

# Oila va jamiyat

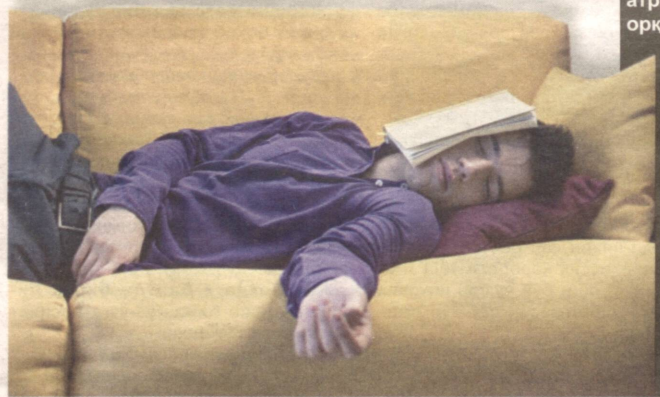
@oilavajamiyatgazetasi\_bot

## MUTAFAKKIRLAR MUTAFAKKIRI, SHOIRLAR SULTONI



**Б**етакрор истеъдод соҳиби Ҳазрат Низомиддин Мир Алишер Навоийнинг бизга қолдирган ижодий мероси сўз билан таъриф этиб бўлмас даражада ҳайратлидир. Ул табаррук зотнинг гўзал асарлари ҳар лаҳзада тилдан-тилга кўчиб юрса-да ҳеч қачон қадрини йўқотмайди. Аксинча, уларнинг жозибадорлиги янада орта боради. Кишилик оламида Навоийдек нозиктаъб инсонларнинг дунёга келиши Яратганнинг мўъжизаси эканлиги сир эмас. Манбаларда таъкидланганидек “Агар бу улуг зотни авлиё десак, у авлиёларнинг авлиёси, мутафаккир десак, мутафаккирларнинг мутафаккири, шоир десак, шоирларнинг султониدير. ●2

## BOQIMANDALIK — JAMIYAT RIVOJIGA URILGAN BOLTA



**Ё**шлигимизда катталар бизга ҳалол меҳнат қилиб топилган ризқнинг баракали бўлишини бот-бот уқтиришган. Меҳнат қилмасдан топилган даромаднинг эса умри қисқалигини, оилага барака олиб кирмаслигини ён-атрофимиздаги воқеалар орқали англаб, ҳис қилиб улғайганмиз. Кейинчалик вақт ўтиши билан “ҳалол меҳнат” деган калит сўзнинг ёнига текинтомоқ, боқиманда деган иборалар қўшилди. Тўрт мучаси соғ бўла туриб кимдандир ёрдам кутиш бу боқимандалик аслида. Ана шу боқимандаликни мен меҳнатсиз даромад топишга интиладиган текин томоқ одамларга ўхшатаман. ●4

## “Bugun yana “IKKI” olib keldingmi?”

deya bolani koyishdan oldin uning taomnomasiga e'tibor berish zarur

**Я**қинда қизимнинг мактабида “ота-оналар мажлиси”да қатнашдим. Мактаб раҳбарлари ёшларнинг таълим-тарбияси, дарсларни тўғри ва тўлақонли ўзлаштиришининг пастлиги ҳақида кўп гапиришди. Синф ўқитувчиси ҳам

айрим ўқувчиларнинг хотираси яхши эмаслигидан, дарсларга кеч қолиши-ю танаффус бўлиши билан мактаб ошхонасига қараб югуришларидан шикоят қилиб қолди. Ўйлаб қарасам, бу ҳолат бошланғич синф ўқувчиларида кузатиладиган оддий жараён. Бироқ

бу муаммоларга ечим бордир, айнан қандай омиллар ўқувчида хотира пасайиши, диққатнинг бузилиши, энг асосийси дарсларни яхши ўзлаштирилмасликка олиб келади? Бироз изланувчан она бўлганлигим боис, уларга ечим излаб соҳа мутахассисларига мурожаат қилдим... ●7

## ILLATLAR toshi og'ir kelmasin...



**И**жтимоий сайтлар тобора оммалашиб, кўпчиликни ўзига оҳанрабодек тортаётган айни пайтда “замонавий”ликни ақли етганича тушунадиган айрим ёшлар орасида ўзига ёпишган-ёпишмаган қилиқларни алмойи-жалмойи видеолар билан “машхур” бўлишга уринаётган ишқибозлар кундан-кунга кўпайиб бораётганини ҳам таъкидлаш жоиз. ●6

## FUQAROLIK JAMIYATI INSTITUTLARI

ayollarni faol bo'lishiga yordam bera oladimi?



Демократия ва инсон ҳуқуқлари институти, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, АҚШнинг Ўзбекистондаги элчихонаси фуқароларимиз манфаатларини илгари сурувчи ташаббускор жамоат ташкилотларининг ҳамкорлик натижаларига бағишланган давра суҳбати ўтказди.

Тадбирда давлатимиз раҳбарининг аёлларни ҳар томонлама, айниқса, раҳбарлик лавозимларига тайинлаш борасидаги ташаббуси аёлларнинг бошқарув тизими билан боғлиқ узоқ йиллардан буён йиғилиб қолган муаммоларини, яъни ҳоким аёллар йўқлиги, вазир аёллар камлиги, бошқарувда хотин-қизлар улуши гендер тенглик мезонларига жавоб бермаслиги каби масалаларни ҳал этишда ҳам муҳим роль ўйнаши таъкидланди.

Яқинда ўтган сайловларда номзод кўрсатиш, овоз бериш ва сайланиш жараёналарида аёлларнинг улушини юқори бўлишида сиёсий партиялар қаторида Хотин-қизлар кўмитаси, Демократия ва инсон ҳуқуқлари институти ҳам фаол иштирок этди.

Ушбу икки ташкилот ҳамкорлар билан биргаликда республикамиз ҳудудларида хотин-қизлар фаоллигини оширишга қаратилган сиёсий ўқувларни ўтказди.

Давра суҳбатида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси раиси Элмира Боситхонова куйидаги фикрларни таъкидлади:

– Ёшларнинг халқимиз ҳаётини янада фаровон бўлиши, кадрлар сиёсатида улкан ўзгаришлар юз бериши йўлидаги инновацион гояларини, креатив ташаббусларини, қотиб қолган ақидаларни парчалашга қодир ташаббусларини катта сиёсий майдонга олиб чиқмоққа кўмаклашмоғимиз шарт.

Эндиликда шаҳар ва туманлардаги Аёллар ижтимоий мослашув реабилитация марказлари ходимлари хотин-қизлар муаммоларини инновацияга асосланган усулда ҳал қилишади.

## MUAMMOLARINI YEGISHDA YANGILIK

Аниқроғи, марказга бирор муаммоси, дейлик, фарзандини болалар боғчасига рўйхатга кўйдириш, бандлик масаласи ёки тадбиркорлик фаолиятини бошлаш учун юридик маслаҳат олиш борасида мадад сўраб келган хотин-қизлар «Ucell» компаниясининг энг юқори тезликдаги мобил интернет модемларидан фойдаланган ҳолда муаммоларини тезкор, қулай ва осон тарзда ечиш имкониятига эга бўлишди. Бунинг учун компания томонидан 12 дونا интернетга уланган USB-модемлар бепул тарзда марказларга топширилди. Бу жиҳат «Ucell» компанияси Бухоро вилоят марказий офиси ташкил топганлигининг 20 йиллиги муносабати билан ўтказилган анжуманнинг эътиборли воқеалигига айланди. Бухоро шаҳридаги хотин-қизлар тадбиркорлик марка-

зида бўлиб ўтган тадбирда вилоят ҳокимлиги хотин-қизлар кўмитаси, шаҳар ва туманлар хотин-қизлар кўмиталари масъуллари, компания вакиллари, оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этишди. Унда компания ва хотин-қизлар кўмитаси ўртасида йўлга қўйилган ҳамкорлик электрон маълумот алмашинувида ҳам ижтимоий реабилитация марказларининг ишини осонлаштириши, ҳудудларда хотин-қизларнинг маиший муаммоларини бартараф этишда мобил технологиялар соҳасидаги энг замонавий трендларни ҳисобга олган ҳолда янада ўзига хос тарзда ёндашишда жуда қўл келиши алоҳида таъкидланди. «Ucell» компанияси мутасаддиларига бегараз ҳамкорлик учун миннатдорлик билдирилди.

