

Анорбой ЭШМАТОВ,
Ўзбекистон Қахрамони:
**ТАҚДИРИМ ЗАМИНГА
БОҒЛАНГАН**



**ҲАЁТНИ СЕВГАН
УЗОҚ ЯШАЙДИ**



**ЮРАГИМДА ДАРДИМ
БОР МЕНИНГ**

ҲАЁ КЎЗГҮ ЭМАСМИ?



ҚАДР-ҚИММАТИМ, ТАЯНЧИМ ВА ИФТИХОРИМСАН, МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОН!



Муҳаммад КАРИМ
сурат-лавҳаси.

Соғлом она — соғлом бола



“ОБУНА — 2014”

“Оила ва жамият”

газетасини ўз оиласининг яна
бир ҳақиқий аъзоси
сифатида қадрлаб, биз билан
ҳамфикр, ҳаммаслак бўлиб келаётган
муҳтарам муштарийлар!
Унутманг, сеvimли газетангизга
обуна давом этмоқда.

Индекс — 176



ҲИКМАТ

Умр қисқа, лекин
инсон ўз фарзанд-
лари тимсолида
қайта яшай
бошлайди.

А. Франс

АҲИЛЛИК ФАОЛЛИККА ЧОРЛАЙДИ

Фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг ҳуқуқий асосларини янада такомиллаштиришда мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепциясида баён этилган қонунчилик ташаббуслари муҳим аҳамиятга эга эканлиги табиийдир. Чунки ушбу муҳим ҳужжатда “Фуқаролар йиғини раиси (оқсоқоли) ва унинг маслаҳатчилари сайлови тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонунинда фуқароларнинг ижтимоий фаоллигини кучайтириш билан бир қаторда маҳалланинг нуфузи ва ролини янада ошириш гоёси илгари сурилган эди.

Наманган вилоятининг Чортоқ туманида ҳам республикаимизнинг бошқа ҳудудларида бўлганидек, Фуқаролар йиғинлари раислари ва уларнинг маслаҳатчилари сайловига тайёргарлик жараёни кизгин давом этмоқда.

— Туманимизда 61 та фуқароларни ўзини ўзи бошқариш органи фаолият юритмоқда, улардан 58 тасида маҳалла фуқаролар йиғинлари мавжуд, — дейди **Чортоқ тумани “Маҳалла” жамоат фонди бош мухтассиси Мамлакат Набиева**. — Маҳалла раислари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиларимиз, бошланғич хотин-қизлар ташкилоти раислари билан ҳамкорликда маҳаллаларнинг маънавий қиёфасини яхшилаш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибли эши борасида кенг қўламли ишларни олиб боришмоқда. Маҳаллала-

римизда кам таъминланган, боқувчисини йўқотган оилаларга моддий ва маънавий жиҳатдан кўмак бераёلمиз. Республика “Маҳалла” жамоат фонди томонидан ажратилган маблағлар эвазига Олтитош маҳалласидаги Жамила-зон Бекелдиева яшаётган уйнинг томи ёпиб берилди. Навоий фуқаролар йиғини биноси таъмирдан чиқарилди. Олиб борилаётган хайрли ишларда ма-



ҳаллий тадбиркорлар ҳам баҳоли қудрат кўмак беришяпти. Бу каби тадбирларни уюштиришда туман “Маҳалла” жамоат фонди раиси Тўхтасин Нуриддинов яқиндан ёрдам бераёпти. Шу кунларда Фуқаролар йиғинлари раислари ва уларнинг маслаҳатчилари сайловига кўмаклашувчи комиссия аъзолари билан биргаликда маҳаллаларда тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бораёلمиз.

Туманимизда ўтказилаётган кўриктанловлар, тадбирлар ва маънавий-маърифий учрашувлар натижасида фуқароларнинг ҳуқуқий, тиббий савод-

хонлиги ошиб бормоқда. “Энг намунали маҳалла” кўриқ-танловида вилоятимизда иккинчи ўринни эгаллаган “Бешкапа” маҳалласида амалга оширилаётган ишлар бошқаларга ўрناк бўлмоқда.

— Йиғинимизда етти мингдан зиёд аҳоли тинч-тотув, ҳамжихатликда яшаб келишмоқда, — дейди **“Бешкапа” маҳалла фуқаролар йиғинининг диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчиси Роҳила Юсупова**. — 2004 йили ушбу вазифага тайинлашганда, очиги, кўпчилик билан ишлаш осон эмаслигини англаганман. Касбим ўқитувчи бўлгани сабабли одамлар билан тез тил топишиб кетдим. Тўғри, бошида турли тушунмовчиликларга ҳам дуч келдик. Айниқса, тўйлардаги дабдабалар, ортиқча сарф-харажатлар юзасидан айрим кишилар билан сенгема борган пайтимиз ҳам бўлди. Барибир фуқароларнинг ўзлари бу борада тежамкор бўлиш афзаллигини англаб етишди. Мактаб ва коллежларда маҳалла фаоллари, ФХДЭ органи вакиллари ҳамда туман хотин-қизлар кўмитаси билан ҳамкорликда эрта турмушга узатиш ва қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг олдини олишга доир давра суҳбатларини ўтказаяётганимиз ўз ижобий самарасини бераёпти. Шунингдек, иш билан банд бўлмаган аҳоли қатламини иш билан банд этиш чора-тадбирлари ҳам кўриломоқда. Маҳаллий тадбиркорларимизни ушбу жараёнга жалб этганмиз. Яқинда ташкил этилган кийим тикиш корхонасига маҳалламизнинг 30 нафар, оёқ кийим тикиш корхонасига 10 нафар хотин-қизлари ишга қабул қилинди. Айни пайтда бизнинг ҳудудда 3547 нафар аёл иш билан банд.

Нигора ўРОЛОВА,
“Оила ва жамият” мухбири.
Наманган вилояти.

ЎЗБЕКИСТОН ХОТИН-ҚИЗЛАР КЎМИТАСИДА

ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИ — ЖАМИЯТ ФАРОВОНЛИГИ

Маълумотларга қараганда, бугунги кунда мамлакатимизда оилалар сони 7 миллиондан ошди. Ҳар йили республикаимизда 300 мингга яқин расмий никоҳ қайд этилмоқда. Биргина 2000 ва 2012 йиллар оралиғида никоҳлар сони 1,8 бараварга кўпайди, ажралишлар эса 1,1 бараварга камайди. Айни пайтда Ўзбекистон дунёда ажралишлар энг кам содир бўладиган мамлакатлар қаторидан жой олган. Бироқ маълум маънода ушбу кўрсаткич қайд этилаётганининг ўзи ҳам миллий ҳаёт мезонларимизга ёт анъана ҳисобланади. Шу муносабат билан Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, “Оила” илмий-амалий маркази ва қатор ташкилотлар ҳамкорлигида “Жамият ривожини ва тараққиётини оиланинг ўрни” мавзусида илмий-амалий конференция ўтказилди.

— Республикаимизда 9913 та фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органларида 7928 та “Маҳалла посбони” жамоат тузилмаси фаолият кўрсатиб келмоқда ва бу тузилмага 50.000 дан ортиқ киши жамоатчилик асосида жалб қилинган, — дейди **Ўзбекистон “Маҳалла” хайрия жамоат фонди раиси ўринбосари Гаваҳар Алимова**. — Маҳаллалар таркибдан оилалардан иборат. Ана шу хонадонларнинг тинчлик-хотиржамлигини таъминлаш, ёшларни шу маҳалла ва шаъни учун курашувчи диёнатли инсонлар қилиб тарбиялаш каби муҳим вазифалар ҳам маҳаллада амалга оширилмоқда. Демак, ҳар биримиз давлатимиз томонидан фарзандларимизнинг сихат-саломат бўлиши, қолаверса, баркамол авлодни тарбиялаш йўлида олиб борилаётган ислохотлар, шу жумладан, яратилаётган имтиёз ва имкониятлардан оқилона фойдаланишимиз лозим.

Конференция дастури доирасида мутахассислар оиланинг жамиятдаги тутган ўрни ва бу борада учраб турган айрим салбий ҳолатлар хусусида атрофлича тўхталиб ўтди.

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

Гулноза БОБОЕВА,
“Оила ва жамият” мухбири.
Эъзозхон КОЗИМОВА,
ЎЗДСМИ талабаси.

ЯНГИЛИК

КЎРИҚЛАШ ТИЗИМИДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ

Ривожланган мамлакатларда жамиятнинг ҳар бир соҳасида психологик хизматни шакллантиришга ва ундан унумли фойдаланишга жиддий эътибор қаратилмоқда.

Шу маънода республикаимизнинг ички ишлар идоралари ҳузуридаги кўриқлаш бўлинуларида ҳам, 2010 йилдан эътиборан, ходимларнинг руҳий соғлигини ҳимоя қилиш, хизмат жамоаларида илҳим муҳитини шакллантириш мақсадида психологик хизмат жорий этилди. Бундай хизматнинг ташкил этилгани кўриқлаш бўлинуларида маънавий муҳитнинг соғломлашишига ва ходимларнинг руҳий ҳолати янада яхшиланишига сабаб бўлмоқда.

Шу ўринда таъкидлаш лозимки, бугунги кунда психологлар кўриқлаш бўлинулари ходимларнинг энг ишончли ва яқин сирдошига айланган. Жамоаларда соғлом психологик муҳитни яратиш мақсадида ходимлар билан мунтазам равишда давра суҳбатлари ва машғулотлар олиб борилмоқда. Йил давомида ҳар бир ходим камиди бир маротаба психологлар текширувидан ўтказилади.

Психологлар кўриқлаш хизматининг турли раҳбарлик лавозимларида тавсия этилаётган ходимлар билан суҳбатлар ўтказиб, уларнинг зиммаларига юклатилаётган вазифаларни қай даражада бажара олиш салоҳиятини ўрганиб, хулосалар бериб бормоқда.

Ходимларнинг руҳий ҳолати барқарорлигини ошириш мақсадида бўлинуларида “Руҳий енгиллик” хоналари ташкил этилиб, аноним психологик хизмат кўрсатиш мақсадида “Тез психологик ёрдам” ишонч телефонлари ҳам ўрнатилган. Республикаимизда кўриқлаш хизмати фаолияти самарадорлигини ошириш, ходимларни руҳий томондан қўллаб-қувватлаш, юртимизда турли вазият ва шароитларда ўзини руҳий жиҳатдан бошқара оладиган ходимларни шакллантиришда психологлар фаннинг илғор ютуқ ва тажрибаларидан фойдаланилмоқда.

Гўзал МАЛИКОВА,
Ўзбекистон Республикаси
ИИВ ҳузуридаги “Кўриқлаш”
бирлашмаси ахлоқий-психологик
таъминлаш бўлинулари бошлиғи,
катта лейтенант.

