолият кўрсатаётган юртдошларимиз борки, эрталаб шоша-пиша нонушта қилишади-да, ишга отланишади. Касбим тақозоси билан ўзим ҳам тушлик ва кечки овқатни кўчадаги ошхоналарда тановул қилишимга тўғри келади. Айни пайтда жамиятнинг барча жабҳаларида бўлганидек, маиший хизмат со-



ҳасида ҳам катта ўзгаришлар рўй берди. Илгари ахён-ахёнда учрайдиган ошхоналар ўрнини муҳташам ресторо-лар-у, кафелар эгаллади. Шаҳар жой-ларида эса бундай масканларни ҳар қадамда учратиш мумкин. Ўз-ўзидан маълумки, тақлиф кучайган жойда рақобат ҳам кучли бўлади. Тамаддихона-лар сифатли, мазали ва тансиқ таом-лари билангина эмас, балки хизмат кўрсатиш маданияти билан ҳам бир-бирдан ўзишга ҳаракат қилмоқда. Ана шу рақобат туфайли айни пайтда истеъмолчилар талабларига тўла жавоб бера оладиган овқатланиш масканла-ри кўпайди. Ҳозирга келиб, деярли барча овқатланиш масканлари мароқ-ли ҳордиқ чиқариш ва кўнгли очиб каби хусусиятларни ўзида жам этган. Ўрни бирор кафе ёки барга кирсангиз, овқатланиш билан бирга кўнглига хуш ёқувчи мусиқа, тарона ёхуд фильм то-моша қилишингиз мумкин. Шу тарика чарчоғингиз чиқиб, кайфиятингиз кў-тарилади. Аммо... баъзи бир ошхоналар-га кириб, одамнинг таъби хира бўла-ди.

Икромжон САЛИМОВ,
олий тоифали шифокор, тера-певт:

— Барча нарсанинг ўз одоби бўлган-ни каби овқатланишнинг ҳам ўзига яраша тартиб-қоидалари бор. Тиббий

Долзарб мавзу

хулосаларга кўра, одам овқатланаётган пайтда фикру хаёли, диққати фақат овқатда бўлиши керак. Агар тановул маҳали телевизор томоша қилса, газета ўқиса ёки бошқа юмуш-ларга тутинса, истеъмол қилинаётган таомнинг ошқозонга етиб бориш ва ҳазм қилиш жараёнлари меъёрдаги-дек кечмайди. Бу ҳолатнинг бир неча марта такрорланиши турли ошқозон касалликлари (ошқозон ости яраси, гастрит) ни келтириб чиқариши мум-кин. Шунинг учун ошхоналарда, ило-жи борича, экранлар ўрнатилмаса мақсадга мувофиқ бўларди. Бунинг ўрнига, ёқимли куй-қўшиқлар, муси-қалар қўйишса ҳам, овқатланиш пай-тида ҳалақат бермайди.

Халқимизнинг минг йиллардан бери сайқаланиб келаётган азалий қадри-ятлари бор. Уларни топташ, оёқости қилиш халқнинг маънавиятига болта уриш билан баробардир. Ёш авлод он-гида муқаддас тушунчаларга нисбатан хурмат-эҳтиром, қадр туйғуларини шакллантириш, табиийки, жамоат жой-ларидан ҳам бошлангани эсдан чи-қармайлик. Дарвоқе, оила, маҳалла-қўй, мактаб, олий ўқув юртлири, шу-нингдек, тамаддиҳоналар ҳам биз учун эъзозга лойиқ масканлар ҳисоблана-ди.

Ошхона — биз учун ҳалол-покиза жой. Дастурхон устига фақат ҳалол нарсалар қўйилади. Шунинг учун ҳам халқимиз дастурхонни муқаддас деб билади. Дастурхон бошида ҳаммиша эзгу сўзлар, эзгу ниятлар, дуолар ай-тилади. Бирор ноҳўя сўз айтиб қўйсақ, катталаримиз: "Гуноҳ бўлади-я!" деб танбах беришади. Фарбинг таомлари, ресторан-барларнинг дизайни, сер-вис хизматларини ўзлаштириш мум-кин. Аммо миллатимиз ахлоқ қоидаларига зид келадиган айрим ху-сусиятлар борки, уларни ўзлаштириш-да эҳтиёт бўлиш керак. Ресторанга кимдир оила аъзолари, яна кимдир турмуш ўртоғи, кимдир ўғли ёки қизи, отаси ё онаси билан қиради. Тамад-диҳоналардаги ойнаи жаҳонда намо-йиш қилинаётган беҳаё клиплардан кўзини қаёққа олиб қочини билмай, минг истиҳолода ўтирган юртдошлари-миз орасида, таассуфки, бундай лав-ҳаларга махлўй бўлаётганлари ҳам уч-райди. Кузатсангиз, қизиқувчиларнинг кўпчилиги ёшлар эканлигига гувоҳ бўласиз. Чунки ҳали онги шаклланиб улгурмаган бола ёмонликка ундовчи бузғунчи ғоялар таъсирига тез тушиб қолади. Арзимасгина туюлган битта клип туфайли фарзандимиз онгида кескин ўзгаришлар рўй беришини унут-маган ҳолда, ошхонадаги экранларни беҳаё лавҳалардан асрамоғимиз ло-зим.

Зарина РАҲМОНОВА,
"Оила ва жамият" муҳбири.

Қ а т р а

ҲАЁТ БЕКАТЛАРИ

Ҳар куни эрталаб ўқишга ёки ишга кетаётиб, бекатда тўхтаимиз. Бу манзил — аслида ортимизда қолган умрни бизга эсла-тиб турувчи тўхташ жойи. Эшиги, дерзаси, тўйишга йўқ бу бошпана бизни қиш қуларни ёмғир ва қордан асрайди. Ёзда эса қуёш-нинг иссиғидан.