## MUTAFAKKIRLAR MUTAFAKKIRI, SHOIRLAR SULTONI

Бетакрор истеъдод соҳиби Ҳазрат Низомиддин Мир Алишер Навоийнинг бизга қолдирган ижодий мероси сўз билан таъриф этиб бўлмас даражада ҳайратлидир. Ул табарруқ зотнинг гўзал асарлари ҳар лаҳзада тилдан-тилга кўчиб юрса-да ҳеч қачон қадрини йўқотмайди. Аксинча, уларнинг жозибдорлиги янада орта боради. Кишилиқ оламида Навоийдек нозиктаъб инсонларнинг дунёга келиши Яратганнинг мўъжизаси эканлиги сир эмас. Манбаларда таъкидланганидек «Агар бу улуғ зотни авлиё десак, у авлиёларнинг авлиёси, мутафаккир десак мутафаккирларнинг мутафаккири, шоир десак, шоирларнинг султони дидир.

Сир эмаски Алишер Навоийдан сўнг ўтган даврда кўплаб шоирлар яшаб, ҳатто бир қанчаси Навоий тахаллуси билан ижод қилган бўлсалар-да бирортаси Ҳазратнинг ижодига яқинроқ ижод маҳсули ярата олгани йўқ. Бу фикр шундан далолат берадики, Навоий ўзи танҳо истеъдод соҳиби, тақдорланмас сиймо.

Ўтган асрда ўрта мактабларда Навоийнинг ҳаёти ва ижоди ҳақида деярли номинигина дарс соатлари ажратилганлигини бугунги ёшлар тасаввур эта олмаса-да бу аччиқ ҳақиқат эди. Аслида эса, улуғ мутафаккирнинг биргина ёзган ғазали ёки рубойиси ҳақида соатлаб фикрлашиш мумкин. Ёшларимиз, умуман аҳоли ўртасида Навоий асарларининг маъносини англаш мушкул дея фикр юритувчилар ҳам учраб туради. Аслида ҳам шундаймикин? Асло! Буюк шоир асарларининг мағзини чақиш учун бироз диққат ва сабр, мушоҳада керак бўлади холос. Фикримизнинг исботи



учун Ҳазратнинг бир ғазалини баҳоли қудрат маъносини тушунишга ҳаракат қилсак.

*Хаёл ўлган киши ишқ ичра фаҳм айлар хаёлимни,  
Билур ҳижрон аро беҳол бўлган ҳолимни сазб*

Маъноси: Ишққа дучор бўлган, ишқ ичра кезган киши менинг хаёлимни, не ҳолатда эканлигимни фаҳм қилади. Яъни ҳижрон аро-айрилиқда қолган беҳол бўлган, толиққан сазб-машаққатли ҳолатимни англайди. Навбатдаги сатрда фикр янада жонланиб боради.

*Кўнгли боғи ародур наҳли қадди,  
лек кўрқармен,  
Ким, ул иссиғ ҳаво сўлдирмағай навраш ниҳолимни.*

Маъноси: "Кўнглимни боғи ичра бир наҳл-ниҳол қад ростлаган. Куймагимнинг иссиқ ҳарорати ўша "Навраш ниҳол" янги бўй чўзган ниҳолни куйдириб адо этмасин деб кўрқаман дейилади.

Кейинги сатр:  
*Эзур ҳижрон тунни бас тийра,  
эй гардун, дурахшон қил,  
Саодат матлаудан ахтари фархунда фолимни.*

Эй гардун-борлиқ, само энди айрилиқдаги қора тун бас, саодат бахт матлаи-мақомидан менинг фархунда фолимни, бахту саодатдан хабар берувчи келажгим ҳақидаги қарашимни янада дурахшон-ёруғроқ қил, – дейилади.

Ҳазрат ўз ашъорларини битар экан доим асар мазмунига ўзи орқали муружаат қилади. Ўзи асар қаҳрамони ҳолатига киради ва ўз "кечинма" лари орқали ҳиссиётни тиниқлаштириб аниқлатади. Кейинги сатр бироз мулоҳаза юритишга ундаш орқали битилган десак хато бўлмас.

*Не заъф ўлғайки бир қил гар қаламдин устига тушгай,*

*Ниҳон қилғай мусаввир тортгон қилдек мисолимни.*

Не заъф ўлғайки- не ожизлик, беморлик бўлғайки, қаламдин бир қилгард устига тушсаю мусаввир чизган қилдек суратимни ниҳон, яширин қилса, беркитса. Бу байтда биз ҳам нозик қочиримни ҳам мутоибанинг ўзаро уйқаш бўлиб келганлигини сезамиз.

Кейинги сатр эса бир гўзалнинг хуснига боқиб ҳайрон қолмоқликни аниқлатади.

*Кўриб хандон лабин оғзим очилди буки ўлмаймэн,  
Қилурман дафъ қулмак бирла гўё инфолимни.*

Яъни бир гўзалнинг хандон лабини кўрдиму ҳайронлигимдан оғзим очилиб лол бўлиб қолдим. Энди шодланиб қулмоғим билан гўё ўзимни инфолим-хиҳолатлигимни бартараф этаман дейилади.

Навбатдаги байтда бироз лирик чекиниш билан ўз-ўзга насиҳат айтмоқликка ўтилади.

*Ҳақорат бирла боқма шайху муг дайри сори юз кўй,  
Боқ ул кўй итлари силки аро жоҳу-жалолимни.*

Эй Шайх, сен менга танбеҳ бериш, сўкиш билан қарама, муг дайри-майхонага назар солгину ул кўй яъни майхона ичра ўлтирган кишиларнинг силки – тоифаси узра жоҳу жалолимни – юқори мансабим, улуғлигимни кўргин дейилади.

Сўнгги байт:  
*Навоийдек агар нафс иттиғидин қилмағайман рам,  
Қачон гардун манга ром айлағай раъно ғазолимни.*

Агар мен ўз нафсимдан кўрқмайман қачонки гардун-фалак-олам менга раъно ғазолимни – оҳуסיфат гўзалимни ром-тобеъ маҳлиё айласа, дея фикр ниҳоясига етказилади.

Сулаймон Ҳайдар.  
oilavajamiyat@mail.ru

# KITOB – ENG YAXSHI DO‘ST, ENG MOHIR TARBIVYACHI

**Ё**шлар маънавиятини юксалтириш, китобга меҳрини оширишда “Ёш китобхон” танлови муҳим аҳамият касб этмоқда. “Ёш китобхон-2019” танловининг якуний босқичида 10-14 ёш тоифасидаги иштирокчилар орасида Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳридаги 21-мактабнинг 9-синф ўқувчиси Отабек Эшпўлатов мутлақ ғолибликни қўлга киритди. Унга Президент совғаси – “Spark” машинаси тақдим этилди.

Отабек асли Чирчиқ шаҳрининг фарзанди. Отаси Ақтам ака – ҳарбийликдан нафақага чиққан, онаси Хуршида опа инглиз тили фани ўқитувчиси. Оиладagi 2 нафар фарзанднинг тўнғичи – Отабек. Унинг биринчи устози – онаси. Фарзандларига китобларни болалигиданоқ ўқиб бергани боис, китобга меҳр кўйиб ўсди. 2-синфлигидан ҳикоя, қисса ҳатто романлар мутлоа қилишни бошлаганди. Бу иштиёқ уни шеърятга ҳам ошно қилиб қўйди. Тенгдошларига нисбатан дунёқарши кенгайиб, ўзи ҳам кичик ҳикоялар машқ қила бошлади.

## БИРИНЧИ УСТОЗИМ ОНАМ

Ота-она болани китоб ўқишга ўргатишда даставвал ишни нимадан бошлаш кераклигини сўраганимда Отабеكنинг онаси Хуршида Абдурашулова шундай жавоб берди:

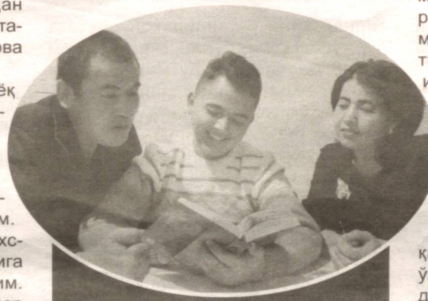
– Фарзандларимга гўдаклигидаёқ алла айтиб, миллий мумтоз ашулаларимиздан эшиттирдим. Кейинчалик тили чиқиб, эсини таний бошлагач, эртақлар, ҳикоялар, ривоятларни овоз чиқариб, ифодали ўқиб беришни қанда қилмасдим. Улуғ аждодларимиз – тарихий шахслар ҳаёти ва ижоди ҳақида ўзларига тушунарли тарзда сўзлаб берардим. Агар яхши ўқисанг, билим олсанг улар каби доно инсон бўлиб камол топасан, деб қайта-қайта уқтирдим. Болада, ўсмирда китоб ўқиш кўникмасини шакллантиришнинг усулларидан бири, аввало, ота-она ўрнак бўлиб китоб ўқиши, оилада китобхонлик муҳити бўлиши керак, деб ўйлайман.