Имконият

“БАРКАС-ТЕКС” РИВОЖЛАНИШ ЙЎЛИДА

Юртимизда хусусий тармоқнинг жадал ривожланиши унинг мамлакат иқтисодиётидаги улуши кўпаяётганлиги, кичик бизнес ва тадбиркорлик муҳитини яхшилانганлигида, дея эътироф этиш мумкин. Шубҳасиз, бунинг бош омилларидан бири солиқ юкининг йилдан-йилга камайтириб борилаётганлиги ва уларга бир қатор имтиёزلар берилаётганлигидадир.

Косонсой туманидаги “Ёшлик” қишлоқ фуқаролар йиғинида фаолият кўрсатаётган мумик сочиклар ишлаб чиқаришга ихтисослашган “Баркас-Текс” кўшма корхонаси раҳбари Бахтиёр Абдулхаев ёшлигидан тиришқоқлиги, изланувчанлиги билан тенгдошларидан ажралиб турарди. Балогатга етгач, турли соҳаларда меҳнат қилди. Бироқ ишбилармон йиғиннинг имкониятлари катта эди. Шу боис кейинги йилларда ўзи каби ишбилармонларга яратилаётган шароитдан руҳланиб, тадбиркорликка қўл урди.

Тўғри, дастлаб бу соҳада бирмунча қийинчиликларга ҳам учради. Тинмай изланишга, куну тун тинимсиз ҳаракат қилишга тўғри келди. Бугун у Косонсой туманида барқарор фаолият кўрсатаётган тадбиркорлардан бири. Изланувчанлиги боис тадбиркорларга яратилган шароитдан унумли фойдаланаётир. Энг муҳими, корхонада қарийб 50 нафар киши мунтазам иш билан таъминланди ва жорий йилнинг тўққиз ойи давомида бир миллиард сўмлик маҳсулот ишлаб чиқарилди. Маҳсулотларнинг аксарияти хорижга экспорт қилинди.

Яна бир эътиборга молик жиҳати шундаки, Россия федерацияси билан ҳамкорликда ташкил этилган “Баркас-Текс” кўшма корхонаси туман давлат солиқ инспекциясида “Интизомли солиқ тўловчи”лардан бири сифатида эътироф этилади. Боиси, корхона бюджет олдидики мажбуриятларини ўз вақтида адо этишни асосий мақсад қилиб қўйган. Солиқ ва бошқа мажбурий тўловлар биринчи навбатда амалга оширилади. Ҳисоботлар эса белгиланган муддатларда инспекцияга тақдим этиб борилади.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, солиқ тизимидаги ислохотларнинг яна бир аҳамиятли жиҳати шуки, у жойларда ташкил этилган кичик бизнеснинг ривожланишига, аҳоли юқори технологияларга асосланган, импорт ўрнини босувчи сифатли маҳсулотлар билан таъминлашга, шунинг баробарида касаначилик фаолиятининг янада кенгайишига катта имкониятлар яратмоқда.

Қодирхон ОЛИМОВ,
Косонсой туман ДСИ
бошлиғининг биринчи
ўринбосари.

ДАВЛАТ ТАЯНЧИ

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 64-моддасида давлат ва жамият етим болаларни ва ота-оналарнинг васийлигидан маҳрум бўлган болаларни боқиш, тарбиялаш ҳамда ўқитишни таъминлаш кафолатланган. Шунингдек, "Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида" ги Қонунда ҳам бола ҳуқуқларини ҳимоя қилиш давлат сиёсатининг асосий йўналиши эканлиги кўрсатиб ўтилган. Хусусан, боланинг ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини таъминлаш, унинг ҳаёти ва соғлигини муҳофаза қилиш, бола ҳуқуқлари кафолатларининг ҳуқуқий асосларини тақомиллаштириш ва бошқа вазифалар асосий йўналишлар сифатида белгиланган.

Фарзандликка олиш мураккаб ҳуқуқий институт бўлиб, оила қонунчилигининг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади. Болаларнинг манфаатлари йўлида ва фарзандликка олиш масалаларини ҳал қилишда қонунийликни таъминлаш мақсадида, шунингдек, фарзандликка олиш масалаларини ҳал этиш учун ҳуқуқий билимлар муҳим аҳамият касб этишини инobatга олган ҳолда, ушбу институтни тақомиллаштириш зарурияти пайдо бўлди. Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 151-моддасида "Фарзандликка олишга фақат вояга етмаган болаларга нисбатан ва фақат уларнинг манфаатларини кўзлаб йўл қўйилиши, фарзандликка олиш болани фарзандликка олишни истоган шахсларнинг (шахсининг) ариза-сига кўра, васийлик ва ҳомийлик органларининг фарзандликка олишнинг асослиги ва фарзандликка олинаётган бола манфаатларига тўғри келиши ҳақидаги ҳулосаси ҳисобга олинган ҳолда суд томонидан амалга оширилиши, фарзандликка олиш тўғрисидаги ишлар Ўзбекистон Республикасининг Фуқаролик процессуал кодексига назарда тутилган қоидалар бўйича алоҳида иш юртиш тартибда, фарзандликка олувчилар (олувчи), васийлик ва ҳомийлик органлари вакиллари, шунингдек, прокурор иштирокида суд томонидан кўриб чиқилиши" белгиланди.

Бундан ташқари, жамиятда учраётган никоҳ ёшига етмаган шахсларнинг никоҳини тақиқлаш мақсадида юқорида қайд этилган қонун нормаси билан Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодекси никоҳ ёши тўғрисидаги қонун ҳужжатларини бузиш, деб номланувчи 1251-модда билан тўлдирилиб, унда никоҳ ёшига етмаган шахс билан ҳақиқатда никоҳ муносабатларига киришиш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, энг кам ойлик иш ҳақининг йигирма бараваридан ўттиз бараваригача миқдорда жарима ёки бир йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд уч ойгача қамоқ билан жазоланиши, ота-она ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан никоҳ ёшига етмаган шахсни эрга бертириш ёхуд уйлантириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, энг кам ойлик иш ҳақининг ўттиз бараваридан эллик бараваригача миқдорда жарима ёки икки йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд тўрт ойгача қамоқ билан жазоланиши, никоҳ ёшига етмаган шахс билан никоҳ тузишга доир диний маросимни амалга ошириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, энг кам ойлик иш ҳақининг эллик бараваридан юз бараваригача миқдорда жарима ёки уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд олти ойгача қамоқ билан жазоланиши белгиланган.

Ўзбекистон Республикасининг Жиноят, Фуқаролик процессуал ва Оила кодексларига киритилган ўзгариш билан биргаликда қўшимчалар миллий аъналар ва замон талабларини ҳисобга олган ҳолда оила институтини янада тақомиллаштиришга ҳамда вояга етмаганларни келгусида кучли ҳимояга олишга хизмат қилади.

Шоҳжаҳон ЭРГАШЕВ,
Адлия вазирлигининг
Қонунчиликка риоя этилиши
устидан назорат қилиш бош
бошқармасининг Қашқадарё
вилоят ҳудудий бўлими
етакчи маслаҳатчиси.

ДИҚҚАТ, ТАНЛОВ!

Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди, Омбудсман, Инсон ҳуқуқлари бўйича Ўзбекистон Республикаси миллий маркази, Фуқаролик жамиятини шакллантириш мониторинг қилиш институти, Журналистлар ижодий уюшмаси, Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлиги билан ҳамкорликда инсон ҳуқуқ ва эркинларини таъминлаш мақсадида амалга оширилаётган демократик, социал-иқтисодий, сиёсий-ҳуқуқий ислохотларни янада чуқурлаштириш жараёни босма оммавий ахборот воситаларида кенг ёритилишини ташкил этиш, журналистларнинг жамиятдаги фаоллигини ошириш, уларни қўллаб-қувватлаш мақсадида

"ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ ЖУРНАЛИСТ НИГОҲИДА"

мавзуидаги ижодий танловни эълон қилади.

Танлов Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузурдаги Нодавлат нотижорат ташкилотларини ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди кўмагида ўтказилади. Танловга ҳар йилнинг 1 январидан 1 декабригача республика босма оммавий ахборот воситалари ва интернет нашрларида эълон қилинган танлов доирасидаги ахборот-таҳлилий, публицистик ва фото материаллар 5 декабрга қадар қабул қилинади.

Материаллар қуйидаги манзилга жўнатилиши лозим:

Ташкент шаҳри — 100129, Навоий кўчаси, 30-уй, 3-қават, 1-хона, тел: 244-14-28, 244-12-51.

www.mmf.uz, e-mail: mmfuz@inbox.uz, fonduz@mail.uz.

Шунингдек, бир қатор йўналишларни қамраб олган "Жамият ва мен — 2013" танлови ҳам эълон қилинди.

ЮЗ ЙИЛ ЯШАШНИНГ СИРИ...

Асака туманидаги «Зарбдор» кишлоқ фуқаролар йиғинидаги «Янги-сор» маҳалласида умргузаронлик қилаётган 103 ёшли Ойтожхон момо Хидированинг ибратли умр йўллари ҳақида туман ҳокими ўринбосари, хотин-қизлар қўмитаси раиси Раҳимахон Низомиддинова кўп давраларда фахрлиби сўзларди. Яқин ўтмиш билан бугунги дорилмомон даврни ўзининг унутилмас хотиралари билан боғлаб бу табарруқ онахон яшаётган хонадонга бордик.

Бизнинг «Юз йил яшашнинг қандай сир-асрорлари бор экан?» деган саволимизга Ойтожхон ая шундай жавоб берди:

— Навоий бобомизнинг «Юз йил яшаш учун юз йил сабр қилмоқ керакдир» деган ҳикматли гапларини оталаримиздан кўп эшитганмиз. Демак, сабру қаноатда гап кўп экан-да. Халоллик, яхши ният ва, энг муҳими, элга меҳр-муҳаббат улашиш керак. У ёғини сўрасангиз, йўқчилик, қаҳатчилик, бир бурда нон одамнинг жонидан азиз бўлган замонларниям кўрдим. Ниҳоят, Оллоҳга минг қатла шукрки, тўкинчилик, тўқчилик давраларда яшаш бахти насиб этди. Турмуш ўртоғим билан эллик йил бирга яшаб, тўрт қиз, уч ўғилни тарбиялаб вояга етказдик, уйли-жойли қилдик.

Онахон шу сўзларни айтаётиб, кўзларига ёш олди.

— Худойимнинг ато этган ҳар бир қунига сабр қилдим, аммо фарзанд доғи ёмон бўларкан, бир эмас, уч ўғлим, икки қизим мендан аввал оламдан ўтиб кетди. Кўргулик экан-да, уларнинг ортида қолган қора кўзларининг кўзига қараб яшаш қийин бўлди менга. Айниқса, кенжа ўғлим Муҳаммадхон ҳам...

Момонинг гамгин юзига, йўқотишлардан кичрайган жуссасига қараб, таскин-тасалли бермоққа уринамиз.

— Шукрона айтсангиз арзийди, мумкин, келинларингиз, қизларингиз, неvara-чевара келинларгача атрофингизда парвона, — дейишимиз биланок уларни жўшиб мақтаб кетади.