У ерда ким биландир тани-шишга мушарраф бўламиз. Ма-роқли суҳбат қураемиз. Бошқа бир бекатда эса нимадир сабаб бўлиб, йўловчилардан бири билан "ади-бади" айтишиб қоламиз. Бир кун-нинг ўзида иккита бекатда ҳам яшаи, ҳам ёмон инсонга йўлқа-миз. Бу йўлиқши бизга ибрат йўлини кўрсатади.

Ҳаётнинг ҳам бекатлари мўл. Унда учрагувчи қувонч ҳам, таш-виш ҳам аслида бизга аталган ҳикмат эканини унутманг.

МЕНИНГ СУЯНЧ ТОФИМ

Бугун сизнинг туғилган кунин-гиз. Мен учун ўзгача бир байрам.

Отасин, ҳаётимда борсиз-у, ёнимда йўқсиз. Нима учун тақ-дир менга сиз билан суҳбатлашиб ўтириш онларини насиб қилма-ган? Қалбимдаги сиз учун туғён уриб турган сўзларимни нега ти-лимга чиқара олмаман? Ота-жон, кўзингиз билан дунёни кўргим келяпти, қўлингиз билан жазажонига қизалоғининг сочларини силагим келяпти, юра-гингиз бўлиб қизингизга меҳр бер-гим келяпти, ўрингизда ўтириб қизингиз ҳақида хаёл сургим ке-ляпти. Суюнган тоғим, мени ке-чиринг. Қизалоғингизга фақат-гина сизнинг меҳрингиз керак. Эҳтимол, сиздан дунёнинг бор меҳрини ола туриб ҳам, ношукур-лик қилаётандирман. "Қизим" деган сўзингизни ҳар кун шит-май дуога қўл очган қўлларингиз-ни пешонамга сургим келади. Ҳаётимдаги суюнган тоғим, қула-мас устуним — отасиним, мен сизни жуда яшаи кўраман.

Нилуфар МУРОДОВА.

БИР ҲОВУЧ ДУР

Ҳаддидан ошмасин
орзунг кўни,
Тоғни кўтаролмас
бир сомон чўни.
Жалолиддин РУМИЙ

Кишида тавозе ақдан дарак,
Улуғлик қарамдан
топади безак.
Носир ХИСРАВ

ЭЪЛОН!

Жалилов Раҳим Юсуфович но-мига 27.06.13 йилда берилган О'ЗР №001830 рақамли шаҳар транспортдан бепул фойдала-ниш имтиёзини берувчи гувоҳно-ма йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қуйидаги ўқув курсларига тақлиф этади:

Тикувчилик — 3 ой.
Тўй ва оқшом либослари — 1-2 ой.
Аёллар костюм-шимми, плаш-пальто — 1-2 ой.
Ҳамшира — 6 ой. 4 ойи ўқуш, 2 ойи амалиёт.
Ҳамшира (тезкор) — 3-4 ой (амалиёти билан).
Тиббий массаж — 3 ой.
Торт ва пишириқлар — 2 ой.
Олий торт безатиш курси — 1 ой.
Уйғур, Европа таом ва салатлари — 2 ой.
Ҳаҷон таомлари — 2 ой.
Аёллар сартарошлиғи — 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.
Бичиш-тикиш, моделлаштириш ва малака ошириш — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Тирноқ, киприк ўстириш ва дипелляция — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинада вышивка). Тўқувчилик — 3 ой.
Инглиз тили — 3 ой, рус тили — 3 ой, турк тили — 3 ой, корейс тили — 3 ой.
Бисер, яъни мунчоқ тикиш — 2 ой.
Декоратив гул ясаш — 1 ой. Сарпо қути ва саватлар ясаш — 1 ой.
Бисердан гуллар, дарахтлар ясаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва सबзавотлардан композиция ясаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

Барчаси амалиёти билан. Ётоҳона мавжуд.
Ўқишни тугатганларга ДИПЛОМ берилади.

МАНЗИЛ: Юнусобод тумани 3-мавзе 1-уй 31-хона.
МУЎЛЖАЛ: Юнусобод дехкон 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: Қўнлик кийим бозори рўпарасида. ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

...Маршрут таксига йўл ярмида бир жувон чиқди. У билан бирга машина салонига димоқни ёриб юборар даражада ўткир атир ифори ёпирилиб кирди. Бу бировга ёқди, бировга йўқ.

Хамманинг нигоҳи ўша аёлда эди. Сўнги урфда кийинган: тиззадан юқорисига чан йиртиқ тор юбка, шунга монанд кофта эғнида. Соchlари паришон ёйилган. Мен қатори бошқа йўловчилар ҳам ундан ўзбекона андишанинг нишонасини топмоқчидай, тез-тез назар ташлаб кўйишарди. Аммо унинг юзида совуқ кибр қотиб қолгандек эди.

Аёл кафелардан бирининг ёнида тушиб қолди. У эшикни ёпиши билан орқа ўриндикдаги кишининг гудрангани эшитилди:

— Падарингга лаънат, биззи қишлоқдан у. Бундай юриш-туриши қизларимизгаям иснод...

Бу воқеа ёдимдан кўтарилиб ҳам кетган эди. Лекин яқинда шохбекатда ўша аёлни яна учратдим. Бу гал ҳам

ўзининг антиқа либосида эди. Устига-устак, у оппоқ "Ласетти" ичида бир эркак билан хиринглашиб, гаплашиб ўтирарди. Бироздан сўнг аёл машинадан тушди-да, менинг ёнимга келиб, яна кимдир кута бошлади. Мен у билан гаплашиш истагида:

— Қаёққа борасиз? — деб сўради. У бир манзилни айтди.

— Ўша ерда шайсизми? — Йўқ, дугонам шайди. Мехмонга кетяпман...

