

Оила Ва

Оила соғлом ва бахтли бўлса, бутун жамият барқарор ва фаровон бўлади.

Ислом КАРИМОВ

47 (1302)-сон 23 ноябрь 2016 йил

Газета 1991 йил 1 сентябрдан чиқа бошлаган

Жамият

ПОРЛОҚ КЕЛАЖАК УЧУН

овоз бераман



2-бетда

МУҚОВА —

МУАЛЛИФНИНГ ЮЗИ

Баъзи китобларда, қонун билан таъқиқланганига қарамай, зўравонлик воситалари бўлган ҳар хил қурол-яроғларнинг тасвирларини ҳам кўришимиз мумкин. Бундай суратлар ёвузлик, бузғунчилик каби ғоялари билан нафақат ёш авлодга, балки барчага салбий таъсир қилиши мумкин.



8-бетда

ЗАМОНАВИЙ ТИББИЁТ

ёхуд барҳам топаётган иримлар

Нафиса бўйида бўлганидан бери ўзини нохуш сезар, соғлигидаги ўзгаришлардан хавотирланиб юрарди. Шифокорга кўрингач, ташвишлари бежиз эмаслигини англади. Даволаниш учун ота-онасининг уйига йўл олганини кўрган кўни-кўшнилари ҳайратини яширмади.

— Ҳамма даволаниш учун шаҳарга келса, сиз кишлоққа кетяпсизми?

— Ҳозир туман шифохоналари ҳам шаҳарниқидан қолишмайди. Қолаверса, у ерда доимий шифокорлар назорати остида бўламан. Улар менинг саломатлигим ҳақдаги маълумотлардан яхши хабардор. Шунинг учун туманга кетяпман...

Атрофдагилардан баъзилари бу гапга ишонди, баъзилари «шаҳар қимматлик қилдимикан», деган гумонга борди.

Гарчи оммавий ахборот воситаларида чекка ҳудудлардаги замонавий тиббиёт муассасаларидаги шарт-шароитлар ҳақида кўп гапирилса-да, аммо юқоридаги каби бунга шубҳа билан қарайдиган кишилар учраб туради. Ваҳоланки, юртимизда тиббиёт соҳасидаги ислохотлар энг чекка туманлардан бошланган эди. Аввало кишлоқ врачлик пунктлари таъмирланиб, замонавий тиббий анжомлар билан жиҳозланди. Шундан сўнг анчайин хароб аҳволга тушиб қолган туман тиббиёт бирлашмалари капитал реконструкция қилинди. Аҳолининг саломат-

лигини яхшилаш баробарида биринчи навбатда оналар ва болалар саломатлигига эътибор соғлом болалар туғилишига замин яратди.

— Бир пайтлар шаҳар, ҳатто туман марказига боришга уялардик, — дейди нурободлик Гулсара



Ҳайдарова. — Ташқи кўринишимиздан истиҳола қилардик. Айниқса, шаҳарга борсак, у ердаги ёшлардан кескин фарқларан, бу тафовут ўзимизда

2016 йил — Соғлом она ва бола йили

ишончсизликни келтириб чиқарарди. Ҳозир фарзандларимизга қараб кўзимиз кувнайди, тўғриси. Бўйлари баланд, кўзлари чақноқ. Кийинишларидан тортиб, ўзини тутишигача шаҳар болаларидан қолишмайди. Болаларнинг саломатлигига эътибор бўлса, соғлом турмуш тарзига амал қилса, тўғри овқатланса кўриниши ҳам ижобий томонга ўзгараркан. Айниқса, қийин шароит ва меҳнат боланинг қаддини букиб қўйишини, бу эса ўз навбатида унинг руҳиятига, ташқи кўринишига салбий таъсир кўрсатишини энди тушунапмиз.

3-бетда

АЗИЗ ВАТАНДОШЛАР!

Оилангизга тинчлик, хотиржамлик, жамиятимизга юксак тараққиёт, осойишталик, файзу барака тилаб, “Оила ва жамият” газетасига обуна давом этаётганини маълум қиламиз. 25 йил давомида сизнинг дилдошингиз бўлган газетамиз билан 2017 йилда ҳам бирга бўласиз, деган умиддамиз.

Обуна индекси — 176

ПОРЛОҚ КЕЛАЖАК УЧУН

овоз бераман



Нўмонхон БОСИТОВ, Тошкент политехника касб-хунар коллежи ўқувчиси:

– Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови ўтказилишига ҳам саноқли кунлар қолди. Тобора яқинлашиб келаётган бу жараёнда илк мартаба иштирок этишимни ўйласам, ич-ичимдан гурурланиб кетаман. Шу юрт фарзанди, шу Ватан фуқароси сифатида сайлов жараёнларида фаол қатнашишни дилмига тугиб қўйдим. Мамлакатимизда кечаётган сайлов жараёнлари ва сайловдаги тарғибот-ташвиқот ишларини ҳар кун ийнаи жаҳон орқали кузатиб, матбуот саҳифаларидан ўқиб бораётган. Республикаимиздаги тўртала партиядан кўрсатилган номзодларнинг сайловдаги дастурлари билан танишиб қўйдим.

Ҳар бир номзоднинг дастурида, авваламбор, шу юрт тинчлиги, тараққиёт ва қонун устуворлигини таъминлаш масаласи турганлиги биз ёшларга катта қувват бағишлайди. 4 декабрь кунини Ўзбекистон Республикаси Президенти сайловида мен ҳам иштирок этиб, ўзим танлаган муносиб номзодга овоз бераман.

Занжабийла ТУРДИАЛИЕВА, Тошкент политехника касб-хунар коллежи ўқувчиси:

– Ахборот асрида яшяпмиз. Ёшлари миллий урф-одат ва анъаналарини, ҳатто миллий қиёфасини йўқотиб қўётганидан хавотирга тушган давлатлар ҳақида, бой берилётган авлодлар тўғрисида кўп эшитамиз. Ёшлар тарбияси жиддий муаммага айланган мамлакатлар қанча. Биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримов раҳнамолигида ёшлар маънавиятини юксалтириш, уларни миллий анъана ва урф-одатларга, қадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш борасида амалга оширилган ишлар бугун ўз самарасини бермоқда. Бугун ёшларимиз нафақат миллий маънавияти билан, балки юксак интеллектуал салоҳияти, мамлакат тақдирига дахлдорлик ҳисси билан ҳам бошқа мамлакатлардаги тенгдошларидан ажралиб туради. Тобора яқинлашиб келаётган Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови кунини ҳар бир фуқарога ўзига хос масъулият юклайди. Биз ёшларнинг келажагини, эртасини ўйлаб, қатъият билан ҳаракат қиладиган муносиб номзодни танлашимиз фаровон ҳаётимиз гарови ҳисобланади. Мен сайловда илк мартаба қатнашаман. Бундай сиёсий жараёнда менинг ҳам овозим ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканини биламан. Шундай экан, мен, аввало, ўз келажгим учун овоз бераман. Мен танлаган номзод Ватанимизни янада юксак погоналарга кўтаради, деб ишонаман.



Озода ВАЛИЕВА, ЎзДЖТУ талабаси:

– Автобусда кетаётиб ажойиб воқеага дуч келдим: чамаси учинчи ёки тўртинчи синф болакайлари баҳс қилишяпти: "Мен сайловда қатнашаман", деса, иккинчиси "Сен ҳали кичкинасан. Қатнашолмайсан", деб кулди. Болалигим ёдимга тушиб кетди...

... Ойимга "Нега акам овоз бера олади, мен эса йўқ?" деб роса хархаша қилардим. Мана орадан анча йиллар ўтди. Ҳозир ўн тўққиздаман. Энди мен ҳам овоз бера оламан! Бу бошқача ҳис. Бошқача масъулият. Сиз ҳам фуқаролик бурчингизни бажарасиз. Оммавий ахборот воситаларини мунтазам кузатиб бораётган. Ўзгаришлар, учрашувлар ҳақида маълумотлар йиғяпман. Ахир, менинг овозим ҳам кўп нарсани ҳал қилиши мумкин. Президентликка номзодларнинг чиқишларини, уларнинг сайловдаги дастурларини кузатиб, энг муносиб номзодни танлаётганман. Чунки мустақил қарор ҳар томонлама ўйлаб кўрилади. Бўлажак Президентимиз мамлакатнинг келажагини қуради. Бунини мамлакатимиздаги ҳар бир фуқаро чин дилдан ҳис этиб турибди.

Илгари овоз бермаганман, лекин бир неча мартаба сайлов жараёнини кузатганман. Бир гал муҳим иш билан шаҳарга келган қариндошимиз қишлоққа етгунча талай вақт кетишини билиб, бизниқига яқин сайлов участкасига бориб, ўзи танлаган номзодга овоз бериб келгани ёдимда. Ушунда у жуда ҳаяжон билан бунини айтиб берганди. Аслида, барча қатори сайловда иштирок этиш бахт. Сайловда иштирок этмаслик, келажаққа эътиборсизлик эмасми!? Ёки шахсан ўзи овоз бермасдан, бунини бошқа одам орқали амалга ошириш қандай бўлади? Ахир, ҳар бир фуқаро ўз ўрни ва ўз овозига эга-ку! Ҳа, баъзан бундай воқеаларни кўриб ҳайрон қоласан, киши.