— Кенжа келиним Мубораххон, неvara келиним Гулбахор, Нурхонлар бир зум ёлғиз қолдиришмайдди. Катта ҳовли бўлгани учунми, куну тун келди-кетдининг адоғи йўқ. Учоқ-қозонимизда олов ўчмайди.

Тасаввур қиялсизми, етти фарзанд, 41 неvara, 81 чевара, 37 нафар эvara кўришининг ўзи бўладими? Бирор байрам, қутлуг кунлар арафасида шуларнинг ярми йўқлаб келсаям, бу хонадонни билмаганлар гўё тўй-томоша бўлапти деб ўйлайди.

— Аяжонимнинг кенжа ўғлига келин бўлиб тушганимга қирқ йилдан олди, — дейди Мубораххон. — У маҳаллари ёш, гўригина эдим. Ҳатто, ишонасизми, ҳамир қоришни, кўпган ҳамир қандай бўлишни ҳам билмасдим. Мени ёнига олиб, эринмай маслаҳат, йўл-йўриқ кўрсатишдан чарчамади, билмаганимни ўргатиб, ҳаётга тайёрлади. Тақдирда бор экан, эримнинг қазо қилганига ўн йил бўлди. Лекин ўғил-қизларимни вояга етказишда аяжоним катта суянч бўлди. Бир асрни яшаб кўйган бўлсалар-да, ҳозир ҳам бекор ўтиролмайди. Болаларимизни-ку ўзлари катта қилиб бергани етмагандек, энди неvara, чевара-эвараларни ҳам ёнларидан кетказмайди.

«Аяжон, бахт дегани нима ўзи, бойлики, аҳил оилами, ёки?» дея секин сўрайман бу фаршгасифат момодан. Онахон бироз ўйланиб қолади ва самимий табассум билан: «Шундай овоз, обод юртда яшашнинг ўзи бахт-ку! Ҳозир Андижонимизга келган меҳмонни кўяверинг, ҳатто бизнинг ўзимиз адашиб қоламиз-а, дейди болаларим ҳазиллашиб. Бу ўзгаришлар, албатта, ўз-ўзидан бўлмаётгандир, тинчлик, омонлик бор жойдан ҳеч қанча хайр-барак аримайди. Илоё, Ўзбекистонимиз дунё ҳавас қиладиган давлатга айлансин-у, бизнинг авлодларимиз ҳамisha фахрлиби яшасин!»

Зумрадхон АБДУЛЛАЕВА,
"Оила ва жамият" мухбири.
Андижон вилояти.

ҚЎЛИ ЕНГИЛ ШИФОКОР

Жонингиз оғриб, дунё кўзингизга қоронғи кўринган пайтда фақат бир инсондан илинж кутасиз. Уни кўриб, оқ халатига тикилганча кўнглингиз таскин топа бошлайди. Бизни тинчлантирувчи, оғригимизни аритувчи шифокорларни ҳар қанча олқишласак арзийди.

Бугун мамлакатимиз шифо масканларида ана шундай дардингизга малҳам бўлувчи, тажрибали ва юксак касбий маҳоратга эга тиббиёт ходимлари меҳнат қилиб келмоқдалар. Шулардан бири, олий тоифали шифокор Баҳром Назаровдир. У болалигидан шифокор бўлишни орзу қиларди. Мақтабни аъло баҳолар билан тугатгач, Самарқанд тиббиёт институтига ҳужжат топшириб, талабалик бахтига мушарраф бўлди. Баҳром Назаров дастлабки иш фаолиятини шаҳардаги клиникалардан бирида бошлади. Албатта, шифокор беморга тиббий хизмат кўрсатиш борасида билмаганларини тажрибали ҳамкасбларидан ўрганади. Бошқа касб соҳиблари сингари улар ҳам маҳорат ва малакани йиллар мобайнида эгаллайди. Баҳром Назаров иш фаолияти давомида ҳамдўстлик мамлакатларида ҳам малакасини ошириб қайтди. Ҳозирда Самарқанд вилояти наркология диспансерида ишлаб келмоқда. Ундан шифо излаб келувчиларнинг кети узилмайди. Сабаби, дардига даво топган инсонлар ўз таниш-билишларига қўли енгил шифокорнинг таърифини келтиришади. У беморни синчиклаб текширади, касаллиқни қайси йўл билан даволаш йўллари ҳусусида шовилмай ҳулоса чиқаради ва зурур бўлса, шифохонга ётишни тавсия қилади. Орадан ҳеч қанча вақт ўтмай, даволаётган беморда ижобий ўзгаришлар кўзга ташлана бошлайди.

Бугунги кунда Баҳром аканинг рафикаси Азиза Бобононова умр йўлдоши билан бир сафда хизмат қилиб келмоқда. Ишлаш билан бирга, тиббиёт институтида талабаларга сабоқ ҳам беради. У ҳақда кўпчилик ҳамкасблари фақат илиқ фикрлар билдиришади. Улар икки фарзандига яхши тарбия бериб, эл хизматига қамарбаста қилиб вояга етказишди. Ўғиллари ота-онаси издан борган бўлса, қизлари бошқа бир соҳанинг етук мутахассиси бўлиб етишди. Ўзларидаги инсоний фазилатлар, мулоимлик ва одамлиликни ворислари феъл-атворида ҳам сингдирга олган бу инсонлар эндиликда дилбандлари тақдирдан кўнгиллари тўқ,

Узоқ ОМОНОВ,
Самарқанд вилояти.

Мустақиллигимизнинг 22 йиллиги арафасида Президентимиз Фармони билан давлатимизнинг юксак мукофотларига сазовор бўлган ҳамюртларимиз қаторида Жиззах вилояти Пахтакор туманидаги «Анвар» фермер хўжалиги бошлиги Анорбой Эшматов Ўзбекистон Қаҳрамони унвони билан тақдирланди.

...Мўъжазгина Уяс кишлорининг ойдин оқшоми. Осу да тунни ёритиб турган тўлин ой ёғдусида атроф алланечук сеҳрли кўринади. Олтиетти ёшлар чамасидаги Анорбой сўрида қатор ётган ука-сингиллари билан онажони айтиб берган эртақ таъсирида ададсиз хаёлларга чўмади.

— Хув юлдузларнинг энг яркирагани сеники, Анорбой, — дейди Махсуда ая кўлини кўкка узатиб. — Ёнидагилари Абдумаликники, Саодатники, Исомиддинники, Низомиддинники. Худо хоҳласа, агар аъло баҳоларга ўқиб, ҳалоллик, меҳнатсеварликни одат қилиб, яхши ишласаларинг, хайрли, савобли ишлар қилсаларинг, ўша порлаган юлдуз осмондан тушадиганда, кўкрақларингга келиб кўнади...

— Онажон, албатта, ўша энг катта юлдуз мени топиб келади! Аввал сизга ва отамга ушлатаман, кейин кўкрагимга тақиб оламан...

Унинг отаси Аббос Эшматов бир этак боласи билан Миразчўлини ўзлаштирувчилар сафида чўлга отланди. Одий сувчининг топган-тутгани қандай бўларди? Жўжабирдек жон. Анорбой оиланинг тўнғичи, ҳар қалай, кўлидан унча-мунча иш келиб қолганди. Бир куни болакай ота-онасининг жанжаллашаётганини эшитди.

— Бошлик бўлмай, ҳар нарса бўлгур, беш сўмгина маош берадимми? Нимага етказамиз. Уйда икки литр мойдан бошқа нарса йўқ!

— Эй, онаси, айб мендами ахир? Беришгани шу бўлса...

Анорбой отасининг боши эгилганини кўриб, ичи ачишиб кетди ва дилидан “Катта бўлганимда адолатли бошлик бўламан, кўп пул топаман ва онамни ҳеч нарсага зориктирмайман”, деган фикрлар кечди.

Болаликда, тиш бутунлигида қилинган орзу, албатта, амалга ошар экан. Урта мактабни тамомлагач, аввал Тошкент ҳисоб-бухгалтерия техникумида, кейинчалик Тошкент давлат аграр университетининг иқтисодийёт факультетида таҳсил олган Анорбой Эшматов ҳаётда ўз ўрнини топди. Онаси айтиб берган сирли эртақлар қаҳрамонига ўхшаб осмондаги танлаган порлоқ юлдузи бугун ростдан кўксига кўниб турибди.

— Отам раҳматли жуда эрта ҳаётдан кетдилар. Шу қисқа умрлари давомида бизни меҳнатни севишга, кадрлашга ўргатдилар, — дейди биз билан суҳбатда қаҳрамонимиз. — Дастлаб ер олиб, деҳқончилик қилган

Анорбой ЭШМАТОВ,
Ўзбекистон Қаҳрамони:

ТАҚДИРИМ ЗАМИНГА БОҒЛАНГАН



пайтларимиз ерни ўзлаштириш оғир бўлган. Бегона ўтдан гўзани ажратиш азоб эди. Чигит қадашдан аввал тракторнинг орқасидан ҳар пайкалнинг у бошидан-бу бошига энкайиб, ўт йигиб чарчардим. Бу азобларимни кўрган онам: “Эй Худо, кўриб турган бўлсанг, шу боламнинг юзини ёруғ қилгин”, деб дуо қиларди. Яна: “Болам, энг арзон нарса, бу — сабр. Сабрли бўлгин. Ул туғмаган хотин йўқ, болаининг туришини айт. Пул топмаган эр йўқ, унинг курашини айт”, деди. Дала ишларидаги куйинчак устозларим, амакиларим — Салоҳиддин ота (ҳозир 75 ёшда), Гофур ота (ҳозир 70 ёшда) ҳали-ҳануз онамнинг маслаҳати билан иш юритиради. Сабаби, онам жуда режали ва тadbирли. Чечамиз бизга онадек бўлиб қолган, айтганини қилинлар, дейишади улар. Махфират исмли ёлғиз амман бор, Самарқандда яшайди. Ҳамон онам билан маслаҳатлашиб иш тутадилар. Бу — онамнинг яхши келинлигидан, хокисор ва донолигидан нишона, албатта.

Оқмурод Мерганов устозимдан “Алифбе”ни ўрганганман. Саксонни қоралаган меҳрибон ўқитувчим ҳаётда эришган муваффақиятларимдан шунчалар севинадикки, кўриб кўзларим намланади. Ўзбекистон Қаҳрамони деган шарафли унвон билан тақдирланганимни эшитиб, устозим шундай деди: “Сен ўзингнимас, ўзбек элини, Жиззахни қаҳрамон қилдинг!”

Дарвоқе, меҳнат кишини улуғлайди, деганлари бежиз эмас экан. Анорбой Эшматов бутун умрини дала ишларида, эл дастурхонининг тўкин-сочинлигига сарфлади. Дастлабки меҳнатини Пахтакор туманидаги “Самарқанд” хўжалигидан бошлаган чўлқувар йигит пахтакорларга хос шижоат билан иш юритди. Ҳали ўзлаштирилмаган 33 гектар ер майдони чекига тушган иродали инсон барча қийинчиликларни енгишига тўғри келди.