Аёл юзини терс буриб олди. У мен билан ортиқ гаплашишни истамаётганди.

— Мен газетда ишламан. Бирор кун ёнимга ўтинг. Иккимиз дилдан гаплашардик. Негадир сизни ёқтириб қолдим, — охири гапим

ёлгонлигидан ўзим ҳам хижолат тортиб кетдим.

Аёлга тахририят манзилини ёзиб бердим.

Мен унинг келишига ишонмагандим. Лекин бир куни у хонамга кириб келди. Биз эски танишлардек сўрашдик. Хонада бамайлихотир гаплашишнинг имкони йўқ эди. Бўлганда ҳам, уни тахририятнинг ҳовури босиши, кўнгли-

тамасдим. Биз ҳар ҳафта, у шаҳардан қишлоққа қайтганида учрашардик. Мени яхши кўришини, ўқиши тугагач, тўйимиз бўлишини қайта-қайта айттарди. Беш йил ўтди. У институтни тугатиб, қишлоққа қайтди. Ёз бўйи уларникидан келадиган совчиларни кутдим. Лекин ҳеч кимдан дарак бўлмади. Сабрим тугади. У билан кўришдим. Афти-

ажрашиб кетишган. Онам кейинги икки турмушдан ҳам бахт топмаган эди. Биз уч опа-ука уч отадан эдик...

— Хўш, кейин нима қилдингиз?

— Йиғладим, сиқтадим. Бирок фойдаси йўқ эди. Бор алаимини онамдан олдим. Энди менга совчилар ҳам кел-

масди. Чунки ўша йигит

билан учрашиб ю-

ганимни бундан ма-

ҳалла биларди.

Мен ҳақимдаги

га п-с ўзлар,

миш-мишлар

кўпайиб кетди.

Ҳаммасини уну-

тиш учун шаҳар-

га кетишга қар-

рор қилдим.

Онамга энди

менинг йўлимга

тўғаноқ бўлол-

масликларимни,

агар кетишимга

рухсат бермасал-

лар, барибир,

қочиб кетишимни

айтдим. Шун-

дан кейин онам

қон йиғлаб қола-

верди. Шаҳарга

келиб, бир ка-

салхонада фар-

рошлик қила

бошладим. Ижа-

рага уй топдим.

Ўша пайтларда

ўзимни жуда бахтсиз ҳисоблар, бунга фақат онамни айбдор санардим.

— Кейин-чи?

— Ижрачи хотин менга ҳамхона олиб келди. У қадам олиши чакки бир қиз экан.

Аста-секин у мени ҳам ўз йўлига бошлади. Бир томондан зерикарли ҳаёт жонимга тега бошлаганди. Йигитлар билан танишдим. Улардан бирига номусини топшириб

қўйдим. У йигит ҳам менга қоп-қоп ваъдалар берганди. Мен иккинчи марта панд егандим.

Ҳомиладор эканимни, менга уйланиши кераклигини айтганимда у гойиб бўлди. Шу бўйи корасини кўрсатмади.

Шундан кейин менда эркакларга нисбатан нафрат уйғонди. Аммо бу нафрат ўзимнинг

Буни ҳаёт дейдилар

ҳаётимни остин-устун қилиб юборишини ўйламабман.

Одам бир адашмасин экан, бир марта адашса, хато устига хато қилаверар экан. Бу менинг фожиам эди. Менинг ҳам бахтли бўлишга ҳақим бор эди-ку, деб ўйлайман.

Бошимдан кечган кўргуликлар даҳшатини эса, минг афсуски, энди англаб етяпман.

Навнхол ўспиринлик чоғларимда сунчикларим — ота-онамнинг меҳрини ҳис этганимда эди...

Аммо мен бундай бахтдан бенасиб бўлганман. Аслида, қизнинг ҳам, ўғилнинг ҳам бахти учун, энг аввало, оиласи тинч, ота-онаси аҳил бўлсин экан.

Бугунги аянчли тақдиримнинг бошланиши, фожиамнинг илдизи ота-онамнинг ҳаётга энгил қараган пайтларига, отам онамни ташлаб кетган кунларига бо-

риб тақалмайдими?! Агар ота-онам сабр қилиб, биз фарзандлар камолини ўйлаб, ўз вақтида оиласини асраб қолганида, мен бундай кунларни кўрмасидим.

Ҳаёт сўқмоқларида виждонсиз одамларнинг қурбонига айланмасидим...

Ахир ўша пайтларда менинг орзуларим жуда тоза бўлган. Эҳтимол, ҳозир дугоналарим каби бир этак боланинг онаси бўлиб, бахтли яшаётган бўларидим...

Сиз шуни тушуна оласизми?

Мен бу саволга жавоб бера олмадим. Аёл бошқа бир сўз демай, ўрнидан туриб ошхонани тарк этди. Деразадан қарадим, негадир у йиғларди...

Кўз ёшлари юзини ювар, бўёқлари чапланиб кетганди. У бир қўли билан кўз ёшларини артаркан, иккинчиси билан эса (гўё шундай қилса узайиб қоладигандек) қалта юбқасининг этагини пастроққа тортишга ури-

ниб, илдамлаб борарди. Мен эса ички бир сезги билан бу аёлнинг рухиятида, шуурида нимадир ўзгарганини илғаб турардим.

Яна бўлмадим... Бу жувон ҳаётда тўғри йўлни топа олармикан?..

Шаҳло ТОШБЕКОВА.

МЕХР ҚАЙДА, ҚАХР ҚАЙДА?

дагиларни очиқ-ойдин айтолмаслиги мумкин эди. Шунинг учун уни тушликка тақлиф қилдим. Дастлаб бошқа мавзуда гаплашдик. У аста-секин кўнглини оча бошлади:

— Келмоқчи эмасдим, лекин айнан газетда ишлашингизни билганимдан сўнг йўқладим. Нега десангиз, менинг бошимдан кечган кўргуликлар кимларгадир сабоқ бўлса, ажабмас.