Менинг эса мустақил қарорим бор. Юртимиз истиқболини янада юксалтирувчи, уни тўғри йўлга бошлаб, янада катта марралар томон бошлаб борувчи инсонга овоз бераман!

САЙЛОВЧИ ВАТАН РАВНАҚИ ТАРАФДОРИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови арафасида ушбу сиёсий жараёнда фуқаролар, хусусан, хотин-қизларнинг фаол иштирокини таъминлаш, уларнинг Конституциявий ҳуқуқларини эркин ифода этишлари учун жойларда тadbирлар, учрашувлар, давра суҳбатлари бўлиб ўтмоқда.

Маълумки, жорий йилги Ўзбекистон Республикаси Президенти сайловида 11 миллионга яқин хотин-қиз иштироки кутилмоқда. Аини пайтда жойларда аёлларнинг сайловлардаги фаол иштирокига оид давра суҳбатлари, учрашувлар ўтказилмоқда. Бугун сайловчилар ҳар бир киши мустақил ва битта овозга эгаллигини, сайлаш ҳар бир кишининг фуқаролик ҳуқуқи эканини тушунишиб, сайловда фаол иштирок этишга бел боғланганлар.

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси, унинг худудий бўлимлари, бошланғич ташкилотлари томонидан бугунги кунга қадар 30 мингдан ортиқ давра суҳбатлари, учрашув ва семинарлар ташкил этилди. 13 мингдан ортиқ маҳалларда, 10 мингдан зиёд таълим муассасаларида ва 6 мингдан ортиқ меҳнат жамоаларида ўтказилган тadbирларда бир ярим миллиондан ортиқ хотин-қиз иштирок этди.

Хотин-қизлар қўмитаси, Марказий сайлов комиссияси, Тошкент шаҳар ҳокимлиги ҳамкорлигида Учтепа туманида ўтказилган навбатдаги семинарда тумандаги 60 маҳалладан 300 нафардан ортиқ уй бекаси, 60 нафар маҳалла маслаҳатчиси қатнашди. Туманда 176,3 минг нафарга яқин сайловчи рўйхатдан ўтган бўлиб, улардан 90 минг нафарга яқини хотин-қизлар ташкил этади. Биринчи марта сайловда иштирок этувчи ёшлар 2652 нафар бўлиб, 1379 нафари кизлардир.

Тadbирда иштирок этаётган аёлларга Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, "Фуқаролар сайлов ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида"ги қонун, "Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови тўғрисида"ги қонун юзасидан ҳамда Президент сайловининг мамлакат ва халқ ҳаёти учун аҳамияти, ҳар бир сайловчининг ҳуқуқ ва эркинликлари, уларнинг овози давлатимиз келажи ва халқимизнинг эртанги фаровон турмуши учун муҳим аҳамият касб этиши тўғрисида тушунчалар берилди.

– Президентликка номзодлар билан танишиб, ҳар бир овоз муҳим эканини тушундим, – дейди сайловчи Раъно Ҳамидова. – Биринчи марта овоз бераётган бўлсамда, ўзимда Ўзбекистонимиз тақдирини учун катта масъулият борлигини сезяпман. Ахир, менинг овозим сайлов жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Шунингдек, бу ҳар бир кишининг сиёсий жараёнларда фаол иштирок этаётганини аниқлатади.

Иштирокчиларнинг ҳуқуқий саводхонлигини ўрганиш мақсадида, сайлов тизими оид саволлар тарқатилди ва уй бекаларининг муносабати тингланди. Ҳар бир киши сайловчининг овози тинч-осойишта эртанги кунимизни белгилашда муҳим аҳамият касб этишини, сайловда Ўзбекистонимиз раўнақи ва халқ фаровонлиги учун овоз беришларини таъкидлашди.

Иштирокчиларни Ўзбекистон Республикаси Президенти сайлови тўғрисидаги Қонуннинг мазмун-моҳияти, унинг жамиятимиз тараққиётидаги аҳамияти, сайловчилар ҳуқуқи, сайлов участкаларидаги шарт-шароит тўғрисидаги саволларга жавоб олдилар.

Инобат КАРИМОВА,

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси бош мутахассиси

МАМЛАКАТ ТАҚДИРИГА ДАХЛДОРЛИК МАСЪУЛИЯТИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти сайловини ўтказишда сайловчиларнинг билимларини ошириб бориш бугунги куннинг энг муҳим вазифаларидан бирига айланган. Юртимиз ҳаётини ушбу муҳим сиёсий тadbирни ўтказишда барча соҳа ходимлари бирдай масъулликни ҳис этипти. Аини мақсадларда жойларда бўлиб ўтаётган тарғибот тadbирларида сайловчиларнинг ҳуқуқ ва бурчи ҳақида маълумотлар берилиб, улардан фуқаролик ҳуқуқларини амалга ошириб, сайлов кунини ҳар бир сайловчи ўзи учун овоз беришга қақирилмоқда.

Бугунги кунда Олмалик шаҳрида сайловчилар билан бўлиб ўтаётган суҳбат, учрашув ва мулоқотлардан шунга ишонч ҳосил қилиш мумкинки, аҳолимиз сайлов жараёнига катта қизиқиш ва хайрихоҳлик, ҳаяжон билан киришмоқда. Улар ҳар бири ўзи учун овоз бериши кераклигини, бу овоз мамлакатимиз тараққиёти, эртанги кунда катта аҳамият касб этишини яхши биладилар.

Сайловчиларнинг сайловга доир билимларини ошириш мақсадида барча сайлов участкаларида сайловчилар кутубхонаси ташкил этилиб, номзодларнинг таржimai ҳоли ва дастури, сайловга оид материаллар, зарур адабиётлар билан таъминланган. 4 декабрь яқинлашаркан, сайлов участкалари ҳар кунини гавжум бўлаётгани юртдошларимиз мамлакат тақдирига бефарқ эмаслигидан далolat беради. Сайлов участкаларида аиниқса, биринчи марта овоз берувчилар учун ҳуқуқий билим берилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти сайловини қатнашувчи Олмалик шаҳридаги 84 934 нафар сайловчидан 1205 нафари биринчи марта овоз беради. Уларнинг барчаси сайлов тартиби ҳақида етарлича маълумотга эга.

Гўзал ИСОҚЖОНОВА,
Олмалик шаҳар 3-сонли ДНИ нотариуси

ЭЪЛОНЛАР

Ибрагимов Абдиҳалил Абдивасидович номига берилган Тошкент шаҳар Юнусобод тумани Ҳасанбой 2-берк кўча 39-уйнинг Ер кадастри уй ҳужжати йўқолганлиги сабабли **БЕКОР** қилинади.

Курбонова Салтанат Абдураим кизига Чирчқ ижтимоий-иқтисодий касб-хунар коллежи томонидан 2009 йилда берилган К№1136184 рақамли диплом йўқолганлиги сабабли **БЕКОР** қилинади.

Тошкент шаҳри Олмазор тумани 1999 йил 15 октябрда Хидаева Мохия номига берилган Генерал Комилжон Ғофуров 2-тор кўчаси 6-уйнинг уй кадастри режаси йўқолганлиги сабабли **БЕКОР** қилинади.

ЗАМОНАВИЙ ТИББИЁТ

ёхуд барҳам топаётган иримлар

(Давоми. Боши 1-бетда)

Ха, ёшларнинг жисмоний, руҳий ҳолатидаги бу ўзгаришлар ўз-ўзидан вужудга келиб қолгани йўқ. Йиллар давомида инсон омилга қаратилаётган эътибор, бу борада амалга оширилаётган ислохотлар самарасидир бу. Тиббиётдаги ислохотлар аҳолининг соғлом турмуш тарзига риоя қилиши, соғлом овқатланиши, қулай шарт-шароитлар йўлидаги дастурлар билан уйғунлашди.

Натижада болаларнинг ирсий хасталиклар ва нуқсонли туғилиш хавфи 2000 йилдагига nisbatan жорий йилда 40 фоизга камайди. Ёки 92 фоиз ўғил-қизларнинг антропометрик кўрсаткичлари Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти стандартларига тўлиқ мос келмоқда. Ўз вақтида эмлашнинг мукамал тақвими ишлаб чиқилгани сабабли вилоятда болаларнинг 98 фоиздан кўпроги олдини олиш мумкин бўлган 22 хил инфекцияга қарши эмланмоқда. Бунинг натижасида полиомелит, чақалоқлар қоқшоли, дифтерия, қизамиқ каби касалликларга чалиниш ҳолатларига бутунлай барҳам берилди. Қатор юқумли касалликлар билан оғриш ҳолатлари кескин камайди.

— Авваллари чала туғилган чақалоқларни даволаш жараёнида камида 8-9 препарат ишлатиб келинар эди, бугунги кунга келиб эса уларнинг 10 фоизигина медикаментоз (атиги 2-3 препарат) терапияга (атиги 2-3 препарат) терапияга муҳтож, қолган 90 фоизи СРАП аппарати ва инкубаторлар орқали парваришланмоқда, — дейди вилоят кўп тармоқли болалар тиббиёт марказининг неонатология бўлими мудири Азиза Нурмухаммедова. — Натижада чала ва кам вазн билан туғилган чақалоқлар ўртасидаги ўлим кескин пасайди.

