

## Oila

QISHLOQQA  
KERAK

KUTUBXONA



– Қишлоғимиздаги кутубхона бир неча йиллар аввал тугатилган. У ердаги шунча китоб ҳозир қаердалигини билмаймиз ҳам. Бугун қишлоққа зиё маскани албатта зарур. Китоб ихлосмандларига эзгулик ва яхшиликка чорловчи китоблар, ҳаётга иштиёқни оширувчи асарлар жуда керак, – дейди Фаргона вилояти Кува туманининг Қайрағоч қишлоғида истиқомат қилувчи II гуруҳ ногирони Ёкубжон ака Қодиров.

№ 4 (1407)

30-YANVAR

2019-YIL

E-mail: oilavajamiyat@mail.ru

@oilavajamiyatgazetasi\_bot

## va Jam'iyat

XORIJDAGI VATANDOSHLARIMIZNI  
DAVLAT O'Z HIMOYASIGA OLADIMI?

Islohot



Ирода Қўчқорова,  
Наманган вилояти ҳоқими  
ўринбосари, Хотин-қизлар  
қўмитаси раиси:

– Вилоятда ногиронлиги бўлган 19105 нафар хотин-қиз бор. Утган йил давомида жисмоний имконияти чекланган, уй-жойга муҳтож 225 нафар аёллардан 98 нафари уй-жой билан таъминланди. Оғир турмуш шароитида яшаётган 188 нафар хотин-қизлар ҳам ўз уйларига эга бўлдилар.



Шоазим Миноваров,  
Ўзбекистондаги Ислох  
цивилизацияси маркази  
директори:

– Мамлакатимиз китоб фондларида сақланаётган ўша юз мингдан зиёд қўлёзмаларнинг ўн фоизи ҳам чуқур ўрганилмаган. Инчунин, хорижий маданий марказларда сақланаётган меросимиз ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эдик. Табиийки, уларни ўрганиш борасидаги натижалар ҳам шунга яраша. Бу борадаги ишларга энди киришдик.

Mezon  
ONA TILIDA  
SO'KINIB  
BO'LMAYDI

Ҳоқимлар сўкинганда оддий халқ сўкинмайдами? Сўкинади! Шунинг учун бозорларда ва бошқа жамоат жойларида сўкиниш оддий ҳолга айланган. Ҳатто шундай даражага етганки, бугунги кунда аёллар ҳам сўкинишни бошлайдиган бўлишган. Ижтимоий тармоқларни-ку, айтмаса ҳам бўлади. Кўчада сўкинса калтак ейдиган бетизгин тўпорилар ва "қўрқоқлар командаси" "сўкиниш плани"ни "одно"да ёки "ФБ" да бажариб олади.

Tahlil

MA'NAVİYAT  
ORTIDAGI  
MA'NAVİYATSIZLIK

„ Маънавият сўзини нега ёмон кўриб қолдик. Аслида бозор иқтисодига ўтиш даврида "маънавият" сўзининг кириб келиши тўғри эди. Аммо уни тўғри йўналтиролмадик. Кўпчилик ҳалигача маънавият ўзи нима деган саволга жавоб қидиради. Ҳатто ижтимоий тармоқлардаги баҳсларда ҳам маънавият – мавҳум тушунча, деган изоҳларни ўқиб қоламиз. “

## STRESSLI IMON



## ZAVOL FASLI



XOTIN-QIZLAR QO'MITASI telegramm tarmog'ida

**БУХОРО.** Вобкент туманида 28 январь куни туман хотин-қизлар қўмитаси билан ҳамкорликда тўртта сектор кесимида ишсиз хотин-қизлар учун меҳнат ярмаркаси ташкил этилди. Ярмаркада 100 нафарга яқин хотин-қиз иш ўрнига эга бўлди.



**СУРХОНДАРЁ.** Термиз шаҳар "Боғзор" маҳалласида Жиноят ишлари бўйича Термиз шаҳар судининг сайёр суди бўлиб ўтди. Унда ЖКнинг 25,169-моддаси 3-қисми "а" банди билан айбланган жарқўрғонлик Гулбаҳор Нормўминованинг жиноий иши кўрилди. Икки ёшли фарзанди борлиги, даъвогарнинг ўз даввосидан воз кечгани, аёл киши эканлиги ва қилмишидан пушаймонлиги инобатга олиниб, хотин-қизлар қўмитаси қафиллигида, у суд залидан озод этилди.