— Бизга ажратилган шўрхок ер гўмай, шамак, янтоқ каби бегона ўтлар билан қопланган эди, — дейди ўша пайтларини эслаб қаҳрамонимиз. — Ишимнинг қийинлигини, азобларини кўриб, онажонимнинг ичи ачишарди. Кечалари тинкам куриб, оёқларимда мадор қолмасди. Атрофимда мени кўллаб турадиган, кўмаклашадиган инсонлар борлиги қувват берарди. Устозим, дала ишларида доим руҳан кўллаб турадиган Иброҳим ота Имомов муборак ҳош сафаридан қайтаётини, тўппатўғри дала шийпонимизга келиб: “Она тупрогимдаги биринчи дуоларимнинг бариси сенга. Омадингни берсин, деҳқончилигингга барака иншин, кўрган азобларинг роҳат бўлсин”, деганди чин юракдан.

Шароити қийин, тупроғи инжиқ ер майдонида 15 йил давомида ҳар гектаридан 40 центнергача пахта етиштирган Анорбой Эшматов эл орасида юзи ёруғ бўлди. Эндиликда ҳосилдорликни 52 центнерга етказишни мўлжаллаб туришибди. Одий, аммо машаққатли меҳнати билан кўпчилиكنинг назари-га тушди. 1997 йили “Анвар” фермер хўжалиги ташкил этилиб, ер майдони кенгайтирилди. Бугунги кунга келиб, хўжаликнинг 134 гектар дала-си бор. Шундан 68 гектарида галла етиштирилиб, 470 тонна ҳосил олинди. Ҳосилнинг 240 тоннаси давлатга топширилиб, қолгани хўжаликнинг 20 нафар ишчи ва механизаторларига, чўпон-чўликлар ва боғбонларига тарқатилди. Шунингдек, ўн икки нафар кам таъминланган ҳамда кўп болали оилаларга ҳам дон улашилди.

Анорбой Эшматов раҳбарлигидаги хўжалик далаларида бўлган кишининг баҳри дили очилади. Ҳосилдорлик бу йил 47 центнергача кўтарилди. Иш курили соз кишининг меҳнатида унум бўлади. Деҳқончиликда ишлатиладиган барча техник воситалар

бисёрлиги уларга кўл келди. Бундан ташқари, даромадга яраша буромад деганларидек, юздан ортиқ кўй-эчки, 40 бош қорамол, юзлаб парранда ва икки гектар боғзор ишчи-хизматчиларнинг турмуш шароитининг яхшиланишида мадад бўлаётир. Замонавий миллий услубдаги дала шийпониди яшаш ва дам олиш учун барча шароитлар яратилган. Анорбой ака хўжалик аъзоларининг меҳнат ҳақини ўз вақтида беришга, уларнинг оилавий шароитларини яхшилашга, тўй-томошаларида бош-қош бўлишга уринади.

Покдил одамнинг оиласи обод бўлади. Турмуш ўртоғи Мусаввархон билан олти нафар фарзандни камолга етказган Анорбой ака улар билан ҳақли равишда фахрланади.

— Инсон эзгуликка, яхшиликка интилиб яшаса, умри байрамонга кечади, — дейди Анорбой ака. — Аввало, онажонимнинг борлигига, хамиша дуоларини олиб яшаётганимга шукр қиламан. Қолаверса, невараларим — Сирожиддин, Сухроббек, Аъзамжон, Чаросой, Феруза, Марғиёна, энг ширинимиз беш ойлик Жавоҳир умримнинг мазмуни, роҳати.

Баъзан ўзимча ўйлаб қоламан. Мен, асли бир оддий сувчининг боласи бўлсам. Қаранг, мустақиллик шарофати туфайли елкамизга офтоб теги, катта бир оила элда обрў топдик. Ахир бизнинг оталаримиз ҳам ўша замонларда ўзининг ҳалол пешона меҳнати билан болачақа боққан, лекин косаси оқармаган, на обрў, на бирор мукофотга лойиқ кўрилган. Энди-чи, ота-боболаримизнинг тушларига кирмаган эътибор, эҳтиромларни кўриб насиб этди. Шаҳсан менин-г ҳам бошқаларга ўхшаб тақдирим, бутун жисму жоним шу олтин тупроққа боғланиб кетган.

Дарвоқе, бугунги қилаётган шарафли меҳнатимиз, буюк келажақ сари ташлаётган одил қадамларимизнинг бариси эртанги авлоднинг биздан-да бахтли ва фаровон яшаш учун эмасми? Қалбида эзгулик уруги унаётган бундай олийҳиммат, фидойи замондошларимиз ҳар жаҳада бизлар учун ўзига хос кўзгу, намунадир. Зеро, эзгулик инсоннинг ички оламидаги кўёшдир. Эзгулик куёши эса ҳар биримизнинг кўксимизга ҳикоямиз қаҳрамони каби мунавварлик олиб кирарверсин.

Норинисо ҚОСИМОВА,
“Оила ва жамият”
муҳбири.
Жиззах вилояти.



ОРОЛ – ҳамма томони океан, денгиз, дарё ёки кўл суви билан ўралган қуруқлик тилимизда “орол” сўзи билан ифодаланади. Манбаларда изоҳланишича, қадимги тилимизда “ар” деган феъл бўлган ва у “айриш”, “ажратиб қўйиш” деган маъноларни аңлатган. “Орол” сўзи шу “ар” феълидан келиб чиққан бўлиши мумкин. Яна баъзи манбаларда эса “орол” сўзи “оралик” маъносини аңлатувчи “ора” сўзидан келиб чиққан бўлиши мумкин деган фараз ҳам илгариде сурилади.

УЧМОХ – қадимда тилимизда жаннат, беҳишт “учмох” деган сўз билан ифодаланган. Манбалар бу сўзнинг илдизини жуда қадим замонларга олиб бориб тақайдилар. Бу сўзнинг “осмон” деган маъноси ҳам бўлган. Баъзи манбалар бу сўзнинг асосини “учиб кетмоқ”, “ўлмоқ” сўзларида деб кўрсатади. Яна баъзи манбаларда эса, “учмох” сўзи “чўққи”, “олий макон”, “охирги манзил” маъноларини ҳам аңлатади.

**Умринг ёруғ,
Ватанинг – учмох,
Мендан сўра,
Мен ёниб ўтдим.**
Миртемир

САНДОН – темирчи, мисгар ва заргарларнинг қиздирилган металлга ишлов бериб, болғалашда металлнинг остига қўядиган темир кундаси “сандон” деб аталади.

**Ҳариф эрмас ёлинга
хулла чандон,
Ушотур шиша юз
минг бўлса сандон.**
Яъни:

Ўт ёлқини ва рангли ипак кийим бир-бирига тенг эмас, юз минг шишани ҳам темирчининг битта сандони синдиришга қодир.

Алишер Навоийнинг
“Фарҳод ва Ширин”
дostonидан

**Эшқобил ШУКУР
тайёрлади.**

ҲАЁТНИ СЕВГАН УЗОҚ ЯШАЙДИ

Тиббиёт фанлари номзоди, олий тоифали шифокор, терапевт-кардиолог Гулмира Мадрахимованинг фаолиятида бундай воқеалар кўп бўлган. Бири биридан ширин фарзандларнинг онаси, тўқси оиланинг ибратли бекаси бўлган қахрамонимиз айни пайтда республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация марказининг илмий-ташқиллий услубий бўлими раҳбари сифатида фаолият юритмоқда.

...Болалигида уни кўпчилик ярим ҳазил, ярим чин аралаш "Бобосининг эркаси" дерди. Чунки ота-онаси талаба бўлгани боис унинг асосий вақти ўша кезлари Бухоро вилоят тез тиббий ёрдам бўлимида ишлаган бுவаси Эгам отанинг ёнида ўтарди. Энг қизиғи, Гулмиранинг бола қалбида оқ халатли фаришталар — шифокорларга нисбатан чексиз меҳр-муҳаббат уйғонди. Бобоси ҳам тиббиётга қизиқа бошлаган суюкли неварасининг орзу-интилишларини рағбатлантириб турди. Ниҳоят, мактабни имтиёзли диплом билан битирган Гулмира ҳеч иккиланмасдан, ТошМИ (ҳозирги Тиббиёт академияси) нинг кардиология факультетига ҳужжатларини топширди. Имтиҳонларни муваффақиятли баҳоларга топшириб, талаба бўлди. Ўқиш жараёнида у тиббиётнинг қанчалик сермашаққат соҳа эканлигини тушуниб етди.

...Институтнинг бешинчи босқичида таҳсил олаётган кезлари ўзи орзу қилганидек, зиёли хонадонга келин бўлди. Умр йўлдоши ҳам ҳали талаба эди. Келинчакнинг кўнглида ҳам оила, ҳам ўқишни эплаш осон бўлармикан, деган андақкина хавотир бор эди. Аммо маърифатли ва ўқимишли, ҳаётнинг аччиқ-чучугини тотиган қайнота-қайнонаси Гулмирага суюнч бўлишиди. Олтинчи курсни тамомлаб, давлат имтиҳонларига тайёргарлик кўраётганида, тўнғич ўғли дунёга келган бўлса-да, қайнонасининг кўмаги билан имтиҳонларни аъло баҳоларга топшириб, институтни ҳам имтиёзли диплом билан тамомлашга эришди. Тиббиёт соҳасида бой тажрибага эга бўлган устозлари Альпер Йосов ва Мағдига Гафуров Гулмирага шифокор камида ўн йил тажриба орттириши, ўрганиши кераклигини қайта-қайта таъкидлашдан чарчамасди.

— Ҳозирги кунгача каттами-кичикми, қандай ютуққа эришган бўлсам, уларнинг ҳаммасида, энг аввало, қайнота-қайнонамининг хиссаси катта деб ўйлайман, — дейди Гулмира Мадрахимова биз билан суҳбат чоғида. — Институтни битириб, дастлаб Бухоро шаҳар касалхонасида иш бошладим. Етук устозлардан тажриба ўргандим. Яхши томони, уйдан кўнглим тинч эди. Боиси, қайнонам билан қайнотам фарзандимга меҳр бериб қарашди. Ўзлари маҳаллада,

...Ушанда дам олиш кунни эди. Ярим тунда терапевт-кардиолог Гулмира Мадрахимовага шифохонадан кўнгирак қилишиб, келтирилган беморнинг аҳволи ҳар қанча уринишмасин, барибир ўнганмаётганини айтишди. Маълум бўлишича, пароксизмал тахикардия ташхиси билан келтирилган аёлга бошқа шифокорлар дори-дармон қўллашган бўлса-да, яхши томонга ўзгариш сезилмабди. Яқиндагина малака ошириш курсида ўқиб келган Гулмира бундай ҳасталик билан оранинг инсонни босқичма-босқич даволаш кераклигини яхши биларди. Касалхонага етиб келиши билан миждога энгилроқ дори воситалари қўллаш кераклигини тавсия қилиб, бир-иккита муолажа буюрди. Аммо унинг кўнгли нотинч эди. "Тавсияларим, ишқилиб, ёрдам берармикан", деган хавотири ҳам йўқ эмасди. Чунки аёлни жони қил устида турарди. Кўп ўтмай, хонасига жилмайиб кириб келган ҳамшира унинг аҳволи яхшиланиганини, дақиқасига 172 - 150 тани кўрсатган томир уриши энди 70 та — меърий кўрсаткичга тушганини, қон босими эса 120/80 эканини айтди. Шифокор энгил тин олди...