– Менинг биринчи ўқитувчим – онам бўладилар, – дея сўхбатга қўшилди Отабек. – Ҳаётимда китобларнинг ўрни нақадар улуг эканлигини англашимда улар ёрдам берган. Ҳали мактаб остонасига қадам қўймасимдан, алифбони ҳарфларини таниб олгандим. Олти ёшимда мустақил равишда эртақлар ўқий бошлаганман. Аини вақтда 200 га яқин бадий китобни мутлоа қилиб улгурдим. Уларни ўзимча таҳлил қиламан. Ростини айтсам, ўзим ўқиган китоблар қаҳрамонлари ҳаётидаги сингари қутилмаган, бахтли воқеалар ҳаётимда содир бўлишини жуда-жуда хоҳлардим. Асар қаҳрамонлари билан дўстлашман, баъзида ўқитган асарим ичига шунчалар шўнғиб кетаманки... худди ўзимни ўша асар қаҳрамонидек ҳис қиламан. Аиниқса, саргузашт, детектив асарлар ўқисам ҳаётим билан қоришиб кетарди.

Яна қатор шеърлар, ғазалларни ёдлашга ўзимда куч топардим. Онам кўпроқ ифодали ўқишимга эътибор қаратарди. Уйимизда шинама кутубхона бор. Тезроқ катта бўлсам уларни битта қолдирмай ўқиб чиқсам дердим онамга. Чунки улар баъзи китобларни “ҳали ёшинга тўғри келмайди, бу китоб сенга ҳали оғирлик қилади”, дерди ва қўлимга бошқа китобларни тутқазардилар.

## АДИБ БИЛАН УЧРАШГАНДАГИ ҲАЯЖОН

Отабек уй кутубхонасидан кичик-кичик китобларни ўқиб юрган пайти 4-синфда эди. Ушанда Чирчиқ шаҳрида Ўзбекистон халқ ёзувчиси Худойберди



**М**енинг биринчи ўқитувчим – онам бўладилар, – дея сўхбатга қўшилди Отабек. Ҳаётимда китобларнинг ўрни нақадар улуг эканлигини англашимда улар ёрдам берган. Ҳали мактаб остонасига қадам қўймасимдан, алифбони ҳарфларини таниб олгандим. Олти ёшимда мустақил равишда эртақлар ўқий бошлаганман. Аини вақтда 200 га яқин бадий китобни мутлоа қилиб улгурдим.

Тўхтабевнинг ўқувчи-ёшлар билан учрашуви бўлаётганидан хабар топиб онаси билан тезда етиб борди.

– Илк бора адиб билан учрашганимни бир умр ёдимда тутсам керак, – дея сўзида давом этади Отабек. – Ҳаётимда унутилмас онлар бўлган ўша кун. Севимли болалар ёзувчисига китобларидан бирма-бир сўзлаб бердим. Ушанда энг охири ўқиган



китобим “Қасоскорнинг олтин боши” романини ҳам ҳикоя қилиб берганимда Худойберди Тўхтабев нечинчи синфда ўқишимни сўради. Тўртинчи синф эканлигимни айтганимда қўлларимдан маҳкам сиқиб, тасанно айтдилар, “Баракалла ўғлим! Ота-онанга раҳмат, мактабда ҳали адабиёт дари ўтмасдан туриб шунча китобларни ўқибсан, бу иштиёқ сени ҳеч қачон тарк этмасин”, деб анча илиқ фикрлар билдирди. Уша сўхбатдан сўнг ўзимни янада кўпроқ билим олишим, китоб ўқишим кераклигини сеvimли адибимнинг менга билдирган ишончини оқлашним зарурлигини англадим.

Дарҳақиқат, ўша сўхбат қаҳрамонимизнинг ҳаётини тубдан ўзгартиришига сабаб бўлди. Худойберди Тўхтабевнинг қисса ва романлари ёш ўспириннинг қалбига ўчмас ёғду таратди. Синчиқлаб ўқиш натижасида романларнинг куп саҳифалари ёд ҳам бўлиб кетди. Мутлоа завқи қалбда ўчмас из қолдирди. Кунлар, ойлар, йиллар ўтгани сари Отабеكنинг шахсий кутубхонасида китоблар сони ортиб борарди. Ўқувчилик пайтидаёқ ўзининг мўъжазига кутубхонаси пайдо бўлди.

Сўхбат орасида Отабеكنинг яхши маънодаги рақиб унинг синглиси Гул-лола эканлигини сезиб уни ҳам сўхбатга тортидим.

– Акам билан доим ким ўзарга китоб ўқиймиз. Ўқиган асарларимизни бирга муҳокама қиламиз. Қаҳрамонларимизни ижобий ва салбий томонларини изоҳлаймиз. Ёд олган шеърларимиздан баҳру байтлар ўйнаймиз. Дугоналарим синфда сериал қаҳрамонлари ҳаётини муҳокама қилишади. Мен бўлсам умуман сериал кўрмаслигимни айтсам, устимдан қулишади. Шунда уларга бадий асарлар, уларнинг муаллифлари, қаҳрамонлар ҳақида сўранглар, мендан дейман. “Ёш китобхон” танловини акам билан қолдирмасдан томоша қилардик. Ҳаттоки, қатнашувчилардан олдин

баъзи саволларга жавобимиз бўларди.

## TANLOVDAN SŪNG...

– Танловда машина соҳиб бўлганингиздан сўнг тенгдошларингиз сизга ҳавас қилгандир?

– Баъзилари ҳавас билан қарашгани рост, эътибор қилмаганлари ҳам кўп бўлди. Тўғриси айтсам, кўпроқ мендан кичик синф ўқувчилари қизиқишди. Қанча китоб ўқиганимни, қанақа хужжатлар топширганимни, босқичлар жараёнларини сўрашди. Тенгдошларимнинг аксарияти телефон маркаларига, ҳар хил интернет сайтларига қизиқишди. Баъзилари эса бадий асардан кўра, олийгоҳларга кириш учун дарсликлар кўпроқ ўқишади. Мен бадий асарлар билан дарслик китобларини ҳам мунтазам ўқиб бораман. Чунки келажақда дипломат бўлишни мақсад қилганман. Танловга келадиغان бўлсак, тайёргарлик давомида кўп бадий асарларни ўқиб тугатдим. Аини кунларда Ойбекиннинг “Навий” романини қайта ўқиб чиқяпман. Мутлоаларим жараёнида китоб – энг яхши дўст, энг кучли тарбиячи эканлигини яна бир бор англаб етдим. Ўзимда маънавий улғайишни, дунёқарашимдаги ўзгаришларни ҳис қила олдим. Қолаверса, бошқа ҳудудлардан келган ёшлар билан танишиб, дўстлашдим. Автомашинани эса дадамга совға қилдим.

Мактабда ўқувчиларни китобхонликка жалб этишда устозларнинг ўрни алоҳида. Аиниқса, уларни бошлангич синфданоқ китоблар оламига олиб киришнинг аҳамияти қатта. Отабек мактабда ўқитувчиларидан сабоқ олган бўлса, уйда ҳам она, ҳам муаллима сифатида унинг ўқишига замин яратган Хуршида опа аини дамда ўглининг синф раҳбари экан. Бу билан Отабекка кўпроқ эътибор бериб, қолган ўқувчилар бундан норози эмаслигини сўраганимда:

– Йўқ аксинса, Отабекка нисбатан бошқа ўқувчиларга кўпроқ эътибор қаратаман. Чунки ўғлим билан уйда ҳам шуғулланиш имконияти бор. Уни атайин орқа партага ўтқазганман. Синфдаги ҳар бир ўқувчини ўзимни фарзандимдек кўраман. Шунинг учун ҳаммасига бирдек масулман. Уларни китоб ўқишга, билим олишига доим даъват этиб келаман, дея жавоб бердилар.

Ҳар бир хонадонда китоб жавони (албатта, у кўрғазма учун эмас) бўлиши шарт. Унда ўзбек халқ оғзаки ижоди, тарихий асарлар, мумтоз ва ҳозирги замон адибларининг асарлари, жаҳон адабиёти дурдоналари, турли лугатлар, қомуслар бўлиши мақсадга мувофиқ. Шунда фарзандларимиз Отабек сингари китобхон бўлиб етишади.