Гулбаҳор 1997 йилда туғилган. Ҳеч қаерда ишламайди. Туғилганлик ҳақида гувоҳнома, фуқаролик паспорти ҳам йўқ. Отаси вафот этгач, онаси бошқа одамага турмушга чиқиб кетган. Қиз бобосининг қўлида тарбияланган. Кейинги навбатда унинг шахсини тасдиқловчи ҳужжатини тиклаш ва ишга жойлаштириш чорасини кўриш белгилаб олинди. Жарқўрғон тумани хотин-қизлар қўмитасига доимий равишда унинг маънавий тарбияси ва муаммолари билан ишлаш вазифаси юклатилди.

**ЖИЗЗАХ.** Янгиобод туманида 150 нафар иш ўрнига мўлжалланган "Янгиобод текстиль" корхонаси иш бошлади. Корхонада 50 нафар хотин-қиз иш билан таъминланди.



# QISHLOQQA KERAK

**Яхши эслайман. Болалигимизда ўзимизни қизиқтирган китобни қишлоқ кутубхонасидан олиб ўқирдик. 10 мингдан зиёд китоб фондига эга кутубхона китобларининг баъзилари қишлоқ хўжалиги ё техникага оид, шунингдек, рус тилидаги адабиётлар бўлса, аксарияти тарихий, бадий асарлар бўларди. Бундан ташқари, бир неча номдаги газета-журналларга обуна бўлинар, истаган киши кутубхонага кириб, ўзи хоҳлаган нашрни ўқиши мумкин эди. Ҳатто китобни уйга олиб кетиб мутолаа қилиш имконияти ҳам мавжуд эди.**

Донолар: "Кимки кўп китоб ўқиса, унинг зеҳни очилади, завқи ошади, сўзга чечан бўлади", дейдилар. Китоб инсоннинг энг яқин дўсти ва маслаҳатчиси, ақл қайроғи, билим манбаидир. Халқимиз китобни азалдан алоҳида қадрлайди, эҳтиёт қилади. Китобга муҳаббат, ўқишга иштиёқ қончимизга сингиб кетган.

Фаргона вилояти Кува туманининг Қайрағоч қишлоғида истиқомат қилувчи Ёқубжон ака Қодиров узок йиллар туман марказий кутубхонасига раҳбарлик қилган. Китоб билан дўст тутинган, тунларни тонга улаб, унинг ҳар сатрини қалбига муҳраган. Китобхонларни бениҳоя қадрлаган.

Ёқубжон ака бугун 63 ёшда, соғлиги туфайли II гуруҳ ногирони бўлса-да, мутолаани қанда қилмайди. Турмуш ўртоғи Қимматхон опа ҳам 30 йилдан зиёд вақт давомида қишлоқ кутубхонасида ишлаган. Шунинг учун қишлоқда бу оилани китобхонлар, эзгулик улашувчи яхши инсонлар сифатида қадрлашади.

Яқинда ана шу қалби илм-зиёга, маърифатга тўла инсонлар билан

# KUTUBXONA



суҳбатлашиш учун уларнинг хонадонид бўлди. Қизгин суҳбатимиз ўз-ўзидан китобхонлик мавзусига боғланди.

Кўп китоб ўқиган кўп билади, деган гап ҳақ экан. Бу хонадонда ўқилган ҳар бир асар юзасидан мулоҳазалар, баҳс-мунозаралар бўлади. Бадий асарнинг гоёси, мазмуни, мақсади, воқеликлар хилма-хиллиги Ёқубжон ака ва оила аъзоларининг шахсий қарашлари асосида таҳлил этилади. Шу сабаб хонадон бағрида улғаяётган набира-лар ҳам маърифатга интилади. Тўрт ёшли Ҳафизуллонинг дунёнинг 30 дан зиёд мамлакати ва пойтахти номини бийрон санай олиши ҳам шу интилиш самарасидир.

– Бугун китоб ўқиш долзарб масалага айланди, – дейди Ёқубжон ака. – Мамлакатимизда ёшларни китобхон қилиб тарбиялаш, уларда мутолаа маданиятини юксалтиришга давлат сиёсати даражасида аҳамият қаратилаётгани кўнгилни тоғдек кўтаради. Албатта, китобхонликка алоҳида эътибор берилаётгани, халқимизни, айниқса, ёшларимизни китоб мутолааси билан янада ошно этишга қаратилган бир қатор чора-тадбирлар келажақда ўз мевасини беради. Шу ўринда мени бир нарса ўйлантиради. Қишлоғимиздаги кутубхона бир неча йиллар аввал тугатилган. У ердаги шунча китоб ҳозир қаердалигини билмаймиз ҳам. Бугун

қишлоққа зиё маскани албатта зарур. Китоб ихлосмандларига эзгулик ва яхшиликка чорловчи китоблар, ҳаётга иштиёқни оширувчи асарлар жуда керак. Қишлоғимизда ўзимизнинг таникли адиблар, жаҳон адабиётининг мумтоз намуналарини ҳалигача излаётган, бир-бирига алмашиб ўқийётган китобхонлар жуда кўп. Фақат бугун китобхонлар қаердан китоб олиб ўқишни билмаяптилар. Қишлоқ кутубхонаси эса бизга ҳар томонлама қулай эди.