қариндош-уруғлар орасида обрўли, эътиборли инсонлар бўлишса-да, менинг кичкинагина муваффақиятларим ҳам шунақа суюниб қаршилардики, асти қўяверинг. Афсуски, қайнотам 57 ёшида инфарктага чалиниб, дунёдан ўтиб қолди. Ишонасизми, кардиолог бўлганим учун бу жиддий йўқотиш менга жуда қаттиқ таъсир қилди. Тақдирни қарангки, орадан ҳеч қанча вақт ўтмай, ўзимнинг онаизорим ҳам 59 ёшида худди шу ҳасталикка чалиниб... (Гулмира опа кўз ёшларини севкин артиб қўяди — Б. М.) Биласизми, ўшандаёқ, шахсан мен шифокор учун олти йиллик таълимнинг ўзи камлик қилар экан, деган қатъий хулосага келганман ва ўзлаштираётган тиббий малакамдан қониқмасдан, аспирантурага ҳужжатларимни топширдим. Шу орада иккинчи ўғлим ҳам тўрт ёшга тўлиб қолувди.

Икки фарзандимни тарбиялашда ҳам қайнона-ойим энг яқин кўмакчи бўлди. Мен уларга астойдил ишонганим учун илмий иш билан жиддий шуғуллана бошладим...

Суҳбатдошимиз ўтган йилларни сарҳисоб этаркан, тиббиёт соҳасида, айниқса, юрак ҳасталикларини ўрганиш ва даволашда қўлланилаётган бой тажрибалар хусусида кенг жамоатчилик ўртасида тарғиботни кучайтириш ниҳоятда зарурлигини қайта-қайта таъкидлайди. Энг ачинарлиси, кейинги йилларда бу касаллик турлари ёшариб бораётганидан ташвишга тушаётганини аширмайди.

— Юрак шундай катта қудратга эга аъзоки, у йилнинг ўн икки ойида, яъни куну тун, тасаввур қилинг, танаффуссиз бетиним ишлаб туради, — дейди Гулмира опа. — Унинг фаолияти бузилишига, авваламбор, нотўғ-

Тиббиёт фидойилари

ри овқатланиш, жисмоний ҳаракатнинг камлиги, тез-тез асабийлашиш, саломатлигимизга беэйтибор қарашимиз, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзига қабул қилмаслигимиз сабаб бўлади. Унутмайлик, юрак йиллар давомида ҳар қандай оғирликни ўзига қабул қилаверади. Оқибатда йиғилиб борган асоратлар, алам ва изтироблар бир кун келгач, "портлайди". Инсонда асаб тоналарининг меърий фаолияти ўзгарди, бас, бу, албатта, қон босимини маълум бир даражада ошишига олиб келади. Бунинг оқибатида инсульт ва инфаркт юзга келиши мумкин. Демак, ҳар бир инсон, энг аввало, руҳий қувватга эга бўлиши керак. Албатта, руҳан кучли одам ҳар қандай дардди, қийинчиликни мардона энга олади. Бу энди ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Маънавий тарбия билан тиббий маданият уйғунлашса, исталган мушкулотни энга олиш инстинкти пайдо бўлса, у эркакми, аёлми, барибир, ўзини кучли, қудратли сезади. Ана шундагина юрак бақувват бўлади. Менинг тиббиётчи сифатида ширим шундай: ҳаётни чин дилдан севсангиз, узоқ яшайсиз.

Яқинда машҳур кардиохирург Лео Бокерия бир суҳбатда бевосита юрак ҳасталикларининг олдини олиш билан боғлиқ ҳолатларни шундай изоҳлайди: "Ўзингиз ёқтирган жойда яшаш билан бир қаторда кўнглига яқин одамлар билан яқин мулоқотда бўлинг. Албатта, тунда мириқиб ухлашни одат қилинг. Юракнинг соғлом бўлишида энг қулай профилактика пиёда юришдир, яёв юриш шу даражада фойдалики, ҳатто гипертония касалликларининг олдини олишда бу энг қулай йўл эканлиги исботланди, бир кунда камида 30 дақиқалик пиёда юриш организмдаги қон-томирлар ишини нормаллаштиради ва ҳоказо..."

Демак, ҳеч бир бойлик ёки давлат билан ўлчаб, тенглаштириб бўлмайдиган сийҳат-саломатлик қадрини бемор бўлмасдан бурун англаш, тушуниш кераклигини ҳар биримиз унутмаслигимиз керак.

Муволағасиз айтиш мумкинки, Гулмира опа билан ҳамсуҳбат бўлган киши бошидан кечираётган ҳасталик ёки руҳий изтиробларини дастурхон қилишдан кўра, бу дилдош ва самимий қалб соҳибасининг ҳаётий маслаҳатларини, жонли ҳикоятларини эшитгач, юрагида ўзгача ҳайрат ва ҳаяжон туяди. Бир зумда кўнглидаги губорлар тарқаб кетади. Энг муҳими, ҳаётга, яшашга бўлган меҳр-муҳаббати ортади.

Барно МИРЗААХМЕДОВА,
"Оила ва жамият" мухбири.
Суратни Назира
БОЙМУРОДОВА олган.

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

«ЎКТАМХОН-НУР» ўқув маркази

қунидаги 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 ўқиш, 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.
Жаҳон таомлари — 2 ой.
Аёллар сартарошлиги — 3 ой.
Тўй ва оқшом турмақлари ва макияж — 1 ой.
Бухгалтерия ҳисоби — 3 ой.
Элита парда ва чойшаблар тикиши — 1 ой.

Элита парда ва чойшаблар тикиш олий курси — 1 ой.
Бичиш-тиқиш, моделлаштириш ва малака ошириш — 1 ой.
Сартарошлик — 2-3 ой (ўғил болалар учун).
Тирноқ, кеприк ўстириш ва дилепляция — 1 ой.
Каштачилик — 3 ой (машинада вшивка). 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 яшаш — 1 ой. Сарпо қути ва саватлар яшаш — 1 ой.
Бисердан гуллар, даратхлар яшаш — 2 ой.
Карвинг (мева ва сабазотлардан композиция яшаш) — 3 ой.
Компьютер сабоқлари — 2 ой, Интернет — 1 ой.

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

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

МУЛЖАЛ: Юнусобод деҳқон бозори бош тарафи орқасида.

Тел: (8371) 221-17-95, 221-77-72, +99894 678-50-30 225-97-93 (18" дан 22" гача).

ФИЛИАЛ МАНЗИЛИ: Ҳамза тумани Фарғона йули кўчаси 4-уй 40-хона. МУЛЖАЛ: Қуилик киним бозори рўпарасида. ТЕЛ: (8371) 295-97-82, +99894 678-50-30 (кундузи)

ТАБРИКЛАЙМИЗ

Азиз буважонимиз Сотволди Мирзасев!

Сизни 15 ноябрь таваллуд айёмингиз билан муборакбод этамиз. Сизга дунёдаги барча эзгу тилакларни тилаймиз. Буважонимиз билан узоқ умр кўришингизга тилакдошимиз.

Набираларингиз
Мунисаҳон ва Мирьюсуфбек

Ҳурматли отажонимиз
Абдуғафур Қулбулов!

Сизни таваллуд айёмингиз билан табриклаймиз. Онажонимиз Гулшой билан ўн икки фарзандни тарбиялаб, эл-юрт хизматида лойиқ қилиб тарбиялаганингиз учун биз фарзандлар сизларнинг хизматингиздадимиз.

Фарзандларингиз номидан Азизбек

Тахририятга кириб келган қирқ ёшлардаги қўлтиқтаёқли бу жувоннинг чакна турган кўзларига қараб, гайрат-шижоатли эканини сезиш қийин эмасди.

— Уэр, сизниям безовта қилдим, икки оғизгина гапим бор эди, мумкинми? — деди у хижолатли жилмайиб.

— Хуш келибсиз, зиналардан чиқишга қийналмадингизми? — дедим у билан сўрашарканман.

— Бу зиналар нима бўлибди, керак бўлса, нарвон билан томга ҳам чиқиб кетавераман, — дея ўқтамлик билан жавоб берди у.

Тошкент вилоятдан келган ва исми-шарифини сир сақлашни илтимос қилган бу дарёдил аёл билан анча дардлашиб қолдик.

— Турмуш ўртоғим икковимиз ҳам ногиронмиз. Аммо икки нафар соғлом фарзандимиз бор, — дея гап бошлади аёл. — Шуларнинг келажagini ўйлаб, югуриб-елиб юрибмиз-да. Тақдирни қарангки, эрим ҳам менга ўхшаб, болалигида нотўғри укол қилингани оқибатида ногирон бўлиб қолган. Ўзим асли қашқадарёликман. Ўн етти яшарлигимда: “Мени сизлар

керак эди. Шуларни ҳисобга олиб, чеккароқ туманларда яшаш учун ижарага уй қидирдик. Бир кишининг дала ҳовлиси бор экан. Аввалда телефонда гаплашдик. Лекин у бизларни кўриши билан бирдан хомуш тортиб қолди ва: “Менга боғдаги меваларга қараб турадиган, оёқ-қўли чаққон одамлар керак, сизлар эса...” деганча мужмал гап қилди. Эримнинг орияти кўзиб кетди чоғи, шиддат билан: “Сиз бизга бир ой муҳлат беринг. Оёқ-қўли бутун одамлардан кўра гайратлироқ эканимизни исботлаймиз. Боғингизни гулдек қилиб юборамиз ҳали”, дея мардона жавоб берди.

Раҳмдилроқ одам экан, бу гапларни эшитиб, рози бўлди. Боғни тозаладик, юмшатиладиган жойларни ўзим чопиб чиқдим. Турмуш ўртоғим ҳам қараб турмади, кўмаклашди. Бир ойдан кейин келган боғ эгаси, эшикдан кириши билан хангуманг бўлиб қолди. “Яшанглар, одамнинг гайрати бутун бўлсин-у, кўнгли мажруҳ бўлмасин экан”, дея бизга ўша жойни ишонли топшириб кетди. Шундан бери ана шу чорбоғда яшаймиз. Мевалар пишган маҳал эгаси териб кетади. Да-

Буни ҳаёт дейдилар

па-соғ бўла туриб, енгил-елпи йўлар билан пул топишга уринишдади, минг афсуски, оналик, бекалик обрўсига доғ тушираётганлар ҳам орамизда йўқ эмас. Ана шундайлар сиз каби фидойилардан ўрнак олса бўлмайдими?