Бугунги кунда вилоятдаги ҳар бир шаҳар ва туманларда туғруқ уйлари ҳамда бўлимлари реконструкция қилиниб, капитал таъмирдан чиқарилди ва қўшимча жиҳозланиб, туғруқ комплексларига айлантирилди. Вилоят бўйича 19 туғруқ комплекси яратилди. Юқорида таъкидланган СРАП аппарати барча туман туғруқ комплексларида мавжуд. Туғиш ёшидаги аёлларга тиббий хизмат кўрсатиш учун малакали мутахассислардан иборат 51 кўча бригада ташкил этилган. Тиббиёт институтининг олимлари мазкур бригадалар таркибига аҳолига юқори малакали тиббий хиз-

мат кўрсатиш мақсадида ҳудудларга юборилди.

Шифохоналардаги самарасиз ишлаётган педиатрия ўринларининг сони қисқартирилиб, болалар шифохоналари ва бўлимларидаги



шароитлар санитария меъёрларига яқинлаштирилди.

Болаликдан ногиронлар туғилишининг олдини олиш, янги туғилган чақалоқлар ҳамда ҳомилалар аёлларда туғма ва бошқа касалликларни эрта аниқлаш мақсадида вилоятда «Она ва бола скрининг» маркази ташкил қилинди. Ҳар бир шаҳар ва туманда ҳомилалар аёллар ва чақалоқларни скрининг текширувидан ўтказишни

2016 йил — Соғлом она ва бола йили

таъминлайдиган янги тизим яратилди. Туғма нуқсон билан туғилган чақалоқлар сони камайди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги «Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги қарори,

Вилоятимиздаги туғруқ комплексларининг моддий-техника негизи мустаҳкамланиб, уларда замонавий тартибдаги «Бехатар оналик», «Она ва болага дўстона муносабат» тамойиллари асосида хизмат кўрсатилмоқда. Хусусан, Пахтачи, Нарпай, Каттақўрғон, Пастдаргом, Оқдарё, Пайариқ, Булунгур туманларида туғруқ комплекслари тўлиқ реконструкция қилиниб, тубдан таъмирланди ва жиҳозланди. Самарқанд шаҳрининг 1-сонли туғруқ мажмуаси тўлиқ янги бинога кўчирилди.

...Эсингиздами, бундан 15-20 йиллар аввал онахонлар туғилган болани кўздан асраш, уни соғлом сақлаб қолиш учун минг хил ирим-сиримларга амал қилишар эди. Гўдакни бегона назардан олиб қочиш, иложи борича уйдан чиқармасликка ҳаракат қилишар эди (вахоланки, бола тоза ҳавода сайр қилиши жуда муҳим). Гўдаклар ўлими, саломатлигининг ҳадегандани ёмонлаштишининг олдини олиш учун шундай йўл танлангани бугун тобора ойдинлашиб бормоқда. Бугун, соғлом болалар сони ортгани, гўдаклар ўлими йилдан-йилга қисқаргани сари бундай иримлар ҳам ўз-ўзидан йўқолиб бораётди.

Гулрух МҲМИНОВА,
«Оила ва жамият»
мухбири

САЙДАН МОМОНИНГ ҲИКМАТЛАРИ

Ўз йил яшашинг ҳам ўзига хос ҳикмати бор. Икки асрни кўриш камдан кам инсонга насиб этади. Бироқ юртимизда икки асрга шоҳид бўлган инсонлар талайгина.

Оққўрғонлик Сайдан ая Туратова яқинда 95 ёшга тўлди. Тошкент воҳасининг тоза ҳавоси, салқин ва муътадил табияти, нурли одамлари онахоннинг умрига мазмун, ҳаётга кўрк бахш этган бўлса, неажаб. Момонинг фарзандлари аллақачон маҳаллада бобо, момо рутбасини олган — етишмиш қоралаб қолган. Маҳалладошлар ҳазил қилиб, момони «янтоқ битгандан бери бор» дейишади. Ҳақиқатан ҳам ўтган асрнинг энг қаҳатчилиги даврларини, Иккинчи жаҳон уруши авжига чиққанда оғир кунларни бошидан кечирди. Етишмовчилик, очарчилик одамларнинг тинкасини қуритганда матонатли халқнинг иродали қизи сифатида барча қийинчиликларни енгишга уринди. Шу йиллари унинг иродаси синовларда товланди. Шунинг учун кейинги ҳаёт йўлларида машаққатли меҳнатдан, турмушнинг оғирликларидан чекинмади.

Ҳар йили момонинг туғилган куни қишлоқда катта байрамга айланиб кетади. Унинг ҳикояларини эшитиш учун келган чевараларнинг саноғи йўқ, ҳисоб. Бутун маҳалла кўчиб келади, гўё. Сайдан момо шу баҳонада ўтганларни хотирлайди, бошидан кечган кечмишларни айтиб беради.

— Болаларим, Аллоҳ таоло берган умрни мазмунли яшай билиш учун ҳам билим керак, ўқув керак, — дейди момо. — Фақат ўзим бўлсам, деб яшаган одамнинг ўтган умри ҳайф. Озгина бўлса-да, одамларга нафи теккан одамнинг демакки, ўзига ҳам нафи тегибди. Бу дунёни синовли дунё,

дейишади. Яратганим имтиҳонидан ўтолмаган, озгина қийинчиликка чидай олмай синиб кетганларни кўп кўрдим. Ҳозирги ёшларимиз жуда оққолашиб қолганим дейман-да... арзимаган сабабларни рўқач қилиб ажрашиб кетади. Мушздай фарзанднинг инжиқликларини кўтаролмай хуноб бўлиб юради. Аллоҳ онага тоғдек бардош, туганмас меҳр берган. Фақат аёл ўзидаги ўша фазилатни топа билиши, унинг бўй кўрсатишига имкон бериши керак.



Сайдан момо умр йўлдоши Саид ота Туратов билан фарзандларини ҳалол риқ билан боқиб, воғга етказишга уринди. Сайдан момо ва Саид бобо хўжаликнинг пахта далаларида сидқидилдан меҳнат қилишиб, элимиз хурматини қозонди. Беш фарзандни оқ ювиб, оқ тараб элга қўшди.

Бир этак неварачеваралари қуршовида шукрона келтириб яшаётган момонинг ҳаётӣ ҳикматлари бисёр.

Пардабой ЭРГАШЕВ

Юз билан юзлашганлар

Оҳангарон туманидаги Тут қишлоғида
Чотқол тоғ этағида истиқомат
қилувчи 105 ёшли Ҳамид отадан узоқ умр

кўриш сирини ўрганиш мумкин. Камгап, камсуқум бобонинг ҳар гапи — бир ҳикмат:

ТАБАССУМ — ҚАРИШГА ҚАРШИ ДАВО

«Яхши нарсаларни ўйлаш, ҳар куни ўз устида ишлаш, тўғри овқатланиш, доимо ҳаракатда бўлиш, камроқ асабийлашиш, энг муҳими, хурсанд бўлиб яшаш — асрга татиғулик ҳаётнинг гаровидир. Бу шундагина кексасий нималигини билмайди, киши. Моддий қийинчилик ўткинчи. Дунё топилади, лекин соғлик топилмайди. Қулсам, энгил тортаман».

Ҳақиқатан ҳам, руҳан кучли инсонлар қалби йиғлаб турса ҳам, сиртига чиқармайди, қулиб туради. Шу орқали ўзини тиклайди, мунғайиб эзилишни ёқтирмайди. Ҳар қандай муаммони ҳам табассум билан енгишга уринади. Ахир, табассум — минг доридан устун, деган гап бежиз эмас. Ҳеч аҳамият берганмисиз, бу тоғфа инсонлар тенгдошларига nisbatan анчайин ёш кўринади. Тетик ва бақувват бўлади. Хўш, нега шундай? Ўйлаб кўрганмисиз? Соғлигини мунтазам назорат қилади, дейсизми? Бўлиши мумкин. Бироқ, асосий сабаб бу эмас.

Кўзларида умид, интилиш ва қатъият учқунни порлаб турган инсон табиятан оптимист бўлади. Кўтаринки кайфият эса иммунитетни чиниқтиради. Руҳиятни соғломлаштиради.

Сукротнинг шундай сўзлари бор: «Яхши кайфият дори-дармондан ҳам афзал бўлиб, жисмоний ва руҳий зўриқшдан халос этади».

122 ёшни қарши олган Чжень Ка-Тэн табассум қилишни қаримасликнинг энг яхши давоси деб биларди. Умри давомида ҳеч нимадан нолимаган бу инсон танасидаги оғриқларни яхши ўй-фикрлар билан енгишни ўрганган. «Бошингиз оғрий бошлаганини сезяпсизми, ҳаётингизда рўй берган энг яхши воқеалар ҳақида ўйланг», дея маслаҳат беради у. Сабаби, қувончли дамларни эслаш организмдаги ҳар қандай оғриқли кечинмалардан халос бўлишга ёрдам беради.

Отаҳоннинг оиласидан кўнгли хотиржам. Тинчлик-фаровонлик ҳукми сураётган хонадонда болаларнинг шодон кулгиси, оналарнинг алласи эшитилади, ҳурмат-иззат, меҳр-оқибат кўзга ташланади.