Мақтабни битирадиган йилим бир йигит билан севишиб қолдим. Мен унга худаям ишонардим. Шу орада қоллежда ўқидим. У йигит эса институтда таҳсил оларди.

Дипломни қўлга олганимдан сўнг эшигимиздан совчилар аримай қолди. Аммо мен бошқага турмушга чиқишни ис-

дан у мендан ниманидир яширар, ҳозирча тўй қилишга шароити йўқлигини айттарди. Мен яна кутишга қарор қилдим.

Бир куни қўшни қиз мени кўчада кимдир чақираётганини айтди. Чикдим. Мен кўнгли кўйган йигитнинг онаси экан. Уни "қиз кўриш"га келган деб хаёл қилибман. Бирок максасди бошқа экан. "Мен отаси бетайин қизни келин қилмайман. Эшитишимча, онанг бир эмас, уч марта рўзғор қилган экан. Бундай оила бизнинг тенгимиз эмас. Ўғлимни тинч қўй, бўлмаса, маҳаллада шармандангни чиқараман", деди у. Онам ростдан ҳам уч марта турмушга чиққанди. Аммо отам бетайин эмасди. Мен туғилмасимдан аввал ота-онам

ҳужайраларнинг бир қанча қисми организмда туғланади. Халқалари сонига қараб дарахт ёшини аниқлаш мумкин бўлганидек, эндиликда қондаги кераксиз элементлар миқдорига қараб, қон эгасининг неча ёшда эканлигини ҳам аниқлаш мумкин.

Чекиш ҳомила иммунитетини пасайтиради

К а ш а н д а л а р н и н г б о л а л а р и н а ф а қ а т ш а м о л л а ш, б а л к и у н д а н х а м ж и д д и й р о қ к а с а л л и к л а р г а ч а л и н и ш и и л л а қ а н о н л а р и с б о т л а н г а н э д и. Я н г и и л м и й и з л а н и ш л а р г а кўра, она ҳомиладорлик пайтида чекишни тўхтатмаса, бу зарарли одат унинг қорнидаги ҳомила организмнинг ривожланишига тўсқинлик қилади. Ҳатто бола меъ-



ёрдаги вазнда туғилса ҳам, унинг иммунитети бошқа болаларникига қараганда анча паст бўлади.

Шакарнинг ози ширин

Киши миясидаги оз миқдордаги шакар моддаси мустаҳкам хотира гаровидир. Берлиндаги Шарите университети олимлари шундай хулосага келишди. Уларнинг айтишича, инсон миясининг глюкоза кам бўлган қисми унинг бошқа қисмларига қараганда хотира ва ўрганишга кўпроқ мойилдир.



Интернет маълумотлари асосида ЗАРИНА тайёрлади.

Умрни узайтирувчи уч маҳсулот

Инсоннинг узок умр кўришида энг аҳамиятли маҳсулотлар қайсылар эканлигини била-сизми? Булар: геркулес бўтқаси, қорағат ва балиқ. Швециянинг Лунда университети олимларининг фикрича, бу уч маҳсулотда инсон организмни учун зарур бўлган барча витаминлар мавжуд бўлиб, уларни ҳафтада камида 3-4 марта табиастеъмол қилиш лозим экан.



Ортиқча туз инсултга олиб келади

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилати туз истеъмоли ҳақидаги янги таъсияларини эълон қилди.

Маълумки, ортиқча туз истеъмоли оқибатида гипертония, юрак ка-

салликлари ва инсулт келиб чиқиши мумкин. Эндиликда мазкур ташкилот кунига 2000 мг.дан кам туз истеъмоли қилишни тавсия этмоқда. Бундан ташқари, ташкилот мутахассислари ҳар куни 3510 мг калий истеъмоли қилиш лозимлигини ҳам айтишмоқда. Одатда, таомларда тузнинг ортиқлиги ва калийнинг танқислиги кузатилади. Калий дуккақиллар, ёнғоқ, исмамоқ, қарам ва бананда бор.

Қон томчисидан ёшни аниқлаш мумкин



Голланд олимлари инсон иммун тизими ҳужайралари устида тадқиқот олиб бориб, ноёб аниқликни кашф этишди. Тадқиқотдан маълум бўлишича, иммун тизимидаги



ПАПАРАЦЦИ НИМА?

Фотография соҳасида папарацция тушунчаси бор. У нима ва у билан кимлар шуғулланади?

"Ҳаддан ташқари меъдага тегадиган муҳбир-сураткаш, машҳур кишиларнинг шахсий ҳаётини ўрганиш ва турмуш тарзини тасвирга олишга уринувчи шахс" – папарацция тушунчасининг оддийгина изоҳи шу.

Ғарбда папарацция билан шуғулланувчилар фақат юқори табақадаги сураткашлар ҳисобланади. Уларни бир вақтнинг ўзида ҳам яхши кўрадилар, ҳам нафрат билан қарайдилар. Бироқ, улар билан ҳисоблашадилар. Уларнинг фотосуратларини кутишда ва бу "иход" намуналари жуда қиммат баҳоланади. Ушбу касб эгалари ҳеч қачон чарчамайдилар. Доим керакли жойда ва керакли пайтда тайёр турадилар. Негаки, бу оддий иш эмас, балки уларнинг турмуш тарзи, ҳаётининг мазмуни.

Папарацция тарихига назар солдиган бўлсак, 1950 йилнинг бошларида Рим шаҳрида илк папарацция



билан шуғулланадиган шахслар пайдо бўлди. Ушбу атаманинг кириб келишига Федерико Феллини сабабчи бўлган. У "Ширин ҳаёт" кинофильмида асосий қаҳрамон сифатида Папараццо исми фотомуҳбирни суратга олган.