— Турмуш ўртоғим кенг фикрли, иродали инсон. Мени ҳамиша тушунади. Керак пайтда далда беради. Унга, ишонасизми, бир пайтлар айрим калтабин одамлар: “Оила қурганин билан рўзгорингни эглай олмайсан, яхшиси, бировга юк бўлмаганин маъқул”, деган гапларни айтган экан. Шунинг учунми, у киши баъзан кўнгли тўлиб, шодмон кайфиятда: “Сен менин ҳаётимга мазмун бердинг, тушкунлик чангалидан олиб чиқдинг, Оллоҳнинг инояти билан дунёга келган фарзандларимиз эса бизнинг суянчимиз, насиб этса, шулар вояга этса, ҳамма ғам-андуҳларни унутамиз, орзуларимиз ушалади”, деган ёруғ ниятни кўп такрорлайди. Мана, ўн беш йилдан бери бир-биримизга суяниб яшаймиз. Тасаввур қияпсизми, айримлар назарида, ўзи бировнинг кўмагига муҳтож деб ўйлайдиган инсон бир лаҳза тинч ўтиролмайди. Фойдали бирор юмушни топиб олса бўлди, удалама-са тинчимади. Ёнимда шундай, мард, метин иродали одам бир оила тақдирини учун қуйиб-ёниб яшаётган пайтда, мен томошабин бўлиб ўтирсам ярашадими?!

Оллоҳга минг қатла шукрки, фарзандларимизнинг ўқиши яхши, одоб-ахлоқи ҳам рисоладагидек. Лекин бизнинг ягона армонимиз — шу қоракўзларга бирор бошпана қуриб берсак, кўнглимиз тинчирди. Яқинда бир кўшнимиз дала ҳовлисини сотмоқчи эканини, пулини ҳар ойда бўлиб-бўлиб тўласак ҳам розилигини айтиб қолди. Ҳар ҳолда, тадбиркорлик қилиш турмуш ўртоғим икковимизнинг қўлимиздан келади. Агар ўша жойни ололсак, у ерда бемалол товуқ, қўй ёки қорамол боқимиз мумкин. Бирок бунинг учун ҳам маблағ зарурлиги ва қўлимиз калталигини инобатга олиб, охири сизларга мурожаат этишга мажбур бўлдим. Агар мумкин бўлса, севимли газетамизда бизнинг турмуш шароитимиз, бошимиздан кечирган аламли воқеаларни ошқора ёритсангиз. Зора, юртдошларимиз орасида саховатли инсонлар топила-ю, бизга баҳоли қудрат қарз бериб туришса, ҳақиқа дуолар қиламиз ва имконимиз борича тезроқ ўша пулни қайтарамиз... Ахир, Оллоҳ йўлида муҳтож кишиларга қарз-ҳавола беришининг ҳам улугъ ажри борлиги ҳақиқат-ку!

Сўхбатдошимнинг маҳзун ҳикоясини тинглаяпман-у, аммо унинг қулиб турган юз-кўзларида заррача бўлса-да алам ёки тушкунликини кўрмадим. Аксинча, шунча азоб-укубатларни кечирган бўлса-да, унинг эртанги кунга бўлган ишончи, ҳаётга, яшашга умиди мустаҳкамлиги ҳар қандай кишини ҳайратга солиши табиий эди. Чунки баъзан орамизда тўрт мучаси омон бўлса-да, арзимаган турмуш ташвишлари, ўткинчи қийинчиликларни рўқач қилиб нолийдиганлар сизу биз билан ёнма-ён, ҳамнафас яшаётган бундай қалби мусаффо осмондек беғубор, юраги тоғлардек собит замондошларимиздан ибрат олсалар арзийди.

Ҳамроҳон МУСУРМОҶОВА.

Бу қизиқ!

ҚАШПОҚЛИК — БОЛАГА САЛБИЙ ТАЪСИР КЎРСАТАДИ

Тадқиқотчиларнинг фикрича, камбағаллик бола миёнасини ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Вашингтон университети табиётчилари йўқчилик шароитида яшаган боланинг миёнасини интеллектуал ривожланишига таъсир кўрсатувчи кул ранг модда борлигини аниқлашган. Мия структура-сидаги ана шу модда тўғрисида қашшоқ оилаларнинг болалари тез-тез стрессга тушиб қолар экан. Шунинг учун, азиз ота-оналар, бор гайратингизни ишга солиб, оилани моддий томондан етарлича таъминлашга ҳаракат қилин.

ОРТИҚЧА ТАЪСИРЧАНЛИК... КЕНИ ЗАРАР

Олимлар буйрак тошдан азият чекаётган 400 га яқин беморлар устида тадқиқот олиб бориб, ортиқча таъсирчанлик буйрак касаллигини келтириб чиқариши мумкин деган хулосага келишди. Маълум бўлишича, буйраги оғрийдиган беморларнинг аксарияти ўз муаммоларидан мезёрдан ортиқ даражада нолар эканлар. Улар ҳаёт қийинчиликларида бошқа беморларга қараганда ум баравар кўпроқ қайғурадлар. Мутахассислар фикрича, ҳасталиқнинг авж олишига ҳам айнан ана шу таъсирчанлик сабаб бўларкан.

ТУШДАН КЕЙИНГИ ЁЛҒОН

Одамлар куннинг иккинчи ярмида янада кўпроқ ёлғон гапиришади. Исламшунчиликлар бир гуруҳ кўнглилар устида ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра, гунашталар ҳар бир ёлғон жавоб учун 10 долларни қўлга киритишларини аниқлашди. Улар соат 8.00 дан 12.00 гача рост хабар бериб, куннинг ўртачадан ёлғон гапиришини бошлашар экан. Қаранга-а, ёлғончилик ҳам куннинг маълум бир қисмида авжга чиқаркан.

ШИРИНЛИКЛАРГА ЯШИРИНГАН ОҒУ

Испан олимлари инсон руҳиятига салбий таъсир кўрсатувчи, асабийликка олиб келувчи ва ҳатто депрессияга сабаб бўлувчи маҳсулотларнинг қора рўйхатини тўзиб чиқиди. Уларга фастфуд (хот-дог, гамбургер, лаваш ва ҳоказолар), кондитер ширинликлари (торт, пирог ва турли пирожнийлар), конфет ҳамда шоколад батончаларини киритишди. Кўпчилигимиз севиб истеъмол қиладиган шоколад ва конфетларнинг қора рўйхатга киритилганига ақл бовар қилмайди. Наҳотки шундай ёқимли таъмага эга бўлган маҳсулотлар кишида депрессия келтириб чиқарса?

АиФ маълумотлари асосида ЗАРИНА тайёрлади.



ЮРАГИМДА ДАРДИМ БОР МЕНИНГ

ногирон қилиб қўйгансизлар”, деб ота-онамга ачиқ қилиб, уйдан чиқиб кетганман. Чунки нуқсонли бўлиб яшаш, бошқалардек югуриб-елиб юра олмаслик қисмати мени эзиб ташлаганди-да. Ўшанда иккита қўлтиқтаёгимдан бошқа ҳеч нарса йўқ эди. Тошкентга келдим. Шифокорларга кўриндим. Операция қилишди. Аммо оёғим, барибир, тузалмади. Мен-ку, бир оёғимни судраб бўлса-да, босиб юраман. Аммо турмуш ўртоғимнинг иккала оёғи ҳам ишламайди. Ногиронлар аравачасида юради. Биз у киши билан касалхонада танишиб қолганмиз. Шу-шу бир-биримизни ёқтириб қолдик. “Икки ёрти — бир бутун” бўлиб яшашга аҳд қилдик. Унинг оиласидагилар ҳам, менинг яқинларим ҳам бизнинг рисоладагидек яшаб кетишимизга кўзлари етмадим, билмадим, бу никоҳга қарши бўлишди. Аммо юрагимиздан ўтаётган дардларни, яримжон бўлиб яшашнинг қанчалик оғирлигини фақат икковимизга тушунардик. Шунинг учун ҳам бир-биримизга суянчи бўлиш фикридан бизни ҳеч ким қайтарма олмади.

Тошкент шаҳрида ижарага уй олиб яшай бошладик. Кичкина раста очиб, ширинликлар билан савдо қилдик. Кетма-кет ўғилларим туғилди ва аста-секин буй қўзиб, улғая бошлашди. Худого шукр, давлат томонидан иккаламизга ҳам нафақа пули белгиланган. Аммо болалар улғайгани сайин, уларнинг ташвишлари ҳам каттариб борди. Шунда турмуш ўртоғим билан, шунчаки кун ўтказиб, умргузаронлик қилолмаслигимизни англаб етдик. Устига-устак, болаларни ўқитишимиз

раҳт тагини юмшатиб, сув қуямиз. Турли хил экинлар, сабзавотлар экиб оламиз. Мана бу йил саримсоқлиёз, кўкатлар эқдим. Ҳозир анча буй тортиб қолди. Шу тариха тирикчилигимиз ўтпти. Меҳнат қилган одам бировга муҳтож бўлмас экан. Нафақа пулларимиздан тежаб юриб, иккита қўй сотиб олдик. Уларни семиртириб, турмуш ўртоғим бозорга олиб бориб сотиб, озғинроғига алмаштириб келади. Ҳарна, болаларнинг кам-кўсти бутланади.

— Маҳалладан, хайрия ташкилотларидан ёрдам сўрамадингизми? — дейман жувоннинг гапини бўлиб.

— Яхши одамлар, саховатпеша инсонлар кўп. Маҳалламиздан ҳам имкон даражасида ёрдам беришади. Бундан уч-тўрт йил олдин эримнинг аравачаси кичкина бўлиб қолди. Ўзимиз сотиб олайлик, десак, нархи анча қиммат экан. Ҳўжайинимнинг қийнаётганини кўриб, чидай олмадим. Тошкент шаҳридаги мутасадди ташкилотларга ариза билан мурожаат қилдим. Барака топишсин, ёрдам беришиди. Янги арава олиган куни кўнгли ярим одам эмасми, турмуш ўртоғим шунчалар севиндики, ўша кунги ҳолатини ҳозир сўз билан таърифлаб бери олмайман.

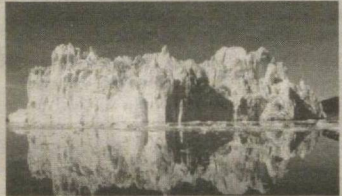
Лекин, нимасини айтасиз, одамлардан ҳадеб ёрдам сўрайвериш, бировнинг қўлига қарам бўлиш, бизга тўғри келмайди. Ахир баҳоли қудрат ишлашга куч-қувватимиз бор-ку!

— Уэр, ҳозирги саволим агар дилнигини оғритса, аввалдан кечирим сўрайман, айрим ҳолларда шундай аёлларга дуч келамизки, ўзлари соп-



ҚИЗИҚАРЛИ КАШФИЁТЛАР

"Робинзон Крузонинг саргузаштлари" фильмидаги бош қахрамон ҳам бахтиқаро, ҳам кашфиётчи эди. У кимсасиз оролни кашф этдим деганда, адашгани маълум бўлади.



Аксарият ороллар кимсасиз деган фаразлар билан кашф этилган. Ва... Робинзонники каби бу фаразлар ўзини ҳар доим ҳам оқламаган.