Ҳамид отада "Кулганда, тишларингиз кўриниб турмаса, ҳисобмас, демак, чин дилдан кулмаяпсиз", деган қараш бор. Инсон ҳазил-мутойибани ҳам хўш кўриши лозим. Табассум муолажасини тушлик ва кечки овқатдан кейин амалга ошириш жуда фойдали. Ушбу муолажа натижасида овқат ҳам бўлиши яхшиланиб, қон босими меъёрлашади, энг муҳими, умрингиз узаяди.

Дилноза ЖҲРАЕВА

Мамлакатимизда боғдорчиликка ихтиросослашган фермер хўжаликларини ривожлантириш, янги боғлар барпо этиш, кўчатларни турли касалликлардан асраш, навларни янгилаш ва мева-сабзавот экспорти ҳажмини ошириш борасида улкан ишлар амалга оширилмоқда.

ЭЛИПОК ДАЛАСИ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 12 апрелда қабул қилинган "Мева-сабзавот, картошка ва полиз маҳсулотларини харид қилиш ва улардан фойдаланиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори бу борадаги ишларнинг самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Самарқанд вилояти Тайлоқ тумани "Ихтиёр Маҳмадмурод Элипок даласи" фермер хўжалиги ҳам юртимизда яратилган имкониятлардан кенг фойдаланиб, боғдорчилик соҳасида қатор ютуқларни қўлга киритмоқда. Хўжалик боғдорчилик, картошка ва полиз маҳсулотлари етиштиришга ихтисослашган. Икки гектарлик боғда олманинг "Смирненко", "Розмарин" навлари парваришланмоқда. Беш гектар майдонда ғалла, сабзавот ва полиз маҳсулотлари етиштирилади.

— **Боғқатор ораларида** тўқсонбости экинлардан пиёз, саримсоқпиёз экканмиз, — дейди фермер хўжалиги раҳбари Мавлуда Ҳайдарова. — Бир қарич ҳам ерни бўш қолдирмаймиз. Мана, бугдой ҳам майсалаб қолди. Боғда айни иш қизиган пайт. Боғбонларимиз дарахтларни озиклантириш, шакл бериш, турли касаллик ва ҳашаротларга қарши дориллаш билан банд. Ғалланинг "Краснодар" навини экканмиз. Насиб этса, уч гектар ғалла майдонидан 70-75 центнердан ҳосил кўтарамиз. Ўтган йили меъеридан ортиқ ёққан ёмғир оқибатида энди бошоқ торта бошлаган бугдой занг касалига чалиниб, қутилган натижага эришолмадик. Шундай бўлса-да, 61 центнердан ҳосил олдик. Ғалладан бўшаган 1,5 гектар майдонга картошка экиб, 20 тонна картошка олдик. Икки гектар ерга аъзоларимиз ўзларига керакли экинларни экишди. Келгуси йил эрта баҳордан сабзи, қизил лавлаги, картошка ва турли зираворлар, ҳўл мевалардан олма, узум, дуккаклилардан мош, ловия, саримсоқпиёз каби қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини экспорт қилишни мўлжаллаяпмиз.

Фермер хўжалиги қошида мева-сабзавот етиштиришдан ташқари, замонавий пиллахона ҳам бунёд этилган. Хўжалик раҳбарининг тиниб-тинчимаслиги боис бино кейинги мавсумга тай-

Тадбиркор аёл



ёрлаб қўйилди. 4,5 қути ипак қурти боқишга мўлжалланган пиллахонада эндиликда ишчилар ҳеч қандай муаммога дуч келишмайди.

— Илгари ипак қуртини уйда парвариш қилардик, — дейди фермер хўжалиги ишчиси Хадича Жабборова. — Бу ҳар мавсумда бир хонани бўшатиш ва барг сақлаш учун яна бир саранжом жой ҳозирлашни талаб қилар, пиллани териб бўлгач, ўша хонани яна тозалаш, таъмирлашдан, очиғи чарчаган эдик.

Яқинда қуриб битказилган замонавий пиллахона эса ипак қурти парваришланиши учун ҳам, ишчилар учун ҳам қулай. Айниқса, барг сақлаш хоналарининг тоза ва озодлиги, ипак қурти уйқудан турганида кўчириш учун махсус хоналарни қуриб, ишлаган сайин ишлагингиз келаверади.

— **Ўзимиз етиштирган** маҳсулотларни тез орада ўзимиз қайта ишлашни бошлаймиз, — дейди Мавлуда Ҳайдарова. — Ана шу мақсадда хориждан замонавий технологияларни келтириб, мева-сабзавотни қуриб кадоқламоқчимиз. Шунингдек, маҳсулотларни сақлаш учун омборхона қуриш ҳам кўзда тутилган. Туманимиздаги фермер хўжаликларининг аксари боғдорчилик, мева-сабзавот ва полиз маҳсулотлари етиштириш билан шуғулланади. Шундай пайтда ён-атрофимиздаги фермер хўжаликларининг етиштираётган маҳсулотини қайта ишлашда мана шу лойиҳани амалга ошириш — айни муддао. Қолаверса, бу маҳсулот таннархининг бирмунча арзонлашишига ва иш ҳажмининг ортиши ҳамда бир нечта янги иш ўринлари очилишига замин яратди.

Ҳа, бугун юртимизда ҳар бир фермер хўжалиги ўзи мустақил фаолият юритиши ва замонавий техникаларга эга бўлиши учун бир қатор имкониятлар яратилмоқда. Ишнинг кўзини билладиган Мавлуда Ҳайдарова ҳам

пухта режа асосида юк машинаси дейсизми, энгил машина дейсизми, хўжалик учун зарур барча техникаларга эга бўлди. Айни пайтда 18 ишчининг рўзғори обод бўлаётганининг сабаби ҳам шунда. Ахир, иш қуролинг соз бўлса, машаққатинг оз бўлур, деган гап бежиз айтилмаган-ку. Доим янгилик яратишга иштиёқи баланд бу аёлни нафақат маҳаллада, балки туманда ҳам барча яхши билади. Опа ўтган йиллар мобайнида қишлоқ хўжалиги соҳасида юқори кўрсаткичларга эришаётгани боис меҳнатлари истиқлолимизнинг 25 йиллиги арафасида "Мустақиллигимизнинг 25 йиллиги" эсдалик нишони билан тақдирланди.

— **Камтарона меҳнатимни** юксак қадрлаб, шунча этибор кўрсатилаётганидан беҳад миннатдорман, — дейди М.Ҳайдарова. — Шукурки, шундай тинч ва осойишта замонда, жаннатмакон заминда яшаяпмиз. Мустақиллик йилларида фермерлик ҳаракатининг янада кенг қулоқ ёйиши ва фермерларга қатор имкониятлар яратилиши бундан-да улкан ютуқларни қўлга киритишда туртки бўлмоқда. Меҳнатимиз эвазига орзу ҳавасимиздагидек уй қурапмиз, энг сўнгги русумдаги машиналарни миньяпмиз. Айниқса, давлатимиз томонидан қурилаётган намунали уй-жойлар, қишлоқларда қад ростлаётган маданий-маиший иншоотларини айтмайсизми. Буларнинг барчаси тинчлик, ошойишталик шарофатидан, албатта. Мен фермер сифатида, энг аввало, она сифатида шунга айтаманки, бугун ўзбек аёли ҳар жиҳатдан бахтли ҳаёт кечирмоқда. Аёл қачон бахтли бўлади. Яшаши учун қулай шaroити, фарзандининг соғ-саломат таълим-тарбия олишидан кўнгли тўқ бўлса. Бундай имкониятларнинг барчаси бизда муҳайё.

Бектош ИСМОИЛОВ,
"Оила ва жамият" муҳбири

ЗУЛАЙҲОНИНГ ИХТИРОСИ

патентлаштирилди

Данғаралик Зулайҳо Эрматов ва саноат коллежида ўқиб юрган кезларидак яратувчанликка иштиёқманд эди. Дадаси Рустам ака 26-мактабда физика фанидан дарс берар, у эса дадасининг уйдаги тажрибаларини эътибордан четда қолдирмасди.

У ҳам кўрганларига, ўрганганларига таяниб, электрон жиҳозларини аккумулятор асосида ишлаши кўш батареялари сабабидан эканини билди. Қўёш батареяларини шифер устига эмас, балки остига қўйиш, бу билан уларни шамол ва ёмғирдан ҳимоялаш бўйича таклиф ва ўзгартиришлар киритди. Аммо лойиҳалари ҳа деганда амалга ошавормади.