**Чарос ДЎСТАТОВА,**  
“Оила ва жамият” муҳбири.



# BOQIMANDALIK – JAMIYAT rivojiga urilgan bolta

**Ё**шлигимизда катталар бизга ҳалол меҳнат қилиб топилган ризқнинг баракали бўлишини бот-бот уқтиришган. Меҳнат қилмасдан топилган даромаднинг эса умри қисқалигини, оилага баракка олиб кирмаслигини ён-атрофимиздаги воқеалар орқали англаб, ҳис қилиб улғайганмиз. Кейинчалик вақт ўтиши билан “ҳалол меҳнат” деган калит сўзнинг ёнига текинтомоқ, боқиманда деган иборалар қўшилди. Тўрт мучаси соғ бўла туриб қимдандир ёрдам кутиш бу боқимандалик аслида. Ана шу боқимандаликни мен меҳнатсиз даромад топишга интиладиган текин томоқ одамларга ўхшатаман.

Айтайлик, икки ака-ука бор. Икковиям соғлом. Аммо ака оилада катта бўлгани учун масъулиятни кўпроқ ҳис қилиб доимо изланишда. Ука эса акасининг иши юришганидан фойдаланиб қолиш пайида. Ахир унинг нима гами бор: доим қўллаб-қувватлайдиган акиси бўлса...

– Қайнонам раҳматининг бир гапи бўларди, – дейди дугонам Р. – “Хар ким ўз кунига омон бўлсин”. Беш нафар ўғилнинг ичиде яхши топадиганиям, умуман иши юришмаганиям бор эди. Аммо қайнонам ўғилларининг бир-бирига ёрдам беришини унчалик ҳам ушламамди. Уй-сизликдан қийналган пайтимиз очиги қайнонамдан, қайноғаларимдан хафга бўлганман. Аммо улардан ҳеч қандай ёрдам бўлмаслигини англаб етгач ўзимиз ҳаракат қилдик. Ва ҳаммасини ўзимиз уддаладик. Хаттоки ҳеч қаерда ўқимаган қайним ҳам ўзи оёққа турди. Молни кўпайтирди, деҳқончилик қилди – ҳозир уйдаги шарт-шароитни топармон-тутармон акалариникидан ҳам яхшилаб олди. Агар акалар ҳар томондан ўша қайнимга ёрдам берганида, балки бу даражада ҳаётни яхши бўлмасмиди? Мен қайнонамга ҳам, қайноғаларимга ҳам раҳмат айтаман. Ҳеч кимнинг бизга ёрдам бермаслиги ўз устимизда ишлашимизга, ўз кучимизга ишонишимизга катта туртки бўлди. Тўғри қийналдик, аммо ҳеч кимнинг олдида тилимиз қисққ эмас, бошимиз баланд ва кўп нарсага қодир эканлигимизни англаб етдик.

Биринчи воқеа. Ижтимоий тармоқларда бир аёл шундай изоҳ ёзиб қолдирибди: “Мен қондошларимга эримга жанжал қилиб бўлсада ёрдам берман”.

Шу топда яқин танишларим билан боғлиқ воқеа эсимга тушди. Нодиржон билан Салимаҳон жуда бир-бирига мос тушган эр-хотин. Нега дейсизми? Қариндош-уруғларига яхшилик қилишда уларнинг олдига тушадигани йўқ. Эрнинг ака-укасига қилинган яхшиликка басма бас хотиннинг ака-укасига ундан ҳам каттароқ



ҳотамтойликлар қилинади. Эр-хотин қариндош уруғларига яхшилик қилиш бўйича баҳс бойлашгандек гўё. Ҳали бирига уй олиб берган, ҳали яна бирига охириги молини сотиб машина олишига кўмаклашган. Олдида вояга етаётган ўғил-қизлари, чала ётган иморати уларни зарра қизиқтирмайди. Шундай қилиб катта аканинг иши юришмай қолди. Аввалгидай даромад қайда. Бир пасда болалар вояга етди. Иморат чала. Ўғил-қизларни уйл-жойли қилиш керак. Лекин ҳеч қандай жамғарма йўқ. Оқибат шу бўлдики, ўғилларни нақ 30 ёшгача уйлантиролмади, қизларни ҳам ҳаминқадар сеп билан узатишди. Болаларнинг ўқиши, уларнинг контрактига пул топиш ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Укалар-чи дерсиз? Улар аканинг ёрдами билан оёққа туриб олишди. Аммо акага ёрдам бериши керак бўлганида уларнинг ҳам болалари вояга етишган, ҳали бирини уйлан-

тириш, ҳали бирининг контрактига пул тўлаш керак бўлиб, акага ҳеч ким ёрдам беролмади. Бу меҳрибонлик акага қимматга тушди. Бирорта фарзандини ўқитолмади, чала иморатини битиролмади.

Бу кўпчиликка таниш воқеа. Салгина оёққа турган акага, қариндошга ҳамма бирдай ёпирилади. Ахир уйлаб кўрилса ўша укаларнинг, қариндошларнинг ундан қаери кам? Худди топармон акадек тўрт мучаси соғ бўлса... Афсуски, аканинг топармон-тутармонлиги бошқа қариндошларнинг боқиманда бўлиб қолишига, энг ёмони мансабда ўтирган мансабдорнинг қариндошлар учун порахўрга айланиши ҳам бор гап. Ахир мансабдор акага барча қариндошлар кўз тикиб турган бўлса, уларга ёрдам қилиш учун қанча кўп топса ҳам кам... Акам борку не гафим бор деб бир умр бирор тайинли ишнинг бошини тутмай ўтаётганлар ҳам орамизда бисёр.

– Энг кичкина қайним жуда бебош чикди, – дейди яна бир дугонам. – Шу уйга келин бўлиб келибманки, муаммоси битмайди. Уйлантирганимиз ҳам майли, бошпана олиб берганимиз ҳам майли, энди оиласи билан боқамиз баъзан. Тузуқроқ ишга жойлаб қўйса ёқмаса осонгина воз кечиб кетади. Бўёқда ўзимизнинг фарзандлар вояга етаяпти. Ғирт текинтомоқ бўлди. Баъзан эримга уқангизни ўз ҳолига қўйинг, ўзи учун ўзи ҳаракат қилишни ўрганимиз дейман. Аммо турмуш ўртоғим “жигаримнинг аҳолини кўра била туриб, қандай қўл силтайман”, дейди.

Ҳа баъзида ортиқча меҳрибончилигимиз орқали яқинларимизни дангаса ва боқиманда бўлиб қолишига хисса қўшиб қўямиз.

Агар текинтомоқликни аёлларимиз ўзлаштиришса-чи. Кейинги пайтларда аёлларнинг осонгина кимгадир иккинчи хотин бўлишини кўп кузатяпмиз... Бу ҳам боқимандалик ва текинтомоқликнинг бир кўриниши. Ачинарлиси, бошқаларнинг бахти эвазига...

Иккинчи воқеа. Аёллар гўзаллик саломи. Соч қуритгичнинг овози эшитилади. Орада сочлар ғирт-ғирт кесилади. Кейин жимлик чўқади. Соч бўяётган аёл ўз ишини ихлос билан бажаради... Орада мижози билан сўхбатлашади.

– Нега эрингиз билан уч ой яшамасдан ажрашгансиз?

– Кўнгилсиз эдим. Онам тегавер,

яшолмасанг ажрашсан, бирортасига иккинчи хотин бўласан, деб қўймади ўз ҳолимга. Онам айтганидек яшолмадим, шунинг учун ажрашдим.

– Энди нима қиласиз?

– Биттаси иккинчи хотинликка олмоқчи, ўшанга тегмоқчиман?

Кўшни столда ўтирган аёлнинг сочини турмаклаётган аёл сергакланди. Беихтиёр сўхбатга қўшилди.

– Иккинчи хотинликка рози бўлдингизми? Унинг биринчи хотини розими?

– Менга қизиғи йўқ, биринчи хотиннинг, – деди сочи бўялган ёшгина жувон.

Сўхбатга аралашган аёлнинг ранги оқарди, қўллари қалтиради.

– Ҳа, менам сизга ўхшаган аёлнинг дастидан оиламни бой берганман, – деди у. Кейин қўшиб қўйди. – Сизга ўхшаган қайнонанинг хизматини қилишдан қочадиган, эрининг пайпогини ювишни хоҳламайдиганларнинг дастидан бизга ўхшаган оналар азият чекапти... Сизлар текинтомоқсизлар...

Сочи бўялган келин сакраб ўрнидан турди, саргарошнинг устига важоҳат билан бостириб борди. Хайрият бошқалар уларни ажратиб қолишди...

– Эшлигимизда бизга “бировнинг

меҳнатини қадрлаш”ни ўргатишган. Қачонки, инсон ўзи меҳнат қилиб пул топса, бошқаларнинг ҳам меҳнатини қадрлайди. Қачонки ўғил-қизларимизга ўзимиз толган даромадимиздан бунёд бўлган уй-жойимиз ва шарт-шароитимиз билан фахрлана олсак, ўрнак бўла олсак, улар ҳам келажақда уй-жойини менга акам ёки укам қилиб берсин деган қарашлар билан вояга етмайди. Чунки боқимандалик нафақат ютуқлари билан кўкка интилаётган қондошингиз, балки жамият ривожига ҳам болта ураётган иллатдир.