Қимматхон опанинг айтишича, уйда китоб қанча кўп ўқилса, бекорчиликка барҳам берилади, бошқа майда-чуйда ташвишлар ҳам ўз-ўзидан чекинади. Мутолаа орқали дунёқараш кенгайди, болалар оилада одоб-ахлоқли бўлиб улғаяди. Қишлоқ кутубхонасида ишлаганида кўплаб тадбирлар ўтказилгани, билимли ва китобхон ёшлар кўп бўлганини қувониб эслайди.

Тўғри, бугун касб-ҳунар коллежларида ахборот-ресурс марказлари фаолият кўрсатмоқда. Афсуски, улар етарли даражада бадий адабиётлар билан таъминланмаган. Худуд аҳолиси у ерга кириб китоб ўқимаётгани ҳам, аччиқ бўлса-да, ҳақиқат. Ёқубжон ака таъкидлаганидек, қишлоққа кутубхона керак. Умуман, ҳар бир қишлоқда кутубхона бўлиши лозим. Сиз нима дейсиз?

Маъсуджон СУЛАЙМОНОВ

# SHELTERLAR SONI 155 TAGA YETDI

Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитасининг ҳудудий бўлинмалари ҳузурида 155 дан ортиқ зўрлик ишлатишдан жабр кўрган шахсларни реабилитация қилиш ва мослаштириш ҳамда ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш Марказлари (шелтерлар) ташкил этилди.

## РЕСПУБЛИКАДА ЗЎРЛИК ИШЛАТИШДАН ЖАБР КЎРГАН АЁЛЛАР ИЖТИМОЙ МОСЛАШУВ МАРКАЗЛАРИ (ШЕЛТЕР) Сони



Президент қарори асосида ташкил этилган Марказларда халқро тажрибаларга таянган ҳолда зўрлик ишлатишдан жабр кўрган шахсларга манзилли ёрдам кўрсатиш ва уларни ҳимоя қилиш, ўз жонига қасд қилишга мойил хулқ-атвор пайдо бўлишига йўл қўймаслик ва унинг олдини олиш каби ишлар амалга оширилади.

Марказларда зўравонлик қурбонига айланган аёллар учун шошилинч руҳий, психотерапевтик, ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш, зарурат бўлганда, уларга қўшимча ёрдам бериш ишлари таш-

кил этилган. Шунингдек, Марказ фаолияти доирасида аёлларни ў ёки бу касбга тайёрлаш бўйича ёрдам кўрсатилади.

Ана шундай оғир аҳволда қолган аёлларга ёрдам бериш мақсадида Республика доирасида ягона қисқа 1146 рақамли — «ишонч телефони» ишга туширилди. Мурожатчи истагига кўра, унинг каби ишлар амалга оширилади.

Шелтерлар жойлашган аниқ манзиллар аёлларнинг хавфсизлигини таъминлаш мақсадида сир тutilади.

Хотин-қизлар қўмитаси матбуот хизмати

oilavajamiyat@mail.ru





Ирода КЎЧҚОРОВА,  
Наманган вилояти ҳокими  
ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси  
раиси

**А**ёл азалдан кўнглимиз фариштаси, хонадонимиз чироғи, оила таянчи сифатида улуғланиб, эзгулик ва фидойилик тимсоли бўлиб келган. Бу фикрнинг тасдиғини ўткир зеҳни, нодир заковати, ғурури билан тарихда ўчмас из қолдирган молларимизнинг ибратли кечмишида, бугун мамлакатимиз равнақи йўлида барчага намуна кўрсатиб, ижтимоий ҳаётнинг турли жабҳаларида меҳнат қилаётган миллионлаб хотин-қизларимиз сиймосида, умр саҳифаларида кўришимиз мумкин.