Яратувчанликнинг қаноти бор, дейдилар. Янги технология орзуси билан ёнаётган ўқувчини бесамар тажрибалар тўхтатиб қололмади. Зулайҳо одамларнинг оғирини энгил, мушкулени осон қиладиган техника яратишни истарди. Алал-оқибат дехқону фермерни бирдай ташвишга солаётган бегона ўтлардан қутилиш муаммоси устида ишлаш бошлади. Фермер хўжаликлари ишчилари билан суҳбатлашиб, керакли тушунча ва маълумотларга эга бўлгач, ажриқни йиғиштириб олиш техникаси лойиҳасини тайёрлади. Одатда ер ҳайдалганидан сўнг, бегона ўтлар юзага чиқиб қолади. Тракторга алоҳида тиркалган агрегат эса уларни териб олади. Оддий ўқ атрофига 6 тадан чангақлар қўйилган. Улар 2 метр масофага ҳар 15 сантиметрдан жойлаштирилган. Олинган баробан 600 мм бўлиб қўзғалмайди, ўқ марказдан 450 мм масофада жойлашади. Ўққа маҳкамланган чангақлар кесилган йўлақларда ҳаракатланади. Прицепа ажриқни тортиб оладиган мослама ўрнатилган. "ZERFUZ" деб номланган агрегатнинг тузилиши шундай. Икки йил қайта-қайта ўзгартиришлар давомида Зулайҳо ерни бегона ўтлардан тозалашга кетадиган ишчи кучи ва минерал ўғитларни тежаш имконини берадиган техника яратди. Тайёр лойиҳани "O'zagosanoatmasholding" акциядорлик холдинг компаниясига тақдим этганида, агрегатни амалда синаш бўйича намуна нусхасини ишлаб чиқишлари ҳақида жавоб олди.

— **Лойиҳа патентлаштиришга** лойиқ, деб топилди, — дейди Зулайҳо. — Бундан жуда қувондим. Чунки шу пайтга қадар янги техник лойиҳалар устида олиб борган изланишларимнинг аксарияти самара бермаган эди. Агрегатнинг ер тозалашда ишлатилиши ишчи учун энгиллик тўғрисида. Тозаланган ерларда ҳосилдорлик ортади. Ҳозирда Фаргона политехника институтининг биринчи босқичида таҳсил оляпман. Келгусида билимларимни янада бойитиб, янги гоълар устида ишлаш ниятидаман.

Изланувчан ўқувчи ўзини тадбиркорлик соҳасида ҳам синиб кўрди. "Менинг бизнес гоям" танловида иштирок этиб, сертификат билан тақдирланди. 2014 йили "Микрокредитбанк"нинг Қўқон шаҳар филиалидан 5 миллион сўм кредит олиб, фаолиятини бошлади. Мактаблар билан шартнома тузиб, уларга мактаб формалари тикди. 3 нафар тенгдошини ишга жалб қилиб, қўшимча 6 турдаги трикотаж маҳсулотларини ички бозорга етказиб берди. Унинг тадбиркорлик соҳасига бўлган қизиқиши ва ёш тадбиркорлар сафини кенгайтиришга бўлган ҳаракатлари ҳам эътибордан четда қолмади. 2014 йилда "Ёш тадбиркор — юрта мадақкор" танловининг республика босқичида биринчи ўринни қўлга киритди. 2015 йилда республика бизнес форумида фаол иштироки учун тақдирланди.

Камола ПОЛВОНОВА,
журналист

"МОБИЛЬ" ИЛЛАТЛАР

ёхуд одамгарчилик доирасидан
ташқаридаги суҳбатлар

Танишимнинг қўл телефони йўқ. Қанақасига, дейсизми? Саволингизга танишим "Шунчаки... йўқ!", деб жавоб беради, холос.

"Шунча пайтгача шусиз қандай яшаган эканмиз?" - дейди қўл телефонини уйда унутиб қолдирган бир ҳамкасбим безовталаниб...

Ҳа, бугун мобиль телефонлар барчамизнинг дастуримизга айланиб бўлди. Аммо қулайликлар қаторида у билан боғлиқ "мобиль" иллатлар ҳам ҳаётимизга кириб келди. Балки танишим шу боис бу қулайликдан воз кечгандир...

"Мобиль тарбия"

— Алло, Санжар, сенмисан, ўғлим?! Яхшимисизлар?! Аянг қаерда? Доллар "майдалатгани" кетди? Янами? Тежаброқ ишлатинглар-да. Мен бу ёқларда супурибо олаётганим йўқ пулни... Ҳа, майли, ўғлим, ўзинг қандайсан? Ноутбук юборувдим. Зўридан! Олдинги-ми? Қалай? Авайлабгина ишлатгин. Ўқийшинга, репетитордо тайёрланишинга ёрдам бўлади, дедим-да. Ўзи "ажиб-бузи"сини тушунасанми? Ҳа, маладес. Бизлар одам бўлолмадик. Мана, юрибмиз мусофирчиликда лойга ботиб... Сен ўқигин! "Бюджет"га кирманг, ҳисобмас. Бўпти, кейинроқ яна чиқарман...

(Санжар отаси билан хайрлашиб, яна мониторингга термилди. Экранда янги ёзувлар пайдо бўла бошлади:

"Ғули, қалайсан, асалим?... Э, пахан мағзини қотириб қолдилар...").

"Мобиль оқ фотиҳа"

— Тўхтанлар, артистларга айтинлар, ўчирсин "ғат-ғут"ини, урф-одат деган нарсани биласанларми ўзи? Келин отасига таъзим қилмайдими?

Э-э-э... "громка"си қанийди буни? Ҳа, мана. Жим ўртоқлар, сўз келиннинг отасига! Алло, Журякул, яна юз грамм қуяйми "воздушни", а? Ху-ху-ху... Мана, ҳамсоя, қизинг остонангдан чиқиб кетаяпти. Сенга таъзим қилаяпти. Қани, "импортний" қилиб, бир дуо берворасан энди...

"Мобиль таъзия"

— Э, бир кун бўмаганингизга ҳамма иш "каша" бўлиб ётибди. Калитни кимга берувдингиз? "Документ"ларди папкаси қайда? Компьютерингизни пароли қандай эди? Уфф, ҳаммаси бир ўзимга қопкетди... Эртага ишга чиқарсиз энди? Ҳа, айтганча, бобой нечи ёшдайди? Ҳ-



хў, тўй экан-да... Ошларига бориш керак экан, бизаням шу ёшларга етказсин... Боролмадик, кеча каттанинг туғилган кунийчиди... Бандачилик, таъзиямизни қабул қилинг...

"Мобиль пора"

— Бир бўп қолди-да, энди, камандир. Энди "ёзув-чизув" қилиб ётасизми? "Права"ни олдирувдик. Ўзи шу талон билан юрибмиз. Бир ёрдам қилинг. "Прикол" чиқибди-ку. "Ака-эй..." деган... Ушандайчикин қилиб элантирманг-да одамни... Ёнимда бори шу экан-да, энди...

Нима? Йўқ, "пластик"да бор. А? Телефонингизга ташлаб қўяйми? Қанча? Бўлди. Ҳозир-да. Номерни айтинг...

"Мобиль йўқлов"

— Алло, ким бу, антенна бор жойга чиқиб гапиринг... Ким? Э, момошка, сизми, танимабман, номерингизни "сохранит" қилмаган эканман...

Ҳа, яхши, яхши, ҳа, невараларингизам юришибди чопқиллаб... Ўзингиз қалай? Бардаммисиз? Бобой қалайлар? Оёғингиз яхшими? Дори берворувдим, суртаясизми? Қари одамга сизир судраб бало бормиди, ўзи?

Ўзимми? Яхшиман, бало урармиди? Иш кў-ў-ў. Э, яна бошладингизми гингшишни, нима, бекорчимани ман? Мана, бормасам ҳам ҳар куни тилпон кип туриппан-ку... Ўзимни кўрсангиз, шохингиз чиқармиди? Бўпти, тилпонингизга расмимни ташлаб берман, термилиб ўтирасиз...

Ўтган бозор гаштак бўп қолди. Ўтолмадим. Эртага "мошин бозор"га чиқаман. Вақт қани? Бўпти, бошқа

гапингиз йўқми? Каттам тилпон қилаяпти...

Алло, бошлиқ, узр... хўп... хўп бўлади...

"Мобиль ёлғон"

— Бўлди, бўлди, эзвординг, Тошкентдан чиққандан бери сенга "ач-

Оғриқли нуқта

Бир минут... Ҳа, хола, тушасизми? Йўқ, ман сизни эланиб миндирганим йўқ. Бир "астанопка" бўлсаям, минг сўм бўлади... Насихатингизни неварайизга қиласиз... Алло, Шурик, ҳа, минишга минволиб, тушгунича тортишди була... "Зайнаб"да газга "очрад" йўғми? Икки минут, ўртоғла, "заправка"га кириб чиқайлик... Утираверингла, тушиш шартмас... Алло, Шурик, туновки қизчани нумбирини берасанми? Тўқсон бирликми?...

"Мобиль репетитор"

— Сезишмадими телефонни? Тш-ш-ш, буванг карнайчи ўтганми, секироқ гапир, эшитиб қолишмасин... Қайси вариант? Ўқи саволни... Ҳарф танийсанми ўзи? Ўқиб беришимиз аэплогмайсанми?... Тезроқ бўл-да, ана,

ёнимда тўртта телефон жиринглаб ётибди... Нима, "фе баробар ме а" эмас, "эф баробар эм а", гаранг... Ньютоннинг биринчи қонунини билмайдию инженер бўлармиш... "Де"си тўғри, "де"си... Қулоғингни том босганми? Кейингиси? Тўхта, бўлди. Обкелишди. Хў-ў-ўш, физика, ҳа мана, "А" вариантдингиз? Ёз, тез-тез: биринчиси — "се", иккинчиси — "бе"...