**Барно СУЛТОНОВА,**  
журналист



Ҳақиқатан ҳам бундай аёлларни текинтомоқ, боқиманда дейиш тўғрими? Ахир қайнона-қайнонанинг хизматини қилмаса, эрининг кийим-бошини ювмаса, у билан бирга рўзгор юқини тортмаса, эри томонидан яратилган шароит, эри томонидан берилган маблағга ҳеч нарсани ўйламай яшаса албатта текинтомоқ дейилади-да...ўзи меҳнат қилиб топмаган маблағни сарфлаш ҳам осон бўлади.

Унинг болалиги Сурхон замида, Қумқўрғон туманининг Оқсой маҳалласида ўтган. Ҳар тонг онаси: “Тур ўғлим, кун ёришаяпти”, дея елкасига оҳишта туртиб уйғотар эди. Ҳовлига чиқиб, ғира-шира тонг ёруғида энг аввало, онаси эккан райҳонлардан симириб ҳидлаб оларди. Ҳовлидаги гулларнинг барглари устида тўкилай деб турган шабнамлар ҳайратини оширарди. Бир куни отаси унга шундай насихат қилди: “Ўғлим, инсоннинг шаъни, кадр-қиммати мана шу шабнамга ўхшайди. Озгина қалтис ҳаракат қилса уни йўқотиб қўйиши мумкин”...

Бугунги кунда унутилиб бораётган инсонийлик ва кадр-қиммат фазилятлари ҳақида суҳбатлашиш мақсадида таҳририятимизга Муқимий номидаги Ўзбекистон давлат мусиқали театри актёри Отабек Ҳақбердиевни таклиф этдик.

ОТАБЕК ҲАҚБЕРДИЕВ:

## ОРЗУНИНГ ASL MA'NOSI MASHAQQAT

– Отабек, кейинги пайтларда ажойиб образлар яратяпсиз. Ўзингиз ҳам кино кўриб турасизми?

– Тўғриси айтсам, ижод билан овоза бўлиб кўпма кўп кино кўришга вақт орттира олмайман. Аммо режиссёрлар, ҳамкасбларнинг ишини кузатиш, баҳо бериш, улардан ўрнак олиш мақсадида кўриб тураман.

– Яқинда телеэкран орқали “Орзулар хонаси” номли хорижий фильм намойиш этилди. Уни томоша қилган мухлисда орзуларига эришолмаётган кишидан хоҳлаган нарсага эришган одам хавфли деган ғоя келиб чиқади. Наҳотки орзусига поғонама-поғона эришаётган инсон шунчалар хавфли бўлса?

– Бундан йигирма йил муқаддам Муқимий театрида иш бошлаган пайтларим санъат даргалари Марям Аҳмедова, Фароғат Раҳматова, Файзулла Аҳмедовлар билан битта саҳнада роль ижро этиб, орзуларга лиммо-лим тўлган пайтларим бўлган. Орзунинг асл маъносини мен машаққат деб биларман. Авваламбор орзуни бизга Яратган инсон етади. Қалбимизга гул уруғидек сочиб юборади. Унга эришиш эса биздан меҳнат, изланиш талаб қилади.

Инсон умри меҳнатларининг роҳати билан гўзал. Мен бу кунларга қандай машаққат билан эришганимни ўзим жуда яхши биларман. Афсуски, айрим санъаткорларимизни бирдан омади келиб 1-2 йилда “машхур” бўлиб қолишади.

изоҳ эзилмаса демак ижодим ҳали яхши эмас, мухлисларимга етиб бормабди-да деган фикрга келаман. Баъзида фикрлаш доираси тор, бўлмағур гапларни ёзадиган мухлислар ҳам учраб туради. Яқинда “Майит” номли сериални ижтимоий тармоққа қўйсам, “нимага бунақа ёмон кинолар оласизлар, сизни аёлингиз қанақа, атрофингизда нечта аёл бор?” деган саволларни ёзишибди. Бизнинг вазифамиз шундай одамлар билан жанжаллашиш ёки жимгина кузатиб туриш эмас, уларга фикрлари нотўғри эканини тушунтиришдан иборат.

– Яқинда Муқимий театрида намойиш этилган “Олифта” спектакли томоша қилдим. Айрим санъаткорларнинг саҳнадаги сунъий хатти-ҳаракатлари мухлисларни чалғитди. Бунинг сабаби нимада?

– Фикрларингиз ўринли. Жиддий ўйлаб кўриш керак бўлган танқидий мулоҳаза. Театрда бу ролга анави актриса ёки актёр тушмабди, деган фикрлар бўлиб туради. Авваламбор биз учун бундай танқидий фикрлар жуда зарур. Санъатни тушунадиган, чуқур ҳис қиладиган инсонлар эътироз фақат ўсишимизга ёрдам беради. Менимча бунда режиссёрларнинг жиддий камчилиги бўлса керак. Ёки актёрларни юрагини бериб ўйнамаётганидан десаям бўлади. Кинода санъаткорнинг камчилиги унчалик сезилмайди. Чунки лавҳалар кетма-кетлиги томошабинни чалғитади. Лекин театрда сохталик яққол сезилиб

олган иқтидорлилари кўп. Яқинда “Ўткан кунлар” спектаклининг премьераси бўлиб ўтди. Қолаверса “Лайли ва Мажнун”, “Тўмарис” каби спектаклларда ҳам кўплаб иқтидорли ёшлар иштирок этишди.

– Бугун айрим санъаткорлар томонидан санъатнинг кадрини тушираётган ҳолатлар жуда кўп кузатилмоқда...

– Бу саволингизга ҳаётий мисол орқали жавоб беришга ҳаракат қиламан. Дадам раҳматли узоқдан бўлсам Муҳаббат Шамаевани бир кўришни орзу қилар эди. Тошкентга юмуш билан келган пайти филармонияга уни излаб борибди. Узоқдан Муҳаббат опани кўриб қолиб анча пайт кузатиб турибди. Санъаткорни ёнига бориш, суҳбатлашиш у ёқда турсин, узоқдан бир кўришни ўзи қанчалар сезинтирган экан ўшанда дадамни. Бу ҳақда бизга ҳаяжонланиб, тўлқинланиб гапириб бергандилар. Ҳозир бунинг тескариси бўляпти. Айрим кўштироқ ичидаги санъаткорлар ижтимоий тармоқлардаям, телевидениеда ҳам ўзларини шунақанги хунук тутушяптики, бўлмағур қилиқларни

Театрда сохталик яққол сезилиб қолади. Шунинг учун маҳоратли актёр бўламан деган киши, дастлаб театрда чархланиши керак.

сам фахрланаман, ёмон сўзларни эшитгандан санъатдан кўнглим совиб кетган пайтлар ҳам бўлади.

– Ўзингиз ҳам оталик, ҳам актёрлик вазифасини қандай уддалаяпсиз?

– Яратганга беҳисоб шуқрлар бўлсинки тўрт қиз, бир ўғлим бор. Оталик вазифасининг қийинлиги шундаки ҳамиша зиммангизда масъулият билан юрасиз. Сизнинг бир марта босган нотўғри қадамингиз уларнинг ҳаётини издан чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Аксинча, ибратли томонингиз ҳамиша муваффақиятлар сари етаклайди.

– Салбий образларингиз жуда кўп...

– Инсон актёрга нисбатан эмас, ҳаётдаги салбий прототипларга қарши кураш эълон қилиши керак. Атрофимизда шундай инсонлар

бўлмаслигининг олдини олиши зарур. Яқинда “Залолат” номли фильмда салбий образ яратдим. Фарзандларимга ролимни кўриб нафратландиларми, деб савол бердим. Ҳа, дейишди. Уларга шунақа инсонларга нисбатан ҳаётда маънавий, ақлий жиҳатдан курашишларини ўргатаман.

– Кейинги пайтда сизни ҳайратга солган бирорта ибратли воқеани айтиб бера оласизми?

– Яқинда ишга кетаётиб бекатда такси тўхтатдим. Ҳайдовчи ёши улуг одам экан. Кейинги бекатда турган аёл ҳам бизга ҳамроҳ бўлди. 25-30 ёшлардаги нотаниш аёл машинага чиққан ҳайдовчинини тезроқ юришга ундади.

– Қизим, тез ҳайдашнинг сира иложи йўқ. Ҳаётимиз хавф остида қолиши мумкин. Нега бунча шошиляпсиз?