Янги Зеландиянинг жануби-шарқидagi Окленд ороли ер юзидa энг сўнгги кашф қилинган одам яшайдиган жойлардан бири ҳисобланади. Ушбу орол бугунги кунда мамлакатда туризм ривожига салмоқли хисса қўшаётган энг кўркам ва йирик шаҳарлардан бирига айланган.



2005 йил Денис Шмитт (Dennis Schmitt) томонидан Гренландиянинг шарқий қирғоқлари яқинида топилган ва "Uunartoq Qeqertoq", яъни эскимослар тилида «исётган орол» деб ном олган оролча одам яшамаслиги маълум бўлган энг сўнгги жой бўлиб турибди.

ЭНГ ҚАДИМГИ ТОПИЛМАЛАР

Олимлар сайёраимизда яшаган охириги динозаврларни бундан 65 миллион йил илгари, Ерга 10 километр кенгликдаги астероиднинг урилиши натижасида қирилиб кетган, деб таъкидлаб келишарди. Бирок мазкур урилишдан минг йил кейинга оид, Колорадода топилган динозавр излари, бу ҳайвонлар ҳаётига тааллуқли фикрларни ўзгартириб юрган.

Хитойнинг жануби-ғарбидagi тоғли туманларда яшовчи анимистик этиқодга эга рохиблар 1000 йилдан буён Донгба (Dongba) деб номланган суратли ёзувдан фойдаланиб келишади. Бу ёзувда 2000 дан зиёд сурат ва рамзлар бор. "Ханжар ушлаган жин", "бахайбат куш" ва "йиртқи арслон" тасвирлари шулар жумласидан.

Дунёнинг энг қадимги тоғ жинси 2007 йилда ғарбий Австралиянинг Жек Хилл қояликларидан топилган бўлиб, у 4,4 миллиард йиллик циркон минералининг кичик парчаси эди.

Наргиза СИДДИҚОВА
тайёрлади.

ЭР ЭМАС, УЙ КЕРАК ЭКАН

Онам оламдан ўтгач, дадам ёлғизланиб қолди. Акам хизмат вазифаси туфайли тез-тез хорих сафарига бориб келади. Жияним ҳали жуда ёш, шу сабаб келиноним дадамнинг иссиқ-совуғидан хабардор бўла олмади. Мен кўшни туманда яшайман. Дадамнинг ёлғиз эканини ўйлаб, юрагимни ваҳима босади. Бир ҳамкасбимнинг турмушидан ажралган Саида исмли холаси бор экан. Маслаҳатлашиб, шу аёлга совчи кўйдик. Саида она аввалига: "Менга уй-жойнинг кераги йўқ, тинч яшасам бўлди", деганди. Аммо дадам билан яшай бошлагач, 40 кун ўтиб-ўтмай, уй-жойнинг ярмини менинг номимга ўтказиб берасизлар, деб оёқ тираб туриб олди. Дадам билан акамнинг ўртасида уй можароси бошланди. Фарзандлар бир тараф, дадам билан ўгай онамиз бир томон бўлишди. Бу воқеадан сўнг акамнинг қон босими ошиб кетди. Оилавий можаро муаммоси маҳаллагача етгач, уйимизга фаоллар келиб, ўгай онамизни мурасага қақаришди. Аммо у ўз фикридан қайтмади. Акам бир-икки йил яшаб кўришсин, кейинроқ алоҳида уй-жой қилиб бераман, деса ҳам кўнмади. Охири, дадам ажрашишга мажбур бўлди.

"Бахтли бўлинг" руқни орқали танишиб, ўз жуфту ҳалоллини топиб, ёлғизлик азобидан халос бўлаётган кексалар ҳақида эшитгач, тахририга мурожаат қиламан. Дадамнинг ёши 55 да. Ҳали бардам-бакувват. Иссиқ-совуғидан хабар олиб, унга бир умр ҳамроҳ бўладиган 40-50 ёшлар атрофидаги Тошкент шаҳрида яшовчи инсофли, диёнатли аёл бўлса, хабар берсангиз.

ДИЛНОЗА,
Тошкент шаҳри.

ЭНДИ НАВБАТ ЎЗИМГА

Турмуш ўртоғим кўп ичадиган одат чиқариб, рўзгор билан умуман қизиқмай қўйган, оиланинг бутун ташвиши менинг зиммамда қолганди. Онам, ҳеч бўлмаса, шу норасида бо-

лаларинг учун чидагин, тузалиб кетар, дея далда берарди. Аммо кўп ичаверганидан иши юришмай қолган турмуш ўртоғим аламини мендан олиб, аямай урар, шу боис бир неча марта шифохонада ётиб, даволаниб чиқдим. Охириги марта менга оғир тан жароҳати етказгач, онамнинг ўзи уйга қайтариб олиб кетди. Фишт қолипдан кўчгач, узр сўраб келди. Маст ҳолда келмаганида оиламга қайтардим. Ўрганган кўнгил



Бахтли бўлинг

ўртанса кўймас, деганларидек, у барибир ўз одатини ташлолмади. Қонуний ажрашдик, эримнинг аянчли аҳволини кўриб, ҳатто алиментдан ҳам воз кечдим. Укаларим моддий томондан қўллаб-қувватлаб, уй-жой қилиб беришди. Мана, ажрашганимизга ҳам ўн саккиз йил бўлди. Ўғлим Шерзод ўшанда олти, қизим Мадина эса уч ёшда эди. Оқибатли жигаргўшаларимнинг беминат кўмаги туфайли фарзандларимни оёққа тургаздим. Қизимни турмушга узатдим. Ўғлим олий ўқув юрти тугатиб, пойтахтда нуфузли ташкилотда ишлаяпти. Ўзим туман шифохонасида ҳамшираман. Илгари турмушга чиқишга болаларимни кўзим қўймасди. Ҳозир икковиям ўз йўлини топиб олди. Энди ўз ҳаётим ҳақида қайғурадиган вақт етиб келгани боис сизларга мурожаат этишга мажбур бўлдим. **Ёшим 46 да.** 50-55 ёшгача бўлган, Тошкент шаҳрида яшовчи инсон чиқса, турмуш қурмоқчиман.

ГУЛНОРА,
Қашқадарё вилояти.

ИСМДАН КЎРА ЖИСМ МУҲИМ-КУ!

Ёшим 32 да. Исминим Холмурод. Чақалоқлигимдан баданимда катта хол билан туғилганим учун шу номни беришган экан. Дадам ҳабаш бола туғдиган деб, онамни ташлаб, бошқасига уйланиб кетган экан. Биздан умуман хабар олмайди. Туманимиз марказида пойабзал тузатадиган устaxonам бор. Топиш-тутишим ёмон эмас. Онам бир-икки жойга совчиликка бориб, қуруқ қайтди. Дўстимнинг маслаҳати билан сизларга мурожаат қиламан. Мен учун умримни бахшида қилган онажонимга муносиб келин бўла оладиган, 25-30 ёшлардаги қиз бўлса хабар берарсизлар.

ХОЛМУРОД,
Фарғона вилояти.

ЭГИЗАКЛАР УЙЛАНДИ

Оилада уч ўғилмиз. Мен тўнғичиман. Онажоним эгизак укаларимни дунёга келтиргач, оламдан ўтган. Шундан сўнг отам бир бева аёлга уйланиб, уникага кўчиб ўтди. Биз тоғамнинг қарамоғида қолдик. У киши учаламизни ҳам қўли гул усталарга шоғирд қилиб берди. Улғайиб ака-укалар топган-тутганимизни ўртага ташлаб, уй-жой қилдик. Бу орада мен уйланиб, фарзандли бўлдим. Ҳасан-Ҳусан укаларим ҳам ҳалол меҳнат билан ўзларига бошпана қилишди. Онасиз уйга келин топиш мушкул бўлди. Аммо "Оила ва жамият" газетаси туфайли укаларим бахтларини топишди. Жиззах вилоятида яшовчи оластингилларни келин қилиб туширдик. Сизлардан миннатдоримиз. Шунинг учун бу йил сеvimли газетамга уч ака-ука бирданига обунa бўлдик.

ФАРХОД,
Жиззах вилояти.

ХУРМО *Табиат — дорихона*

Барчамиз севиб истеъмол қиладиган мевалардан бири хурмодир. У ўзининг хуштаъмлиги ва бағоят фойдали хусусиятлари билан ажралиб туради.

Ўлкамизда ҳам хурмонинг бир неча турлари учрайди. Бу ғаройиб меванинг умумий таркибида қанд, пектин моддаси, С витамини, лимон ва олма кислоталари, каротин, бўёқ моддалар, оқсил, ёғ, асал, марганец, темир, калий ҳамда ошловчи моддалар мавжуд.

Ибн Сино тананинг тўлишиши, қолаверса, эркаларда жинсий қувватнинг ошишига хурмо билан тайёрланадиган қуйидаги малҳамни тавсия этган. Бунинг учун бир неча пишган хурмо идишга солиниб, озгина занжабил қўшилган новвот шарбати қуйилиб, мевага шира сингунга қадар бир неча кун сақлаб қўйилади ва шундан кейингина истеъмол қилинади. Агар бу малҳамга озгина тозаланган оқ кунжут солиб юборилса, янада фойдали бўлади.

Тиббиётда хурмо ошқозон-ичак касалликлари ва чипқонга қарши даво сифатида қўлланиб келинган. Айниқса, шарбатида бактерияларни ўлдирувчи хусусият мавжуд бўлиб, хусусан, стафилококк хасталигини даволашда самарали ёрдам беради.

Халқ табобатида қуритилган хурмо оғир касалликдан сўнг оёққа турган беморларни қувватга киритиш учун тавсия этилади. Унинг қуритиб кукун ҳолатига келтирилганидан қон тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи, қон босимини меъёрлаштирувчи восита сифатида фойдаланилади. Хурмо пўстлоғи дамламаси ичбуруғ, дизентерия ва иситмага, аччиқтош қўшилгани эса оғиз бўшлиғи касалликларига даводир.

Латофат САБДУЛЛАЕВА тайёрлади.

ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Агар миқларингиз тез-тез қонайдиган бўлиб қолса, уни даволаш учун кунига бир маҳал лимонни пўсти билан чайнаб есангиз кифоя.

Қильки, маринадланган гўшт ва бошқа қадокланган маҳсулотларни кўп миқдорда истеъмол қилган баъъида заҳарланишга олиб келиши мумкин.

Тайёрланган винегрет салатингиз янада хуштаъм бўлиши учун унга бир чой қошиқ сут ва шакар қўшиб юборинг.

Ҳамияша гўзал бўлишни истаган аёл таомномасида ҳар кунлик А, Е ва В витаминлари бўлиши лозим.

Пластмасса идишларда ўтқир ҳудди маҳсулотларни сақлаш тавсия этилмайди.

Эмизикли оналарга тавсиямиз шуки: агар сутингиз камийиб кетса, кунига 2-3 маҳал ярим стакандан бир томчи ёғ томизилган сабз шарбати ичинг.