Фақат шугина эмас. Яна кўплаб "мобиль" иллатлар ҳақида ёзмоқчи эдим. Масалан, "мобиль хиёнат" тўғрисида. Ҳатто телефонимизнинг ўзида ҳам ёлғон хизматлар таклиф этилади: "ёлғон қакирув", "яширин рақам" дегандай...

Узр, тўхтаб туринг-да. Бир минут. Алло... лаббай? Йўқ, адашдингиз. Кимсиз дейсизми?

Нуриддин ЭГАМОВ,
журналист

чёт" бериб келаяпман-ку, мана, Умакайдан ўтаяпмиз. Шопир ака, ўзингиз айтинг, қаердамыз, ишонмаяпти бу... Эшитдингми? Аввалам алдовдимми, сени? Ярим соатда етиб борамиз. Шопирам ўзимиздай "крутой" экан. Учириб ҳайдаяпти. Болаллага айт, бошламай туришин. Уфф, айтдим-ку... Бўпти, "пака"...

Э-э-э, шопир ака, шаққа сақлаб кетинг, бачаллага Самарқанд нон обекталик "мозоровости"га...

"Мобиль шопир"

— Кетасизми? Ҳоқимият, "Орз" бозор... Эшикни астароқ ёпинг-да, хола, умрингизда "Дамас"га минганмисиз... Алло, Шурик, "мост"да "нўл бир" текшираётганимиз, бохавар бўл. Ҳа, менам "перегруз"га тушувдим... Кеча қанног бўлди? Биза борсак, ўчганакансизла... Ўзиям тўртта "литровка" йиқитибсилами? Баххи "пўнчик" бормиди? Емон олади-да...



БУХОРО ХУНАРМАНДИЛАРИ

Бухорода зардўзлик, каштадўзлик, кандакорлик, кулолчилик, ўймакорлик каби хунармандлик турлари, халқ амалий санъати изчил ривожланмоқда. Буни "Хунарманд" уюшмаси аъзолари фаолияти мисолида ҳам яққол кўриш мумкин. Улар томонидан тайёрланаётган қўл меҳнати маҳсулотлари гўзал ва бетакрорлиги билан барчани, айниқса, хорижлик сайёҳларни мафтун этмоқда.

Тоҳир ИСТАТОВ (ЎЗА) олган сурат

Избоскан туманида фаолият юритаётган "Нурафшон диёр" ўқув маркази раҳбари Саодат Зайлобидинова ёш бўлишига қарамай, тadbиркорлик йўналишида дадил иш олиб бораётган аёллардан биридир.

"НУРАФШОН ДИЁР"НИНГ НУРЛИ ЙЎЛИ

Болалигидан хунармандликка меҳр кўйган бу қиз зардўзлик, гиламдўзлик, попоп тикиш, бисердан сунъий гуллар яшаш каби хунарларни пухта ўрганишга интилди. Ўз мақсадларига эришиш учун астойдил ҳаракат қилди ва ўз ишининг етук устаси сифатида танилди. Ёш бўлса-да, унинг тиккан, тайёрлаган ишлари харидорларга манзур бўларди. Турмушга чиққанидан кейин ҳам хунарини ташламади, аксинча, янги оиласидегиларнинг қўллаб-қувватлашлари билан фаолиятини яна-да кенгайтди. У анчадан буён дилида туёғн ураётган мақсадини амалга оширишни ўйларди. Режаси ҳақида турмуш ўртоғига айтганда у қаршилиқ қилмади... Саодат укаси Абдулҳаким Тоштемиров билан маслаҳатлашиб, "Нурафшон диёр" ўқув марказини ташкил этди. Тадбиркорларга яратиб берилаётган им-

Оилавий бизнес

қониятлардан оқилона фойдаланган Саодат Зайлобидинова ўқув маркази фаолиятини кенгайтириб борди. Ҳозирда ўқув марказида рус, инглиз тили, компьютер саводхонлиги, чеварлик, элита пардалар тикиш, пазанда-

лик, ҳамширалик, карвинг санъати курслари ташкил этилган бўлиб, уларда ўнлаб ёшлар таҳсил олмақда.

— Ўқув марказимизга чекка-чекка қишлоқлардан ҳам қиз-йигитлар келиб таҳсил олаётгани бизни қувонтиради, — дейди ўқув марказининг ҳамширалик курси раҳбари Дилафруз Ҳасанова.

Дарҳақиқат, бугун "Нурафшон диёр" ўқув маркази тил ва хунар ўрганишга иштиёқманд ёшлар учун кенг имконият яратди.

— Фарзандлари марказимизда ўқиб-ўрганиб, мустақил иш бошлаб, оиласига даромад келтираётган ота-оналаридан раҳмат эшитганимда, бир олам шодликка тўламан, — дейди Саодатхон. — Ахир уларнинг ютуғи бизнинг ҳам ютуғимиз-да.

Зилола РАҲМОНОВА

АМИРКОН МАҲСИ ВА КАЛИШЧА

Тўрт-беш ёшларимда, кишнинг совуқ кунлари отажоним ишдан келиши билан печканинг устида турган қумгонни олиб, қўлига сув қуярдим. Сўнгра, маҳси ва жун пайпоғини ечиб, тоғорачада оёғини ювиб, юмшоқ сочиқ билан артиб, тоза пайпоғини кийдирганимда “Яратган икки дунё саодатини берсин, кизалоғим”, дея дуо қиларди. Бу манзара ҳамон кўз ўнгимдан кетмайди.

Бир куни “Отажон, менга ҳам маҳси олиб беринг”, – дедим эркаланиб. Эртаси куни эрталаб бозорга бордик. Эллик ёшлардаги сотувчи билан кучоқ очиб кўришди-да, “Қизимга амиркон маҳси-ковуш олмоқчи эдик”, – деди хурсанд бўлиб. Бироқ отажоним бирини катта, иккинчисини эса кичик, дея қайтариб берди. “Уста бобо, қизингизнинг оёғига кийгизиб кўринг,

балки тўғри келар”, – деди сотувчи хижолат бўлиб. “Қизимнинг оёқ ўлчамини биламан. Буларни кийдириб кўрайдиган бўлсам, қизимнинг оёғи совқотиб қолади-ку!” — деди. Уғли катта сумкани олиб келиб олдимизга қўйди. Отажоним ўртча маҳсини кўриб, мана буниси лойиқ, дея этикчамни ечиб, маҳсичани кийдириб қўйди.

Қол-қора ялтироқ маҳсичамга қараб тўймайман. Уша куни амиркон маҳси, калишча харид қилдик. Бир олам қувонч билан қайтдим уйга. Уша кунлар дунёдаги энг бахтли қизалоқ эдим...

Уйланиб қоламан. “Нега меннинг айтган гапим отажоним учун қонун бўлган? Нега нимани хоҳласам, гўёки Хизр бободек тезда муҳайё қилган? Нега?” деган саволлар миямда гужғон ўйнайди. Аммо жавоб

Отам — ғурурим, савлатим

тополмайман. Отажонимнинг бир кунлик эмас, бир соатлик қилган меҳнатини, меҳрини қайтара олдимми? Йўқ, албатта! Агар отажоним ҳаёт бўлганида, умрим бўйи оқ ювиб-оқ тараб, хизматини қилсам ҳам бир дақиқалик меҳрини қайтаролмайман.

Ҳар куни, ҳар соатда менга бир олам қувончу шодликлар улашган отажоним бугун йўқ, бироқ отажоним билан ўтган энг ширин, энг гўзал беғубор болалик даврим юрагимда муҳралиниб қолган. Пада-рибузрукворим ҳақида ўйлаганимда гўёки хаёлларим ҳақиқатга айлангандек, болалик давримга қайтгандек бўламан. Отажоним билан ўтган кунларим кўз ўнгимда янада жонлироқ бадалангандек бўлади...

София НАЗАРОВА

“ПАССИВ ЧЕКУВЧИ” БОЛАЛАР



Наргизанинг аҳволи оғирлашгач, уни касалхонага олиб боришди. Текширувлар натижасида, ҳомила гипаксия – кислород билан етарли таъминланмагани маълум бўлди. Шифокор унга тоза ҳаво зарур эканини таъкидлади.

... Бўлажак онанинг соғлом фарзанд дунёга келтиришида атроф-муҳитнинг таъсири катта. Соғлом турмуш тарзи, тоза ичимлик суви, энг муҳими – тоза ҳаво. Бу омилларнинг ҳар бири гўдакнинг тўлиқ биологик шаклланишида алоҳида ўрин тутади. Афсуски, кўпгина ҳолларда кашандалик касалига чалинган айрим эркаклар фарзандлари, ҳомиладор рафиқаси

олдида ҳам тамаки чекиб, ҳавони булғайди. Бундай пайтда тамаки тутунининг барча зарарли жиҳатлари нафас орқали ютилади ва унинг яқинлари “пассив чекувчи”га айланиб қолади.

Маълумотларга кўра, бир дона сигарет таркибида 12-15 мг. никотин мавжуд бўлиб, у тухайли одам тамакига қарам бўлиб қолади. Чекилганда никотиннинг деярли 50 фоизи



2016 йил — Соғлом она ва бола йили

тутун орқали атроф-муҳитга тарқалади. Бу 4000дан ортиқ заррача ёки газсимон кимёвий бирикмалар, смола, бензипирендан каби 60дан ортиқ канцероген моддалар атрофдаги инсонлар организмга кириб боради, дегани.