– Ҳамқишлоғимнинг 5 ёшли қизчаси шифохонада ётганди. Ҳозиргина кўнгирак қилиб бир соатдан кейин операцияга олиб киришларини айтди. Ишхонадан бирровга рухсат олгандим. Қизчанинг отаси, яқинлари қишлоқда. Йўл олис, етиб келишга имконлари йўқ. Онасининг ёнида далда бўлиб турмасам бўлмайдими...

Қаранг-а, ўғиллар отасига пулини қарзга бериб, қизлар онасидан хабар олишга вақт тополмай юрган бир вақтда бу аёл етти ёт беғоналарга яхшилик қилиш учун ҳаётини хавф остига қўйиб шошиляпти. Ана шундай фидойи, оқила аёллар ҳақида яратиладиган сериалларда меҳрибон ака образини яратишни жуда-жуда истаяман бўлардим.

**Нигора РАҲМОНОВА**  
суҳбатлашди



Ўзбекни битта яхши мақоли бор. “тез ёнган, тез ўчади”. Сиз айтётган тескари аксиома менимча ана ўшаларга тегишли.  
– Бугун санъаткор ўзининг “мени”ни кўрсатиши учун ижтимоий тармоқдан истаганича фойдаланиши мумкин. Мухлислар эътирофи, танқиди, маслаҳатларидан сиз ҳам фойдаланиб турасизми?  
– Ижтимоий тармоқда фаолман. Яратган образларимни реклама қилиб саҳифамга мунтазам равишда жойлаштириб бораман. Чунки мухлисларимни ўйнаётган ролларимга қандай муносабатда экани мен учун жудаям қизиқ. Agar oilavajamiat@mail.ru

қолади. Шунинг учун маҳоратли актёр бўламан деган киши, дастлаб театрда чархланиши керак.  
Мард майдонда курашади деганларидай, айрим ёш санъаткорлар репетиция жараёнида жуда яхши меҳнат қилишади. Аммо томошабин олдида чиққанида эринчоқлик қиладими ёки... Ҳа айтганча, театрда ишга келаётган ёшларнинг баъзилари осмонда эрта кўринган “юлдуз”лар. Ўзининг устида ишлаш деган масъулият йўқ. Икки-учта кинода ўйнаб манманликка берилиб кетишади. Албатта театр уларни секин-аста тарбиялайди. Унинг ўз мактаби бор. Ёшлар орасида ҳам халқимиз тан

қилишяптики, натижада атрофидаги ҳамкасблариниям кадрини тушириб қўйишяпти.  
Бу нафақа ёшлар, ёши катта санъаткорлар ўртасидаям кузатиляпти. Халқимиз танти ва санъатсевар бўлгани учун уларнинг эркинликларини жимгина кузатиб, сабр қилиб турибди. Аммо бугунги авлод кечаги содда ўзбек эмас. Ҳозиргилар олий маълумотли, дунёни биладиган, кўп нарсани таҳлил қиладиган авлод. Халқимизни ўзи санъаткорни кадрлаб бошига кўтардим, керак бўлса ўзи ерга тушириб қўяди. Ҳамкасбларимни ортидан чиройли, яхши гапларни эшит-

# ILLATLAR TOSHI OG'IR KELMASIN...

**Уйдалигимда онлайн бўлсам ҳам, ёзманг. У мен эмас, ойим бўлади... Ойим дўстлигимизни билиши шарт эмас...**

Бекатда шундоқ ёнгинамда тенгдошларидан фарқли ўлароқ, даврадаги йигитлардан бири билан шундай хайрлашган қизнинг сўзлари эътиборимни тортди. Бу "огохлантириш" мени анча ўйлантирди. Интернетда танишибди, исмини ўзгартириб профил очибди, бошқа бировнинг расмини қўйибди (айниқса, бу машхур санъаткорлар атрофида кўп айланади) деган узунқулоқ гап-сўзларни эшитган эдим. Шамол бўлмаса дарахнинг учи қимирламайди деганларидек, бу эскириб улгурган "кашфиёт"ларни бошқача кўринишда давом эттираётган "ташаббускор"лардан хайратланмай иложимиз йўқ!

Шу ўринда айнан ижтимоий тармоқлардан бирида виртуал дўстлик ҳақида ҳам кўйиб, ҳам қулиб ёзилган бир постдан мисол келтирсам: "Уч кунлик таниш-билиш бўлишга улгурмасидан тергаш бошланади: "Ким билансан? Кимга ёзгансан? Э, тушунмайдиган қиз экансан, билганингни қил!". "Мендан бошқаси билан ёзишсанг, узр унда, хайр... Безовта қилмайман". "Ха-я... Ишларингдан бўшаб ёзганинга раҳмат".

Хуллас, ўзингдан кичиклар мақсади нималигини билмай шунақа тергайверса, пичинг қилиб турса, ўртада қанақа илқиқигу самимият бўларди. Дўстлар тергамайди. Қиз агар сизни шунақа тергасин, жавоб тайёр "мен эркакман", шунақами?

Хўв, эркак! Сизда бор истак, дўст, қариндош бизда ҳам бор. Интернет ҳамма учун, кўнгли оғритиб, ишончга путур етказиб гумонсирасангиз, қайси қиз сизга жавоб беради? Ошиқ-машўқ бўлиб гап сотиш ёшидан ўтдим. Э жонга тегди..." Бу пост муаллифининг аниқ ёшини билмайман. Аммо уни юқорида дўстини огохлантирган қизнинг онасидек фараз қилиб юбордим.

Она фарзандлари учун оилада илм-маърифат, таълим-тарбиянинг илк гишталарини қўядиган энг биринчи мураббий. Унинг ҳар бир сўзидан тортиб, амалига чад фарзандлари учун ибрат. Аиниқса, қизлар тарбиясида онанинг елкасида катта масъулият юкланади. Аммо юқоридаги ҳолатлардан кейин бу вазифа қай даражада бажарилаётгани ўзингизга маълум... Шу ўринда барча оналарга айблов қўйиб, камчилик топиш фикридан йироқмиз. Бироқ битта бўлса-да борлигининг ўзи бизни сергалантириши даркор. Оддий мисол: ёшлигимизда онам: "Бу опангнинг китоби, тегма, йиртма", "Бу укангнинг ўйинчоғи, бузма", "Олдинга қўйилгани сененик, ўзинга тегшлисини ол" дея, шахсийлик тушунчасини (маданиятини)

шақллантирган. Агар бугун ўйласам, онам ҳар бир тушунчани қалбимизга ўзаро хурмат, дўстона муносабат билан жойлаган экан. Қани энди ўзингиз айтинг-чи, етти ёт бегонани онасидан огохлантирган қизнинг мақсади нима? Ёки бўлмаса, она ўз фарзандининг телефонидан ижтимоий тармоқларга кириши қанчалик тўғри? Айнан шу она бу иши билан қиздаги шахсийлик тушунчасини тобора умумийлаштирмаптими?

Тўғри, бу қиллардир учун арзмаган бир камчилик бўлиб кўриниши мумкин. Орамида, онаси қизининг телефонидан фойдаланса нима қилибди, дегувчилар ҳам бор. Афсуски, кичик муаммолар аста-секин катталашиб, бир нохушлиққа сабаб бўлади. Кейинги пушаймондан эса фойда йўқ.