Баъзи тахминларга кўра, Папарацци – бу таниқли режиссёрнинг фамилияси дейилса, бошқа томондан у италия тилининг бир шевасидан олинган бўлиб, "уй зараркундаси" деган маънони англатади.

Ўтган асрнинг 70-йилларида Ғарбда урушдан чарчаган омманинг машҳурлар шахсий ҳаётига бўлган қизиқиши ортиб бора бошлади ва папараццилар олган суратлари учун катта миқдорда пул тўлай бошланди.



Таниқли одамларни яширинча суратга олиб, уларни тарқатиб бойиб кетганлар, бундан хафа ёки хурсанд бўлганлар ҳам кўпдир, ammo инсоний фазилатларни ҳисобга оладиган бўлсак, бундай ҳаракатлар шарқона дунёқарашига умуман ёт машғулот.

Наргиза СИДИКОВА
тайёрлади.

БОЙЛИГИМ АФЗАЛ ЭКАН

Ёшим олтимшдан ошган бўлса-да, ҳали анча ғайратлиман. Пахта мавсуми маҳалида кексалар билан далага хорманг-борманг деб бориб, ҳашарчиларга ошпазлик қилиб юрган 55 ёшли Моҳира исмли бева аёл билан танишиб қолдим. Кампирим оламдан ўтиб, ёлғиз қолганимни эшитиб, у менга турмушга чиқишга рози бўлди. Бу гапни ўғил-қизларим ҳам маъқуллашди. Аммо Моҳира яқинда менга кўнғироқ қилиб, "Қанча пенсия пули оласиз?" деб сўради. Миқдорини эшитгач, "Бу маош билан рўзгор тебратиб бўлмайди-ку, уэр, ўзингизга бошқасини топинг", деб телефони ни ўчириб қўйса бўладими. Бу ношукр аёлнинг айтган таънаси менга шунақа алам қилдики, кечгача асабим таранглашиб юрди. Афсус, унга ҳаётда суянчиқ бўладиган инсон эмас, пул керак экан.

Оллоҳга шукр, тани-жоним соғ, 50-55 ёшгача бўлган Самарқанд ёки Жиззах вилоятидан бирон муштипар аёл чиқса, хабар берсангизлар.

УМРБЕК ОТА,
Самарқанд вилояти.

ВАҚТИМ ЭМАС, ҚАДРИМ АЗИЗ

"Оила ва жамият" газетасининг 34-сонида "Бахтли бўлинг" рукни орқали берилган "Умр ўткинчидир..." номли мақола муаллифи навоийлик Шаҳноза исмли қиз тошкентлик 45 ёшгача бўлган эркак билан оила қуриш ниятида эканини билдирган экан. У билан танишиш мақсадида тахририятга ҳужжатларимни топшириб, Шаҳнозанинг телефон рақамини олгач, кўнғироқ қилдим. Учрашиб, гаплашиб олиш ниятида эканимни билдирдим. Рози бўлди. Иш жойимдаги раҳбарлардан рухсат олиб, Навоий вилоятига йўл олдим. Шаҳноза кутишга ваъда берганди, ammo учрашув белгиланган жойга етиб боргач, кўнғироқ қилсам, телефони ўчирил-

ган. Кечгача кутдим, ammo ундан жавоб бўлмади. Излаб бораёй десам, манзилини билмайман. Ўша куни меҳмонхонада қолиб, хабар кутдим. Наҳора, ортага қайтишга мажбур бўлдим. Орадан бир ҳафта ўтгач, Шаҳноза СМС орқали мендан уэр сўраб, бошқа йигитга турмушга чиқаётганини ёзиб юборибди. Мен кетган вақтимга эмас, қадримга ачиндим. Наҳотки инсон кўнгли ўйинчоқ бўлса?... Хуллас, олис вилоятдан қиз танлашга энди чўчиб қол-



Бахтли бўлинг

дим. Тошкент шаҳрида яшовчи 30 ёшгача бўлган, турмушга чиқмаган, сариштали, оила қуришни астойдил истаган қиз бўлса, уйланиш ниятидаман.

ИКРОМ,
Тошкент шаҳри.

КУЗГИ ГУЛДЕК СЎЛАЯПТИ

Опамнинг исми жисмига мос, Баҳордек бегубор қиз. Аммо холамнинг қайсарлиги ва ўйламай бошлаган иши туфайли унинг бахти ярим бўлиб қолди. Гули холам ота-онамни мажбурлаб, опамни ўзининг ўғлига унаштириб қўйди. Аммо Неъмат акам холамнинг қизига уйланимайман, деб фотихани қайтарди. Кўп ўтмай, ўзи ёқтирган қизга уйланиб олди. Опамнинг фотихаси бузилгач, уни аёли оламдан ўтган эркаклардан сўраб кела бошлашди. Опам борган сайин

куздаги гул каби сўлиб бораёпти. Холам эса худди ҳеч нарса бўлмагандек, янги келини билан яшаб юрибди. Опамнинг бахти учун ўзим ҳаракат қилишга бел боғладим. Ёши 29 да. Қўлида гулдай ҳўнари бор. Уни маҳалладошлар Баҳор чевар деб қақришадди. Ҳўсни ҳам, одоби ҳам ҳавас қилгудек. 35 ёшгача бўлган йигит бўлса, опамни узатамиз.

ОМОНГУЛ,
Сирдарё вилояти.