– Чақалоғим туғилганига кўп бўлгани йўқ. Охири дамларда нафас йўлида бироз ўзгариш борлигини пайқадим, – дейди шифокор қабулига келган она. – Турмуш ўртоғим буруқситиб сигарет чекиб, хонани тутатиб юборади. Болаларга ҳам эътибор бермайди. Гўдакнинг касали ҳақида айтсам, у ўзимни лоқайдликда, болани парвариш қилишни билмасликда айблади. Нима қилишга ҳам ҳайронман.

Бугун “пассив чекувчилар” сони ортмоқда. Бунга сабаб атрофдагиларнинг лоқайдлиги ва бепарволигидир. Чекувчининг эшитиш ва кўриш қобилияти сусайиб, тишлари саргайиб, эмали емирилади. Организми эрта қарийди. Эгидан тамакининг бадбўй ҳиди анқиб

туради. Айрим ҳолларда ўлим билан яқун тоғувчи бу зарарли одатни шунда ҳам ташламайдиган қимсалар ўзларинигина эмас, ўзгаларни ҳам захарлаётганликлари ҳақида ўйлаб ҳам кўрмайдилар.

– Тутун таркибидаги углерод оксиди гемоглобин билан боғланиши натижа-сида организмда кислород етишмовчилиги юзага келади, – дейди Тошкент тиббиёт академияси Фаргона филиали доценти, гинеколог Р.Юсупова. – Бу нафақат тоза ҳаво етишмаслигига, боланинг нуқсонли туғилиши, яхши ривожланмаслигига ҳам сабаб бўлади.

Шарқона фарзанд тарбиясида отанинг ўрнига алоҳида урғу берилди. “От ўрнини той босар” мақолнинг моҳиятини англаган фахмли инсонлар ўз хатоларидан тегишли хулоса чиқарадилар. Ҳар бир хатти-ҳаракатини кузатган ва тақлид қилаётган ўғил-қизларига ўрнак бўлишга уринади. Аммо, айримлар ҳали оқу қорани танимаган болаларини тамаки сотиб олишга юборишади. Боланинг кўз ўнгиде чекишади. Керак бўлса, бу оғуни татиб кўришларига имкон яратишади.

Хато ўзимизники, унинг меваси ҳам бизники. Эртаси эгаларининг ким бўлиб воғда етишида берилган тарбия ва ибратнинг таъсири катта. Кашандаликнинг ота томонидан фарзанд учун тарғиботга, унинг наздида қилиш мумкин бўлган ишга айланиб қолаётгани ачинарли.

К.ПОВНОВА

– Дўкондаги хилма-хиллик харидорни шошириб қўяди. Дазмол харид қилаётганда нималарга эътибор беришим лозим?

Одина Саидова,
Қарши шахри

Тошкент шахридаги “Soni-11” дўкони сотувчиси Яшнар Шавкатов:

– Дўконимизга дазмоллар асосан, Дубай орқали келади. Лекин ишлаб чиқариладиган жойлари ҳар хил. Айрим моделлар Хитойдан келади. Philips, Tefal, Braun, Arsha, Rowenta, Redmont, Scarlett, Panasonic, Emeralda ҳамда ўзимизда ишлаб чиқарилаётган Artel ва Chimgan маркази остидаги дазмоллар дўконларда бор. Ҳозир уй бекалари кўпроқ Tefal ва Philips моделларини харид қилоқда. Дазмол олаётганда аввало, унинг таглиги эътибор бериш лозим. Масалан, титаник, металлкерамикали(тифлон), сафир, баъзи дазмолларда қўшимча таглик бўлади. У кийимларни докасиз дазмоллашга хизмат қилади. Агар



ДАЗМОЛ НАРХИ МУҲИМ ЭМАС

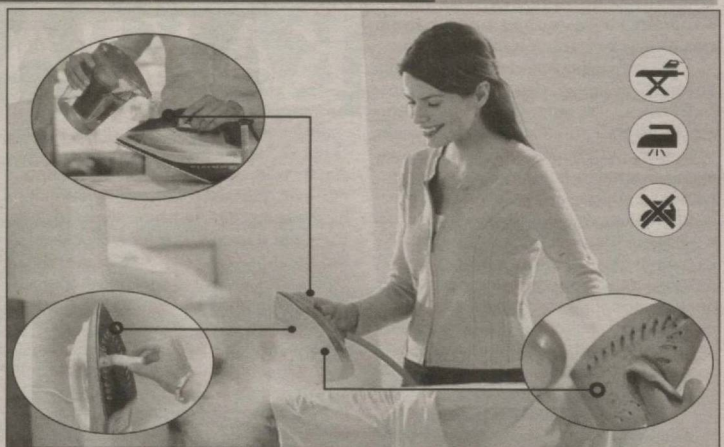
Оилавий харид

дазмолнинг таглигида вертикал чирик бўлса, нозик матоли кийимларни куйиб қолишдан асрайди. Ушбу буюмнинг сув билан ҳамда сувсиз ишлайдиган турлари мавжуд. Сув билан ишлайдиган дазмол буг қуввати билан хизмат қилади. Сувсиз ишлайдиган дазмол эса, ўз оғирлиги ҳисобига ишлайди. Харидда дазмолнинг буг қувватига эътибор бериш зарур: буг қуввати қанчалик кучли бўлса, шунча чидамли. (100 граммдан юқори 200 граммгача бўлиши керак.)

Бундан ташқари, айрим дазмоллар буг ёрдамида матоларни тозалаб бериш хусусиятига ҳам эга. Сув солиб ишлатиладиган дазмолга иложи борича, минерал сув солган маъқул, ёки қайнатиб тиндирилган сув солиш мумкин. Сув солаётганда MAXI белгисидан ошиб кетмаслиги шарт. Сўнгра сувини бирон идишга бўшатиб қўйган афзал. Шу сувни кейинги сафар ҳам солиб ишлатса бўлади.

200 граммга экин юқори даражали буг чиқарувчи дазмолларда ичидаги қолдиқлардан тозалайдиган тугмаси ҳам бўлади. Агар ушбу функцияси бўлмаса, кучли буг ёрдамида ҳам тозалаш мумкин.

Нархидан қатъи назар буг кучига эътибор қилиниши лозим. Баъзи дазмолларда авто-стоп хизмати бор. Мабодо дазмол электр тармоғидан



ўчирилмай қолиб кетса, тикка ҳолатдагиси 8 дақиқада, дазмолланаётган ҳолатдагиси эса 30 сонияда автомат ҳолатда ўчишини таъминлайди. Агар унинг таги қорая бошласа, у ҳолда аввал у электрага уланиб, MAXI даражасига қўйилиб, қиздирилади. Сўнг махсус бўр (рўзгор буюмлари дўконларида сотилади) суртилганда қорайган жойлари эриб тушади. Кейин дағал мато билан артиб ташланади. Унинг ичи кучли бугда қолдиқлардан тозаланиб, сўнгра электрадан ўчирилади. Қарабсизки, у

янгидай. Унинг электр арқони узун ва қалин бўлгани маъқул. Шунингдек, усти мато билан қоплангани чидамли ҳамда хавфсиз бўлиб, уланадиган жойининг резиналиси яхши. Агарда шу жойи пластмасса бўлса, тез синиб, дазмол яроқсиз ҳолга келиб қолади.

Маҳсулот моделига эътибор қаратиш шарт эмас, балки давлат стандартларига жавоб бериш-бермаслигини аниқлаш муҳим.

Латофат САЪДУЛЛАЕВА

МУҚОВА — МУАЛЛИФНИНГ ЮЗИ

Сўнги йилларда дафтар муқоваларида буюк бобокалонларимизнинг сурат ёки сатрлари пайдо бўлган кувонарли. Аслида, бу ҳам мустақиллик берган имконият. Бу ўқув куроллари ўзимизда ишлаб чиқарилаётганидан далолат. Ана шундай бўлгани ҳолда ўз юртимизда чоп этилаётган бир қатор китобларнинг муқовалари ҳақида ҳали ҳам илиқ фикр билдира олмаймиз. Таажубланарлики, бу китоблар ижод аҳли — ҳурматли ёзувчи шоирларимизнинг қаламига мансуб. Айтмоқчи бўлганимиз шу ҳақда.

Китобларга турли жиҳатлари бўйича баҳо бериш мумкин: мазмуни, сони, нашр сифати. Китобларнинг сони, қайта-қайта нашр этилиши китобнинг қизиқарли эканидан нишона. Унинг мазмунига ҳам эътибор берилмаптики, бу мавзуга бағишланган талайгина мақолаларни учратишимиз мумкин. Юртимизда ҳар куни ўнлаб номдаги китоблар нашр этилиб, уларнинг сифати ҳам йилдан-йилга яхшиланмоқда. Аммо миллат маънавияти қайсидир даражада акс этиб турган китобларимиз муқовасига қандай эътибор берилмоқда?

Стипендия олдим дегунча китоб дўконида шошиламан. Афсуски, китоб танлаётганимда кўнгилни хира

қиладиган ҳолатларга ҳам дуч келаман. Китоб муқовасидаги суратлар, безакларни кўздан кечирав эканман, китоб юзидан китобхонга миллий руҳ бера олмайдиган, миллий менталитетимизга тўғри келмайдиган суратлар талайгина эканига ғувоҳ бўламан.