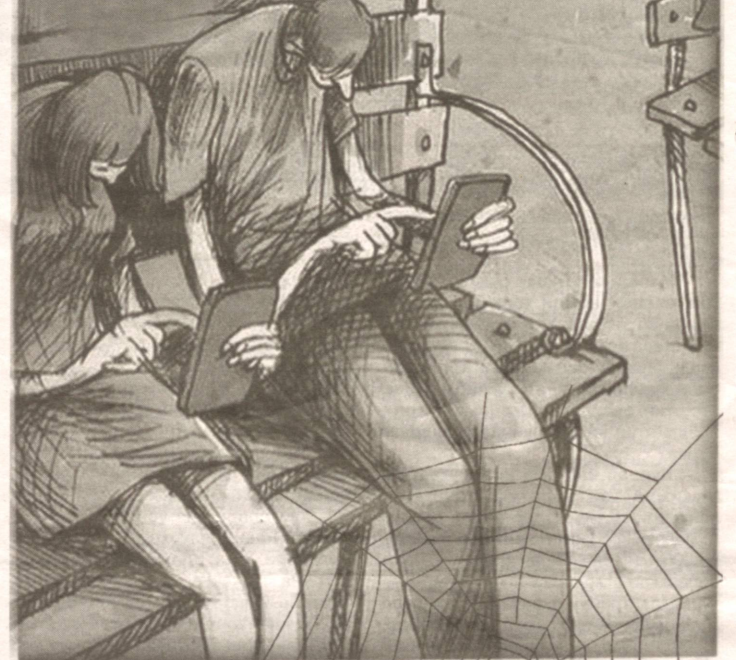
Шу ўринда ижтимоий сайтлар тобора оммалашиб, кўпчиликини ўзига оҳанрабодек тортаётган айни пайтда "замонавий"ликни ақли етганича тушунмайдиган айрим ёшлар орасида ўзига ёпишган-ёпишмаган қилиқларию алмойи-жалмоий видеоларлари билан "машхур" бўлишга уринаётган ишқибозлар кундан-кунга кўпайиб бораётганини ҳам таъкидлаш жоиз. Яна бир мисол: мобил телефонидан телеграм каналларининг атиги 4-5 тасига ўзим уланганман. Аммо ўндан ортиғига қандай қилиб уланганимни ёки бўлмаса ким қўшиб қўйганини ҳам билмайман. Улардан келган "қайноқ" СМСлар ҳар дақиқада "тинг-тинг"лаб асабимни эгловлаши майлиқуя, ақлимни шошириб, хайратимни ошириши рўст. Устидан бензин қўйиб ёқиб, кейин ўзини сувга ташлаган йигитчалардан тортиб, йўлнинг ўртасида йигити "тасвирчи"лигида югуриб рақсга тушган қизларгача, бир ярим ёш боласининг мобил телефонда ўйин

ўйнашини шарҳлаган отанинг тасвирию кейинги пайтда роса "урф" бўлган тўйларда рақсбоп қўшиққа алоҳида "иқтидорини намойиш этиш" видеолари. Ора-сира отахону онахонлар, ўт-уланлару хайвонот, табиат билан боғлиқ, турли ҳаётий ибратли видео ва аудио ёзувлар ҳам бор. Ҳа айтганча, юз фоиз қулгу, яхши кайфият улашадиганлари, маҳсулотлари турли-туман бир нечта интернет магазинлари ҳам бор. Умуман олганда, зерикмайсиз. Уларнинг ҳар бири юқоридаги ҳолатни "тўлдирувчи" мулоҳазали мавзу. Энг ёмони, бу бизнинг ҳаётимиз, ўзимиз яқинларимиз, атрофдагилар билан боғлиқлигида. Бундай ўзгаришлар, янгиликлар силсиласи марказида электрон ахборот тарқатиш воситаси — интернет турибди. Бунда ижтимоий тармоқлар эса вақтни ютадиган машинага ўхшайди. Битта тутмачини босиб кифоя.

Ўз-ўзидан камида бир соатни виртуал оламага шўнгиб, қандай ўтказганингизни билмай қоласиз. Чунки "ёниб" турган янгиликларнинг ҳақмиси шунда-да. Бу глобаллашув жараёни аллақачон кундалик ҳаётимизга ўз таъсирини ўтказиб улгурганидан яна бир далолат.

Айни пайтда орамида бирор интернет сайтларида профили ёки шах-

Уйдалигимда онлайн бўлсам ҳам, ёзманг. У мен эмас, ойим бўлади... Ойим дўстлигимизни билиши шарт эмас...



сий электрон почтаси бўлмаганлар жуда кам. Бу ўзгаришлар инсон камолоти, унинг манфаати, бахту саодати йўлида хизмат қилаётгани эса қувонарли. Бироқ ҳар бир ижтимоий ҳодисанинг ижобий томонлари бўлганидек, айрим ҳолларда акси бўлаётганини ҳам инкор этиб бўлмайди.

Психологларнинг хулосаларига кўра, ижтимоий тармоқларга боғланиб қолаётганларнинг аксарияти юзма-юз мулоқотда ўз фикрларини истаганларидек баён эта олмас экан. Таниган, танимаган одамлар билан турли сайтларда мулоқот қилиш, аввалига шунчаки вақт ўтказиш учун қилинган оддий ишқибозликдай туолиши мумкин. Аммо бундай мулоқотлар вақт ўтиши билан рудий эътиёжга айланиши муаммонинг юзга қалқишидир. Бундай кайфият, биринчи навбатда, ёшларни ўқиш ёки иш билан боғлиқ масъулиятдан чалғитади. Ачинарлиси, турли сайтларга боғланиб қолиш шунчаки шахс доирасида қолиб кетмай, оилаларга ўрмалаб киришида. Юқоридаги онанинг виртуал оламга қизиқиши ва қизининг керакли вазиятда дўстини огохлантиришга сабаб бўлаётганидек. Шу вазиятда имкониятлар оламида имкониятларимиз кенгайгани сайин иснонийликдан узоқ "виртуал муносабатлар" ҳам янгича кўринишда буй чўзаяпти. Кўзингизни очинг, одамлар дейиш керакмикин?!

Янгилик, ибрат бўлса майли, дея энгил тин олганимиз дуруст. Аммо бу борада баъзан тарозининг палласи им-

кониятларимиздан кўра иллатларимиз томонга оғмаяптимикан, деган савол кишини ўйлантиради. Нега дейишдан олдин айнан шу масалаларда мулоҳаза қиладиган жиҳатлари кўпчилигини ва бу ёшлар тарбияси билан чамбарчас боғлиқ эканлигини тан олишимиз керак.

Афсуски, бугун ана шундай воқеалар сабаб ҳаёти остин-устун бўлиб кетаётган оилалар йўқ эмас. Аиниқса, турли сайтлар орқали қилаётган зарарли ташвиқотлар воситасида ёшларимизни тўғри йўлдан адаштириб, боши берк қўчаларга олиб қираётганлар ҳам борлиги ачинарли ҳолдир. Шундай экан, илм-фан, техникага эътирозимиз йўқ. Аммо оила, ёшлар, исноний муносабатларга келганда, виртуал тарозимизни ишга солайлик. Токи, имкониятлардан иллатлар тоши оғир келмасин.

Гулноза ТУРҒУНБОЕВА,  
журналист

ЭЪЛОН

Тошкент давлат техника университети Энергетика факультетидан 4-курс талабаси Ахмедов Жаҳонгирга 2016 йилда берилган талабалик рейтинг дафтарчаси йўқолганлиги сабабли БЕКОР қилинади.

# “Bugun yana “IKKI” olib keldingmi?”

deya bolani koyishdan oldin uning taomnomasiga e'tibor berish zarur

**Я**қинда қизимнинг мактабида “ота-оналар мажлиси”да қатнашдим. Мактаб раҳбарлари ёшларнинг таълим-тарбияси, дарсларни тўғри ва тўлақонли ўзлаштиришининг пастиги ҳақида кўп гапиришди. Синф ўқитувчиси ҳам айрим ўқувчиларнинг хотираси яхши эмаслигидан, дарсларга кеч қолиши-ю танафус бўлиши билан мактаб ошхонасига қараб югуришларидан шикоят қилиб қолди. Ўйлаб қарасам, бу ҳолат бошланғич синф ўқувчиларида кузатиладиган оддий жараён. Бироқ бу муаммоларга ечим бордир, айнан қандай омиллар ўқувчида хотира пасайиши, диққатнинг бузилиши, энг асосийси дарсларни яхши ўзлаштирилмасликка олиб келади? Бироз изланувчан она бўлганлигим боис, уларга ечим излаб соҳа мутахассисларига мурожаат қилдим...

## **ХОТИРА НЕГА ПАСАЯДИ?**

— Дарс ўтиш чоғида айрим ўқувчиларнинг хотираси пастиги мени ташвишга солади, — дейди Наманган шаҳридаги 78-умумтаълим мактабининг бошланғич синф ўқитувчиси Муаззам ОБИДЖОНОВА. — Баъзи ўқувчилар дарс мобайнида диққатларини бир ерга жамлолмайдилар. Кейин уларнинг соғлиги билан қизиқа бошладим. Шифокорларнинг айтишига қараганда хотира пастиги буқоқ, камқонлик, асаб тизими билан боғлиқ дардларнинг белгиси бўлиб келаркан. Уларнинг барчасига тўғри овқатланишнинг йўлга қўйилмаганлиги сабаб бўлади. Яхши овқатланмаган бола дарров толиқади, дарсада узоқ ўтиролмайди. Демак, ота-оналар бу масалага ниҳоятда эътиборли бўлишлари зарур. Агар эрталабки нонушта тўйимли ва тўлақонли бўлса, бола мактабда дарсни ўзлаштиришда толиқиб қолмайди. Истаса-истамаса қорни оч одамда илм олишга, китоб ўқишга заррача интилиш, ҳавас бўлмайди. Бу бор гап. Кейин бола очликни ҳис этиши билан унинг диққат-эътибори бир ерда турмаслиги илмий жиҳатдан исботланган. Бола тўғри, соғлом овқатланмас экан, ундаги камқонлик, буқоқ касалликлари ҳам тузалмайди. Хотираси пасайиб, ҳолсизлик, уйқучанлик ҳолатлари тез-тез безовта қилаверади. Яхшиси, оналар болани мактабга юборишдан олдин яхшилаб овқатлантириб, танаффусда тамадди учун егулик бериб юборишлари лозим. Буни биз ота-оналар мажлисларида тез-тез эслатиб турамай.