ТАҚДИРИМИЗ УЗИЛМАСИН

Турмуш ўртоғим Ойгул зиёли оиланинг фарзанди эди. Ота-онаси ўқитувчи. Уч қизини ўқитиб, олий маълумотли қилиб, жой-жойига узатди. Фақат бошқаларга ўхшаб, қимматбахо мебеллар қилишга қурби етмади. Ойгулнинг сепларини кўрган катта опам Ҳамида ҳамманинг олдида келиннинг аммасини: "Қиз узатишга қурбларинг етмаса, нима қилардинглар тўй бошлаб", деб изза қилди. Онамни ҳам айнитиб, Ойгулни ёмон кўрсатиб қўйди. Тўй тугаб, одамлар тарқалгач, уйга кирсам, келиннинг чамадонларидаги китобларини ҳамма ёққа сочиб юборибди. Ойгул ҳаммасини ичига ютиб, менга индамади. Тўйдан кейин опам билан опам тўнларини тескари киийиб олиб, унга кун бермай қўйишди. Сиклаверганидан икки марта ҳомиласи тушиб қолди. Охири иккаламиз келишиб, ажрашишга қарор қилдик. Орадан бел йил ўтгач, онамнинг қистови билан "Бахтли бўлинг" рукнига мурожаат қилдим. Не кўз билан кўрайки, тахририят ходимлари менга собиқ турмуш ўртоғим Ойгулнинг телефон рақамини беришди. Тақдиримиз узилмаган экан. Бузилган оиламизни қайта тикладик. Ҳозир Ойгул билан алоҳида уйда яшаймиз. У яқинда она бўлиш арафасида. Бахтим сувга оқмаганидан сизлардан миннатдорман.

ШОКИР,
Хоразм вилояти.

Табиат — дорихона

АНДИЗ

Кўплаб касалликларга фойдали бўлган андизнинг тиббиёт ва халқ табобатида алоҳида ўрни бор. Турларидан қора андиз (девясил крупный), Британия андизи (девясил танский) ва бошқаларни ай-тиб ўтиш мумкин.

Андиз бўйи 150 см. гача бўлган кўп йиллик ўсимлик бўлиб, тоғли ерларда, тоғ этакларида, текисликларда, чўл ҳамда ўрмон-чўл худудларидаги ўтлоқларда, буталар орасида, тепаликларнинг пастки қисмида, сув бўйларида ва бошқа нам ерларда ўсади.

Ибн Сино андизни турли касалликларни даволашда, жумладан, кўкракни тозаловчи ва балғам кўчирувчи омил сифатида қўллаган.

Тиббиётда унинг илдизпо ва илдизидан тайёрланган қайнатма ўпка сили ва нафас йўлларидаги шамоллаш касалликларида балғам кўчирувчи, иситмада ҳароратни паститирувчи ҳамда сийдик ва гижжа ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади. Яралар, жароҳатлар, экзема, кўтир ва терининг бошқа касалликларини бартараф этиш учун унинг илдизпо ва илдизидан тайёрланган қайнатмага шимдирилган дока ярага қўйилади.

Илдизпо ва илдизидан олинган аллатон доривор препаратини меъда ва ўн икки бармоқ ичак яра хасталикларига қарши таблетка ҳолида ичишга буюрилади. У антисептик бўлибгина қолмай, яллиғлинишга қарши ва организмдан гижжаларни ҳайдаш хусусиятига ҳам эга.

Андиз илдизпо ва илдизидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир литр (ёки бир стакан) сув қуйилади, устига майдаланган илдизпо билан илди аралашмасидан 100 гр. (ёки бир стакан сувга 20 гр) солиб, бироз қайнатилди ва 4 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади.

Йўтални қолдириш ва балғам кўчирувчи восита сифатида қунига 3-4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин дамламадан бир ош қошиқдан истеъмол қилинади. Тери касалликлари ва яраларни даволашда ҳам шу қайнатмадан фойдаланиш мумкин.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА

Фойдали МАСЛАҲАТЛАР

Кучли куёш нури ва қаттиқ шамол кўз шиллик пардасини зарарлантириб, тез-тез ёшланадиган қилади. Бундан ҳимояланиш учун махсус кўзойнак тақиб юришни унутманг.

Аллергиядан қутулиш учун ёки бу касаллик менга яқинлашмасин десангиз, яшаётган уйингизни, айниқса, ётоқхонани қунига уч мартагача шамоллатиб туришни қанда қилманг.

Аёл киши эрталаб ёки кечки пайт ўзи учун 15 дақиқа ажратиб, озодлиги ва пардозига аҳамият бериши лозим.

Мураббларни банкларга совуқ ҳолда солганингиз маъқул. Сабаби, мевалар устига чиқиб, шарбати пастга чўқади. Натижада махсулотнинг тезда айниб қолиш хавфи бор.

Тиббиёт ходимлари ошхонада ёғочдан кўра, сифатли пластмасадан ясалган тахтачалардан фойдаланишни маслаҳат беришмоқда.

Мутахассислар саратон ва юрак хасталигини биринчи бўлиб спиртли ичимликлар келтириб чиқаришни тасдиқлашди.

Майонезни кўп истеъмол қилиш биринчи галда семиршига олиб келса, кейин организмда моддалар алмашинувининг бузилишига сабаб бўлади.

Гулноза БОБОЕВА
тайёрлади.

...Адиба опа ишдан жуда хориб чикди. Автобус бекати томон юраркан, гўё оёқлари ўзига бўйсунмасди. Хаёлида минг хил ўй-ташвишлар, муаммолар гулжон ўйнамоқда. "Ҳозир уйга бориб нима овқат қилсам экан? Бозорга ҳам ўтолмадим. 3-4 дона картошка, 2 та пиёз қолувди шекилли... сабзи ҳам тугаган. Йўл-йўлакай нон олишим керак..." Аёл бекатда шуларни ўйлаб ўтираркан, қаршига келиб тўхтаган автобусга шошиб чиқиб олди. Тиқилинч, ҳамма ишдан, ўқишдан кайтапти: биров-бирова жой берувдиган пайт эмас. Опанинг уйига 8-9 бекат. У баъзан пулни тежаб, рўзгорга ул-бул олиб бораган деган ўйда яёв кетади. Бугун эса роса чарчаган, аксига олиб, боши ҳам гувиллаб оғриб турибди.