Пахмоқ сочиқларни ювгандан сўнг 10 дақиқа давомийда тузали сувга солиб қўйинг. Шунда улар юмшоқ ва майин бўлади.

Гулноза БОБОЕВА тайёрлади.

ҲАЁ КЎЗГУ ЭМАСМИ?

...Кўпчилик қатори мен ҳам ўқишга метрода қатнайман. Энг қулай деб тан олинган ерости манзилида аксарият йўловчилар ўзларини автобус ёки бошқа транспорт воситаларига қараганда анча хотиржамроқ сезишади. Ортиқча асаббурзарлик ёки бачкана гап-сўзлар қулоққа чалинавермайди. Аммо...

Яқинда кулгили (куйгулик десам тўғрироқ бўлар) бир воқеанинг гувоҳи бўлдим. Ташқи томондан қарасангиз, бири биридан гўзал кўрингучи икки қиз ўзаро гаплашиб кетишарди. Қулоқни бекитиш эса мумкинмас, барибир, эшитасиз. Кийиниши, ўзларини тутиши ҳам рисоладагидек... Бироқ уларнинг гапларини эшитиб... ҳафсалам пир бўлди. «Қара, жуда кетворган эканми?» дерди қизил торшим кийгани иккинчисига, унисиям бўш келмади: «О-ҳо, қоматини қара, гап отсак-чи», дерди шериги.

Аваллига улар қизлар ҳақида гапиришяпти, деб ўйладим. Не кўз билан кўрайки, ёнимизда кексалар ва ўрта ёшлилардан ташқари бир барваста йигит хаёл сурганча бепарво турган эди. Ёқамни ушладим, авваллари йигитлар қизларга гап отишарди. Энди эса...

Бир қарашда бегубор ва мафтункор кўринган малаклар беандиша гап-сўзлари етмагандек, бачкана қилиқ-



лар ҳам қила бошлашди. Улар йигитнинг эътиборини тортиш учун тинмай хиринглаб кулишар, шу тарафга кўз ташлаганида эса ўзларига чорлаб имо-ишоралар қилишарди. «Чиройли»

Ойна

жонларнинг чорлови жавобсиз қолмади. Йигит уларга яқин келди... У ёғини маҳалла билмайман. Чунки мен тушишим лозим бўлган бекатга етиб келган эдим...

Ҳўш, китобу киноларда номлари улуғланган ўзбек қизларига нима бўлди, мен имкон қадар юмшоқроқ тасвирлаган, аслида эса ҳеч қандай одоб-ахлоқ меъёрларига мос келмайдиган сохта, бачкана қилиқ соҳибалари қаердан пайдо бўлапти, улар қандай мухитда тарбия топганлар? Бу каби оғриқли саволларга ҳар биримиз, энг аввало, ўз оиламиз даврасида жавоб излашимиз шарт эмасми? Бўлмаса, «оммавий маданият» деб номланган маънавий хавф-хатар олдидан эсанкираб қолишимиз ҳеч гапмас. Ахир, ўйланг, қаерга боришимиз, қаерда сайру саёҳат қилишимиздан қатъи назар, бизни, даставвал қайси маҳалла ё қишлоқдан, қайси ота-онанинг фарзанди эканлигимиз сўралади. Қолаверса, қаерда таълим-тарбия олаётганимиз ҳам муҳим. Демак, зиммамизда Ватан ичра митта ватан бўлган маҳалла-оила шаънидан ҳам улканроқ юк, яъни халқ, миллат гурури турганлигини ҳеч қачон унутмайлик!

Марҳабо МАҲҚАМОВА,
ЎЗМУ журналистика
факультети талабаси.



МУҲТАРАМАНИНГ ЯНГИ РЕКОРДИ

Россиянинг Архангельск шаҳрида халқро баҳодирлар ўйинлари доирасида махсус рекорд ўрнатиш мусобақалари бўлиб ўтди. Унда тош кўтариш бўйича кўпқарра жаҳон чемпиони, андижонлик Муҳтарама Алиева жаҳонда тенгсиз эканини яна бир бор исботлади.

Махсус мусобақада жаҳоннинг 20 дан ортиқ давлатидан 300 нафардан зиёд спортчи голиблик учун кураш олиб борди. 60 килограмм вазн тоифасида иштирок этган Муҳтарама Алиева ҳар бир кўлра 6 килограммдан 12 килограмм тошни бир дақиқа ичида 118 марта силтаб кўтариб, юқори натижага эришди ва мусобақа голиби бўлди.

М.Алиева спортда кўплаб ютуқларга эришмоқда. Жумладан, шу йилнинг октябр ойида Грецияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида 16 килограмм тошни пастдан елкага ва елкадан юқорида кўтаришда икки дақиқа ичида 50 марта кўтариб, жаҳон чемпиони деган юксак шарафга муяссар бўлди ва рекорд ўрнатди.

НИКОҲ ҚАЧОН ТУГАЙДИ?

Никоҳ қандай ҳолатларда тугаган ҳисобланади?

Ш. Шодмонов.

Ўзбекистон Республикаси Оила кодексининг 37-моддасига мувофиқ, никоҳ эр-хотиндан бирининг вафоти ёки улардан бири суд томонидан вафот этган деб эълон қилиниши оқибатида тугайди.

Эр ва хотин ҳаётлигида никоҳ улардан бири ёки ҳар иккаласининг аризасига кўра никоҳдан ажратилиши йўли билан тугатилиши мумкин. Зарур ҳолларда, агар буни муомалага лаёқатсиз эр ёки хотин манфаатлари ҳимояси тақозо этса, никоҳдан ажратиш тўғрисидаги ариза унинг васийси томонидан берилиши мумкин.

ҲАҚИҚИЙ БЎЛМАГАНДА...

Сохта никоҳ қачон ҳақиқий эмас деб топилади?

Ф. Кодирова.

Эр-хотин сохта никоҳ қайд қилдирган ва оила қурмаган бўлсалар, никоҳ ҳақиқий эмас деб топилши мумкин. Сохта никоҳни ҳақиқий эмас деб топишни прокурор талаб қилишга ҳақли, эр (хотин) оила қуриш мақсадсиз никоҳга кирган ҳолларда эса, бундай талаб хотин (эр) томонидан ҳам қўйилиши мумкин.

Суд томонидан ҳақиқий эмас деб топилган никоҳ тузилган вақтидан бошлаб ҳақиқий эмас деб ҳисобланади.

Ҳақиқий эмас деб топилган никоҳ эр-хотин учун Оила кодексига шахсий ва мулкий ҳуқуқ ҳамда мажбуриятларни вужудга келтирмайди.

Никоҳи ҳақиқий эмас деб топилган шахсларнинг мулкий-ҳуқуқий муносабатлари Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодекси билан тартибга солинади.

Никоҳнинг ҳақиқий эмас деб топилгани шундай никоҳдан туғилган ёки никоҳ ҳақиқий эмас деб топилган кундан кейин уч юз кун ичида туғилган болаларнинг ҳуқуқларига таъсир этмайди.

Саволларга Фуқаролик ишлари бўйича Каттақўрғон туманлараро судининг судьяси **Ж.ФАЙЗУЛЛАЕВ** жавоб берди.

ВОЗ КЕЧИШИ МУМКИН

Мулк ижараси шартномасини тасдиқлашда қандай ҳужжатлар талаб этилади?

М. Уктамов.

Мулкка бўлган ҳуқуқни тасдиқловчи ҳужжат (нуҳаси қолдирилиб, асли қайтариб берилади), ижара берилган мулк давлат рўйхатидан ўтказилган мулк бўлса, унинг бошқа шахсга ўтказиш тасдиқланганлиги ва хатланмаганлиги ҳақидаги маълумот, ижара нарсани умумий биргаликдаги мулк бўлган тақдирда эр-хотиннинг розилиги, ижарата берувчи ва ижарата олувчи ўртасида тузилган мол-мулкни топшириш ва қабул қилиш далолатномаси, васийликдаги шахсга тегишли бўлган мол-мулк бир йилдан ортиқ муддатта ижарата берилганда, васийлик ва ҳомийлик органларининг розилиги талаб этилади. Шунингдек, мулк ижараси шартномаси шартномада белгиланмаган бўлса, шартнома номуайян муддатта тузилган ҳисобланади. Бунда Фуқаролик кодексининг 540-моддасига кўра, мулк ижараси шартномасида тарафлардан ҳар бири бошқа тарафни бир ой олдин, кўчмас мулк ижарасида эса уч ой олдин ёзма равишда огоҳлантириб, истаган пайтда шартномадан воз кечиши мумкин.

Саволга Самарқанд шаҳар 6-сон ДНИ нотариуси **Лола АЛИЕВА** жавоб берди.

КУЧЛИ ПОЛВОНЛАР САРАЛАНДИ

Пойтахтимизда эркин ва юнон-рум кураши бўйича ўтказилган Ўзбекистон чемпионатида мамлакатимизнинг энг кучли полвонлари голиблик учун ўзаро беллашди.

Эркин кураш бўйича энг қизгин баҳс 120 килограмм вазн тоифасида финалга чиққан пойтахтлик Аббор Азимов ва навоийлик Арслон Гадовев ўртасида кузатилди. Унда А.Азимов тажрибали рақибини енгиб, Ўзбекистон чемпионлигини кўлга киритди.

Бу йилги чемпионатда эркин кураш бўйича Тошкент вилояти жамоаси фаол иштирок этди. Ушбу жамоа вакилларидан Нодир Сафаров, Фурқат Фармонов, Иброҳим Нуриддинов барча рақибларини мағлубиятга учратиб, шохсупанинг энг юқори поғонасига кўтарилди. Шунингдек, пойтахтлик Жамшид Кенжаев, бухоролик Субҳон Тошпўлатов ва қорақалпоғистонлик Икром Ержанов ҳам олтин медаль билан тақдирланди.

Юнон-рум кураши бахсларида Бухоро вилояти полвонлари Феруз Тўхтаев, Аҳмад Маҳмудов ва Рустам Султонов биринчи ўринни эгаллади.

Халқро тажрибага эга юнон-рум курашчиларидан пойтахтлик Бесики Солдаев, қашқадарёлик Жаҳонгир Турдиев, самарқандлик Мўмин Абдуллаев ва Нурбек Холмухаммедов ҳам ўз вазн тоифасида голиб чиқди.

Интернет манбалари асосида **И. ЖУМАНОВ** тайёрлади.

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

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

«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй. Босишга топшириш вақти – 15:00. Босишга топширилди – 15:00.

E-mail: oilavajamiyat@sarkor.uz

ISSN 2010-7609



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

Бош муҳаррир:
Норқобил ЖАЛИЛОВ

Навбатчи муҳаррир — **Ҳамроҳон МУСУРМОНОВА**
Саҳифаловчи — **Илҳом ЖУМАНОВ**
Мусаҳҳихлар — **Саидгани САЙДАЛИМОВ, Гулноза БОБОЕВА**

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида **0169**-рақам билан **11.01.07** йилда рўйхатга олинган. Бюджетга 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

1 2 3 4 5