Хўш, аслида ўқувчининг кундалик таомномасида нималар бўлиши

лозим? Қандай таом ва егуликлар диққатни бир жойда жамлаш, интеллектуал жараёнларнинг ривожланишига ёрдам беради? Бу саволларга жавоб олиш учун Тошкент тиббиёт академияси “Болалар, усмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси доценти, тиббиёт фанлари номзоди Илҳом ОТАЖОНОВАга мурожаат қилдик:

— Шундай махсулотлар борки, улар ўқувчининг рақибиди мунтазам



**Агар эрталабки нонушта тўйимли ва тўлақонли бўлса, бола мактабда дарсни ўзлаштиришда толиқиб қолмайди. Истаса-истамаса қорни оч одамда илм олишга, китоб ўқишга заррача интилиш, ҳавас бўлмайди. Бу бор гап. Кейин бола очликни ҳис этиши билан унинг диққат-эътибори бир ерда турмаслиги илмий жиҳатдан исботланган.**



бўлиши лозим. Уларга биринчи навбатда ёғли балиқ, ёнғоқлар, тухум ва бугдой ёрмалари қиради. Мазкур нарсаларда Омега-3 ёғ кислоталари мавжуд бўлиб, улар хотира, эътиборни ривожлантириб, стрессга қарши туришга ёрдам беради. Бундай махсулотларни истеъмол қилиш боланинг диққатини жамлаш ва интеллектуал жараёнларнинг тезлигига таъсир қилади. Айниқса, балиқ таркибидаги энгил ўзлаштириладиган оқсиллар, омега, фосфор, йод моддалари ва мия фаолияти учун зарур бўлган бошқа кўплаб микроэлементлар мавжуд. Шу боис ҳафтада ҳеч бўлмаганда бир марта балиқ кунини тайинлаш фарзандингизнинг ақлий ривожланиши учун кўмак беради. Эрталаб нонуштада болага албатта сули бутқасини тайёрлаб беринг, агар ўзини ейишни хоҳламаса унга ёнғоқ, мевалар ва асал қўшишингиз мумкин. Бундай аралашма мия учун ажойиб қувватдир.

Агар фарзандингиз 1 соатдан сўнг очликни ҳис қилишни истамасангиз унга нонуштада кўп ширинликлар, тортлар, мураббо, сутли шоколадларни берманг. Тушлик янги пиширилган, сифатли, иссиқ овқат ва кечлик эса энгил ҳазм бўладиган таомлар ҳамда мева-сабзавотлардан иборат бўлгани маъқул. Ҳозир қиш фасли бўлганлиги боис мактаб ўқувчисининг қишки таомномасида дуккакли ва углеводли махсулотлардан тайёрланган таомлар бўлса жуда фойдали бўлади.

Одатда пишлоқ, қолбаса, сосиска мактаб ўқувчиси учун тайёрланган бутербродларнинг таркибий қисмини ташкил этади. Ота-оналар бундай егулик қоринни узоқ вақт тўқ тутиб, очликни тезда енгишга ёрдам беради, деб ҳисоблайди. Бироқ улар унча фойдали бўлмаган тўйинган ёғларнинг асосий манбасидир. Бундай таомдан сўнг, бола уйқучан бўлиб, унинг диққати сусаяди. Агар бутербродлар тўғри тайёрланса, улар жуда фойдали таомга айланиши мумкин. Бунинг учун қолбаса, сосиска ўрнида қайнатилиб қовурилган ёки бугдай димлаб пиширилган мол, товук гўшти ёки тухум ва сархил помидор, бодринг, қўкатлар ва бугдой нони бўлса ажойиб тушлик бўла олади.

Ўқувчи чанқаб ҳам қолмаслиги керак. Сувсизлик чарқоқ, ҳолсизлик ва фикрлаш жараёнининг сусайишига олиб келишини унутманг! Болага мактабга сувни махсус идишда бериб юборинг. Газли ичимликлар олиб ичишига руҳсат берманг!

**Ана, муаммонинг асл сабабларидан бирини ҳам топдик, азиз ота-оналар, “буғун яна “2” олиб келдингми?” дея болангизни қойишдан олдин унинг таомномасига ҳам эътибор беринг, вақтида фойдали егуликлар билан сийланг.**

## **IMMUNITETNI QANDAY KO'TARISH MUMKIN?**

**Ёшим 30 да. Кейинги пайтларда тез-тез касалликка чалинадиган бўлиб қолдим. Шифокорга мурожаат қилишу дори-дармон ичишдан безор бўлдим. Таҳлил натижалари иммунитетни тушанлигидан дарак берди. Иммунитетни кўтариш учун қандай озиқ-овқат махсулотларини истеъмол қилиш зарур?**

**Ойдин АКРАМОВА,  
Қашқадарё вилояти.**

### **ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИНГ!**

Агар иммунитетингизни кўтаришга астойдил киришган бўлсангиз, у ҳолда ишни овқатланиш рақибинингизни хилма-хил егуликлар билан бойитиш ва кераксиз парҳезларни чеклашдан бошланг. Иммун тизими ҳужайраларининг яхши ишлаши учун оқсил, витаминлар, минерал моддалар зарурлигини доим

ёдингизда тутинг.

Олимлар ўтказган тадқиқот кўп қанди истеъмол қилганда иммун тизими пасайишини исботлади. Шунинг учун унинг ўрнига кўпроқ асал ёғ туринг.

### **САРИМСОҚ**

Уни бежизга табиий антибиотик дейишмайди: у вирус ва зарарли бактериялар кўпайишининг олдини олади. Шу боис шифокорлар ҳар куни камида бир бўлак саримсоқ ейишни тавсия этишади. Масалан, уни майда тўғраб, шўрва ва салатларга қўшса бўлади. Шунингдек, саримсоқли ингалициядан фойдаланиш мумкин — тўғралган саримсоқ солинган ликопчаларни хонанинг турли бурчакларига қўйиб чиқинг.

### **ГЎШТ**

Гўшт ҳам иммунитетни кўтаришда етакчилар қаторида туради. Агар танангизда темир етишмаса (масалан, қатъий парҳез тутсангиз ёки вегетариан

бўлсангиз), вирус ва бактериялар учун осон ўлжага айланасиз.

Темир гўшт таркибида бисёр (олма ёки анордагидан анча кўпроқ). Қунига 100 гр. гўшт ейиш қифоя — иммунитетингиз пўлатдек мустаҳкам бўлади.

### **ЦИТРУС МЕВАЛАР**

Цитрус мевалар бактерицид ва вирусга қарши курашиш хусусиятига эга. Негаки, уларнинг таркибида кўп миқдорда витамин С, бета-каротин ва эфир мойлари бор. Лимон, апельсин ва мандарин қишда организмни инфекциялар ҳужумидан ҳимоя қилади. Шу боис аллергияннгиз бўлмаса, албатта, улардан истеъмол қилиб юринг.

### **НАЪМАТАК**

Саломатликни мустаҳкамловчи яна бир ҳаммабон усул — наъматак дамламаси. Уни тайёрлаш жуда осон: наъматак мевасини термосга солиб, устидан қайноқ сув қуйинг ва бир тунга

қолдингиз. Эрталаб ичимлик тайёр холга келади. Наъматак таркибида кўп миқдорда витамин С бор.

Шунингдек, турли гиёҳлардан одамгиёҳ (женьшень), лимон ўт, ялпизлардан тайёрланган дамламалар ҳам яхши ёрдам беради. Иммунитетни туширмасликни яна энг асосий воситаси бу асабийлашмаслик ҳамда вақтида ётиб ухлаш. Уйқуга тўймаслик бу иммун тизимининг стресси ҳисобланади. Сурункали уйқусиз бўлган инсонларда ҳатто оддий шомоллаш ва грипп ҳам жуда оғир кечади. Қиш ойларида илжори бори-ча ҳар доимгидан 1 соат олдин ухлашга ҳаракат қилинг. Бошқа пайтларда эса тушликдан сўнг бирор соат тинч вақт ўтказганингиз маъқул.

**Шифокор-терапевт Шаҳноза ЯҲЁЕВА тавсиялари.**

**Саҳифани Камола АҲМЕДОВА тайёрлади.**