— Қани, йўл ҳақини тўлаб кўйинлар-чи, — деди дағал овозли чиптачи йигит аёлга қараб. — Опа, сизда нима экан, ишқилиб, "проездной" эмасми? Адиба опа шошиб қолди. Ўзи фақатгина чиптага етадиган пули қолган. Сумкасини титқилаб, ҳозир ўша савилниям тополмаётгани. Юзлари қизариб-бўзариб, чиптачига: "Ҳозир, ҳозир..." дерди. Ниҳоят, минг сўмлик топилди: чўнтагида экан.

— Мана, — деди у чиптачига.

Анчадан буён қаршисида безовта бўлиб турган йигит бошқалардан ҳам пул йиғиш учун тиқилинч салон орала кетди. Автобус иккинчи бекатга келиб тўхтаганда, у адашиб бошқа автобусга чиқиб қолганини англаб қолди. Шартга сумкасини қўлтиғига



қистириб, чиптачи йигит томон ошиқди:

— Укажон, мен адашиб бошқа автобусга чиқибман...

Чиптачи бўлса онаси тенги аёлга қараб тиржайди-да:

— Хўп, холажон, мен нима қилай, адашиб чиққан бўлсангиз, марҳамат, тушиб кетаверинг... — деди бепарво-ларча.

Аёл ҳалиги гапни пулимни қайтариб беринг, деган маънода айтса-да, инсофини унутган йигитча ўзини ту-

Ойна

шунмаганга олди. Охири опа ёрилди: — Илтимос, пулимни қайтариб беринг. Бошқа йўғийди, бўлмаса...

Жуда секин айтилган бу гапни чиптачи билан бирга ҳайдовчи ҳам, ҳатто бошқалар ҳам эшитди. Лекин, ҳеч ким чурқ этмади. Аксинча, сочларига оқ оралаган ҳайдовчи уялмай-нетмай: — Сизга ўхшаган фирибгарларнинг жуда кўпини кўрганмиз, — деса бўлади.

Шу лаҳзада опанинг кўзлари ёшга тўлди. Бўғзига аччиқ йиғи тиқилди. Яхшиям навбатдаги бекат келиб, автобус тўхтади. Аёл шошиб ўзини ташқарига урди. Автобусдан тушди-ю, бекатдаги скамейкага бориб ўтириб қолди. "Энди уйга қандай етиб оларканман... Ҳозир бирпас ўзимга келиб олай, пиёда йўлга чиқаман..." дея кўнглига тугиб қўяркан, бекатдан сал нарида тўхтаб қолган автобусга ҳайратланиб қаради. Ахир, бу ҳозиргина уни изза қилган ҳайдовчининг улови, шекилли... Ана, ўзиям роса хуноби ошиб, машинасининг орқадидан ўтпти. Анави бояги чиптачиси? Одамлар ҳам қарганганча бирма-бир автобусдан тушиб, Адиба опа турган бекат томонга келишарди...

Ирода НАЗАРОВА,
Тошкент шаҳар

Мирзо Улугбек информатика
касб-хунар коллежи ўқувчиси.



ДАЪВОГАРЛАР УЧТА

Футбол бўйича Ўзбекистон XXII миллий чемпионати олий лигаси голиб ва совриндорлари сўнгги турда аниқланадиган бўлди. Мусобақа якунланишига бир тур қолганида бир йўла уч жамоада олтин медални қўлга киритиш имконияти пайдо бўлди.

25-турнинг марказий ўйинини "Насаф" майдонида ўтказган Миржалол Қосимов шогирдларига омад қилиб бокмади. 29-дақиқада Артур Геворкяннинг пенальтидан киритган ягона голи "Насаф" жамоасига чемпионлик учун курашиш имкониятини берди.

"Локомотив" ҳам ўз майдонида "Навбахор"ни мағлуб этиб, "Насаф" сингари 57 очко билан олтин медалга даъвогарлик қилмоқда. Шундай қилиб, 8 ноябрь куни ўтказилмаган сўнгги тур учрашувлари чемпион қайси жамоа бўлишини аниқлаб беради.

"Пахтакор"га йирик ҳисобида ютқазган "Шўртан"нинг чемпионати сўнгги поғонада якунлаши ва гузорликлар келаси мавсумни қуйи лигада бошлаши аниқ бўлди.

"Қизилкум" футболчилари "Олмалик"ни 2:1 ҳисобида мағлубиятга учратиб, олий лигада қолиш имкониятини сақлаб қолди. Ўз майдонида "Динамо"га 0:2 ҳисобида ютқазган "Гулистон" эса яна хавфли ўринга тушиб қолди. Охириги турда "Гулистон" жамоаси "Қизилкум"ни қабул қилади ва ана шу учрашувда биринчи лигада тушиб кетадиган иккинчи жамоа маълум бўлади.

"СЕВИНЧ" — ЯНА ЧЕМПИОН

Футбол бўйича хотин-қизлар ўртасида Ўзбекистон XIX миллий чемпионати якунланди.

Ўн бир жамоа иштирок этган чемпионатда голиблик учун кураш асосан Қаршининг "Севинч" ва Андижоннинг "Андижанка" жамоалари ўртасида кечди.

"Севинч" мамлакатимизнинг энг кучли хотин-қизлар жамоаси эканини яна бир бор исботлаб, тўққизинчи мартаба Ўзбекистон чемпиони, деган шарафли номга сазовор бўлди. Қаршилик футболчи қизлар чемпионатининг сўнгги учрашувда Муборакнинг "Машвал" жамоасини 2:1 ҳисобида мағлубиятга учратди.