Янги чоп этилаётган китобларнинг деярли барчасида хорижнинг баланд бинаolari ҳашаматли автомобилларидан тортиб, гўзал хонимларию келишган жанобларини

воситалари бўлган ҳар хил қурол-яроғларнинг тасвирларини ҳам кўришимиз мумкин. Бундай суратлар ёвузлик, бузғунчилик каби ғоялари билан нафақат ёш авлодга, балки барчага салбий таъсир қилиши мумкин. Набижон Ҳошимовнинг "Осмон кўрмаган юлдуз" номли асари муқовасини кўрганимда очиги, китобини сотиб олишга уялдим.

Харид жараёнида Нуриддин И-

Ойна

"Меъмор" асарларига разм солсангиз, миллийлик ёрқин акс этиб турганини кўрасиз. Масалан, "Меҳробдан чаён"да ўзбекиона нақшларнинг ўртасида ҳақиқий миллий либосдаги ибод, ҳаё ўзида барқ этиб турган қиз ва йигитнинг сурати акс эттирилган.

Бир пайтлар клипларни бегаган замонавий машиналар энди китобларимиз юзидан ҳам пайдо бўла бошлади (Нуриддин Исмоиловнинг "Омонат Қор сирини"да кўришингиз мумкин).

Азамат Қоржововнинг болалар учун мўлжалланган "Сеҳрли китоб"и муқовасида китоб ичидаги эртаққа мос келмайдиган суратлар ҳамда миллий менталитетимизга номуносиб мультфильм қахрамонларини кўриш мумкин. Бу каби суратлар энди шаклланаётган дунёқарашга қандай таъсир қилар экан?

Аслида, бу муаммони бартараф этиш мушкул вазифа эмас. Модомики, муаллиф китобининг "юзи"га лоқайд экан, нашриётлар бунга эътиборлироқ бўлиши мумкин-ку! Айрим нашриётлар аллақачон бунга алоҳида эътибор билан қарашади. Мисол учун, "Шарк" нашриётида чоп этилган китобларнинг бирортасида маънавиятимизга ёт суратга кўзимиз тушмади. Демак, ноширларимиз нафақат китоб мазмуни, балки унинг муқовасига ҳам эътибор қаратадиган вақт келди. Ахир бежизга китоб муқовасини муаллифнинг юзига менгзашмайди.

Адиба ФАТТОВА,
Самарқанд давлат чет тиллар
институтини талабаси



кўришимиз мумкин. Ўйлаб кўринг, қандайдир автомобил кишига қанақа эстетик завқ бериши ёки ёшлар маънавиятини бойитиши мумкин? Айрим китоблардаги хонимларнинг сурати ёки қонли манзаралар-чи? Турли иллатларни тарғиб этувчи суратларга нима дейсиз? Бу киши тарбиясига, унинг маънавиятига, сининг-ча, қандай таъсир кўрсатади?

Баъзи китобларда, қонун билан тақиқланганига қарамай, ўзравонлик

моилов, Боқий Мирзо, Муҳаббат Йўлдошевнинг китоблари муқовасига назар солганимда, ўзбек китобларини эмас, балки қандайдир хорижий китобларни кўргандек тасаввур уйғонди менда (Робиндранат Тагорнинг "Библи соҳили" китоби муқовасида ҳақиқий миллий руҳдаги хинд қизи акс эттирилган).

Абдулла Қодирийнинг "Ўткан кунлар", "Меҳробдан чаён", Гафур Ғулومнинг "Шум бола", Мирмуҳсиннинг

Яшил қаҳва ҳақида кўп эшитамиз. Унинг фойдали ва зарарли жиҳатлари хусусида маълумот берсангиз?

Н. Илёсов
Тошкент шаҳри.

ЯШИЛ ҚАҲВА

Гули Шайхова,
Тошкент тиббиёт академияси болалар ва ўсмирлар оқатланиш гигиенаси кафедраси профессори:

— Яшил қаҳва, аслида кўпчилигимиз эрталаб ичишни хуш кўрадиган оддий қаҳва. Фақат унинг донлари қовурилмаган, яъни пишмаган. Шунинг учун ҳам унда барча фойдали хусусиятлар сақланиб қолган. Бу қаҳва донлари ҳам қора қаҳва каби дондор ёки майдаланган кўринишда бўлиб, дамлаб ичилади. Яшил қаҳва биз ўрганган қора қаҳвадан фақат ранги эмас, таъми билан ҳам фарқланади. Унинг таркибида организм фаолиятга ижобий таъсир кўрсатувчи аминокислоталар ва фитостероллар бор. Бу ичимлик организмни тозалаш ва моддалар алмасишувини таъминлашда беназир хусусиятга эга.

ЗАРАРИ

Яшил қаҳвани ичишдан олдин у етказ-



ҚАҲВА

зиши мумкин бўлган зарар ҳақида билиб олиш керак. Яшил қаҳвада ёгли кислоталар жуда мўл. Ошқозонда нордонлиқнинг даражаси баланд бўлганларга бу ичимлик тавсия этилмайди. Шунинг учун уни ичишдан аввал гастрозентеролог билан маслаҳатлашиб олиш зарур. Рухий тушкунлик ва касалликларга мойил бўлганларга ҳам яшил қаҳва тавсия этилмайди. Унда кофеин бор. Тўғри, қора қаҳвада ҳам кофеин бор. Аммо яшил қаҳвадаги кофеин таъминини ишдан чиқаришга қодир. Шунинг учун 12 ёшдан кичик бўлганларга яшил қаҳва бериш умуман таъқиқланади. Юрак-қон

томир касалликларидан азият чекадиган ҳамда ҳомилдорлар ҳам яшил қаҳва ичмагани маъқул. Чунки қаҳва артериал қон босимини ошириб, буйрақлар фаолиятга салбий таъсир кўрсатади. Кофеин асаб тизимини кўзғатади, уйқусизлик, бош айланиши, асабийликни юзага келтиради. Оч қоринга ичсангиз, ошқозонни ишдан чиқаради. Диарея, жигилдон қайнашига сабаб бўлиши мумкин. Яшил қаҳва қонда холестерин миқдорини оширади, атеросклероз касаллигини ривожлантириб юбориши ҳеч гап эмас. Дамлаб ичиладиган яшил қаҳва тартибда консервантлар, бўёқлар ва ҳид берувчи моддалар мавжуд. Улар эса организмни заҳарлаши турган гап. Қаҳванинг яшил дончалари таркибидаги кофеин организмдаги кальцийни "ювиб" ташлайди. Шунинг учун у кальций етишмовчилиги муаммоси бўлганларнинг аҳолини оғирлаштириб юбориши мумкин. Тадиқотлардан яна шу нарса маълумки, яшил қаҳва донлари кўриш қобилиятига ҳам салбий таъсир этади. Кўп миқдорда истеъмол қилинса,

Сўранг, жавоб берамиз

кўздаги қон қелими ошади. Натижада глаукома келиб чиқиши хавфи туғилади.

МЕЪЁРНИ БИЛИНГ

Яшил қаҳвани умуман ичманг, демоқчи эмасмиз. Фақатгина меъёрни билган маъқул. Уни тўғри дамлаш, йўриқнома асосидагина қабул қилиш зарур. Бирор касалингиз бўлса, албатта, аввал даволловчи шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Унинг таркибида катта миқдорда кофеин ва флороген кислота борлигини унутманг. Қаҳва кам миқдорда мунтазам ичиб турилса, қон босимини оширмайди. Анъанавий қора қаҳвани ичишга одатланганлар яшил қаҳвага ўтса, организмга жиддий зарар етмайди. Чунки организм қаҳва тасирига ўрганиб бўлган бўлади. Уни меъёрида, эҳтиёткорлик билан ичиш керак, холос.

Яшил қаҳва занжабил билан ичилса, озишга ёрдам беради, дейишади. Бу нотўғри. Улар жуда кучли таъсирга эга бўлиб, организмни шок ҳолатига солиб қўяди ва қатор хавфли касалликларни келтириб чиқарувчи омил бўлиб хизмат қилиши ҳеч гап эмас.

Ифтихор тайёрлади.

Оила ва жамият
Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета

Обуна индекси — 176

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, "Болалар ва оилаларни қўллаб-қувватлаш" ассоциацияси (Болалар жамғармаси) ва "Соғлом авлод учун" халқаро хайрия фонди

Бош муҳаррир: Воҳид Луқмонов

МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент — 100000.
Амир Темуру кўчаси
1-тор кўча, 2-уй.

Қабулхона: (факс) 233-28-20,
Котибият: 233-04-35, 234-76-08

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

Web-site: oila-va-jamiyat.uz

Газета 2013 йил 20 мартда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигидан 10-2995 рақами билан рўйхатга олинган. Буюртма Г — 1136. Формати А-3, ҳажми 2 табоқ. Адади — 3667. Ваҳоси келишидан нарҳда.

Босишга топшириш вақти — 15:00 Топшириди — 15:00

Навбатчи муҳаррир: Б. Исмоилов
Навбатчи: Л. Саядуллаева
Мусахҳих: С. Сайдалимов
Саҳифаловчи: А. Маликов

ISSN 2010-7409



Газета тахририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди

1 2 3 4 5