"Севинч" мусобақанинг йигирма учрашувидан ўн тўққизтасида голиб чикди. Асосий рақиб - "Андижанка"га қарши ўтказилган сафар учрашувда дуранг натижа қайд этилди.

"Андижанка" 47 очко билан кумуш медални қўлга киритди.

Интернет манбалари асосида
И. ЖУМАНОВ тайёрлади.

НИКОҲ ТУЗИШГА МАЖБУРЛАШ ТАҚИҚЛАНАДИ

Оила ва никоҳ муносабатлари ҳақида тушунча берсангиз.

Ч. Файзиева,
Каттакўрғон тумани.

Ўзбекистон Республикаси ҳудудида никоҳни расмийлаштириш ФХДЭ органларида қайд этилади. Фақат амалдаги қонунларга биноан тегишли тартибда қайд этилган никоҳгина эр-хотинлик ҳуқуқ-буричларини тугдирди. Диний йўл билан тузилган никоҳ ҳуқуқий аҳамиятга эга эмас. Оилавий муносабатларни тартибга солиш эр-как ва аёлнинг ихтиёрий равишда никоҳланиб тўзган иттифоқи, эр ва хотиннинг шахсий ҳамда мулкӣ ҳуқуқлари тенглиги, ички оилавий масалаларнинг ўзаро келишув йўли билан ҳал қилиниши, оилада болалар тарбияси, уларнинг фаровон ҳаёт кечариши ва камолоти ҳақида ғамхўрлик қилиш, вояга етмаган ва меҳнатга лаёқатсиз оила аъзоларининг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш устуворлиги тамойиллари асосида амалга оширилади.

Никоҳ эркак ва аёл ўртасидаги тенглик ва ўзаро истак-хоҳиш асосида тузилган эркин иттифок бўлиб, ундан мақсад оила қуриш, фарзанд кўриш, уларни жамиятнинг муносиб кишилари қилиб тарбиялашдан иборат.

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 63-моддаси 2-қисмига биноан, "Никоҳ томонларнинг ихтиёрий розилиги ва тенг ҳуқуқлилигига асосланади". Ушбу конституциявий қоида асосий тамойил сифатида Оила кодексига ўз аксини топди. Масалан, Оила кодексининг 14-моддасига мувофиқ никоҳ тузиш ихтиёрийдир. Никоҳ тузишга мажбурлаш тақиқланади. Кодекснинг 19-моддасига мувофиқ эр ва хотин оилада тенг ҳуқуқлардан фойдаланадилар ва улар тенг мажбуриятга эгадирлар.

Эр ва хотин уларнинг биргаликдаги умумий мулкӣ бўлган мол-мулкка эгалик қилиш, ундан фойдаланиш ва уни тасарруф этишда тенг ҳуқуқларга эгадир.

Эр ва хотиннинг никоҳга қадар ўзига тегишли бўлган мол-мулк, шунингдек, улардан ҳар бирининг никоҳ давомида ҳада, мерос тариқасида ёки бошқа бепул битимлар асосида олган мол-мулкӣ улардан ҳар бирининг ўз мулкӣ ҳисобланади.

Саволга Каттакўрғон туман ФХДЭ бўлими мудири
Раҳима МАХМУДОВА жавоб берди.

МЕРОС ҲУҚУҚИ

Меросга бўлган ҳуқуқ тўғрисидаги гувоҳнома олмагдан, меросдан тўлиқ воз кечишим мумкинми?

Н. Махмудов,
Богот тумани.

— Меросхўр мерос очилган кундан эътиборан исталган вақтда меросдан воз кечишга ҳақли. Меросдан воз кечиш меросхўр томонида мерос очилган жойдаги нотариусга ариза бериш орқали амалга оширилади. Агар ишонч-номада вакил орқали меросдан воз кечиш ва қолатлари махсус назарда тутилган бўлса, меросдан шу тарзда воз кечилиши мумкин.

Меросдан воз кечиш кейинчалик бекор қилиниши ёки қайтариб олиниши мумкин эмас. Агар меросхўр мерос қолдирилган мол-мулкни эгаллашга амалда киришган ёки уни тасарруф этган ёхуд ўзининг ана шу мол-мулкка бўлган ҳуқуқларини тасдиқловчи ҳужжатларини олиш учун муражаат этган бўлса, меросдан воз кечиш ҳуқуқини йўқотилади.

Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексининг 1148-моддасига асосан, агар меросхўр васиятнома бўйича ҳам, қонун бўйича ҳам ворисликка чақирилса, у ана шу асосларнинг бири ёки ҳар иккаласи бўйича ўзига тегишли бўлган меросдан воз кечишга ҳақли.

Меросхўр улушининг ортиши ҳуқуқӣ бўйича ўзига тегишли бўлган меросдан, мероснинг қолган қисмига ворисликдан қатъи назар, воз кечишга ҳақли. Меросхўр меросдан воз кечишда васиятнома бўйича ёки қонун бўйича меросхўрлар фойдасига воз кечаётганини кўрсатишга ҳақли. Мероснинг муайян қисмидан воз кечишига, меросдан изоҳотлар билан ёки шартлар қўйиб воз кечишига йўл қўйилмайди.

Саволга Хоразм вилояти
Урганч тумани 2-сон ДНИ нотариуси
К.ЮСУПОВА жавоб берди.

Муассеслар: Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, «Болалар ва оилаларни 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 chop этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти — 15:00. Босишга топширилди — 15:00.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz



Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — **Хамроҳон МУСУРМОНОВА**
Саҳифаловчи — **Илҳом ЖУМАНОВ**
Мусаҳҳиҳлар — **Саидгана САЙДАЛИМОВ,**
Гулноза БОБОЕВА

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

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида **0169**-рақам билан **11.01.07** йилда рўйхатга олинган. Бюрогма Г — 1128. Формати А3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 6461. Баҳоси 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: oila-va-jamiyat.uz

123 5