Сўнги йилларда мамлакатимизда хотин-қизлар манфаатини ҳар томонлама ҳимоя қилиш, она ва бола саломатлигини муҳофаза этиш, оилалар мустаҳкамлигига эришиш, аёлнинг жамиятдаги ўрнини янада ошириш юзасидан кенг кўламли сайёҳаракатлар амалга оширилмоқда. Қонун ҳужжатлари, давлат дастурлари қабул қилиниб, изчиллик билан

# «АҲВОЛ СОЎЗИ АСЛИДА ЕЗГУЛИК ДЕМАК»

амалга татбиқ этилаётди. Айниқса, Президентимиз томонидан 2018 йилнинг 2 февралда «Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармоннинг қабул қилиниши фаолиятимизда янги босқични бошлаб берди. Аниқ белгиланган йўналиш ва вазифалар, уларнинг ижросидан кўзланган мақсад – энг аввало, аёлни она, келажак авлод давомчиси ва тарбиячиси сифатида эътиборга, унга зарур шарт-шароитларни яратиб беришдан иборат.

Таъкидлаб ўтишим ўринлики, бундан беш йил аввал вилоятда раҳбар аёллар сони 260 нафарни ташкил этган бўлса, бугунги кунда уларнинг сони 838 нафардан зиёд. 82 нафар аёллар депутат сифатида фаолият олиб бораёпти. Бу юқоридаги Фармонда белгилаб берилган биринчи устувор йўналиш – хотин-қизларни қўллаб-қувватлашга доир давлат сиёсатининг самарали амалга оширилишини таъминлаш, уларнинг ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш, мамлакат ижтимоий-сиёсий ҳаётидаги роли ва фаоллигини ошириш мақсадида олиб бораётган ишларимиз самараси, албатта.

Хотин-қизларнинг муаммоларини ўз вақтида аниқлаш, ёрдамга муҳтож бўлган ва оғир ижтимоий вазиятга тушиб қолган хотин-қизлар, жумладан, ногиронлиги бўлган аёлларнинг манзилли рўйхатини тузиш, уларга ижтимоий-ҳуқуқий, психологик ва моддий ёрдам кўрсатиш бўйича ҳам бир қатор ишлар олиб борилмоқда. Айни пайтда вилоятда 19105 нафар ногиронлиги бўлган хотин-қизлар бор. Ўтган йил давомида қисмоний имконияти чекланган, уй-жойга муҳтож 225 нафар аёллардан 98 нафари уй-жой билан таъминланди. Яна 188 нафар оғир турмуш шароитида яшаётган хотин-қизлар ҳам ўз уйларига эга бўлдилар. 982 нафар ана шундай аёллар ишга жойлаштирилган бўлса, 1204 нафарига 807 миллион сўмлик моддий ёрдамлар кўрсатилди. 120 нафар меҳнатга лаёқатлилик даражаси чекланган аёлга бир қатор корхоналар томонидан тикув машиналари берилиб, улар касаначи-тикувчи сифатида ишга қабул қилинди.

Бундан ташқари, ўтган йилда вилоятда 18 та янги цех фаолият бошлади.

Натижада яна 982 нафар аёлнинг бандлиги таъминланди. 1020 нафар хотин-қизга қорамол боқиш, иссиқхона барпо этиш, паррандачилик билан шуғулланишлари учун 55 миллиард 470 миллион сўм миқдорида имтиёзли кредитлар ажратилди.

Булар ижобий натижалар, аммо бу фаолиятимиздан қониқиб ҳосил қилишимиз учун етарли эмас. Ўтган йил якунида пойтахтда бўлиб ўтган Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг ҳисобот-сайлов конференциясида ҳам шу хусусда, зиммамиздаги масъулият ҳақида очиқ ва ўринли фикрлар билдирилди.

Таъкидлаш ўринлики, ҳисобот даврида хотин-қизлар кўмитасининг асосий вазифаларидан бири бўлган оилаларни мустаҳкамлаш, оилавий қадриятларни сақлаш ва оилалардаги ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштириш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Айниқса, ўтган икки йил давомида бу масала давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Конференцияда оила мустаҳкамлигини таъминлаш ва унинг манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида қабул қилинган муҳим ҳужжатлар жорасини ўлақонли таъминлаш чоралари ҳақида ўринли тақдирлар ўртага ташланди. Бошқача айтганда, ишларимизда туб ўзгаришлар яшаш вақти келди.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлиси Сенати ва Қонунчилик палатаси аъзоларига 2018 йилда амалга оширилган асосий ишлар якуни ва Ўзбекистон Республикасини 2019 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устувор йўналишларида бағишланган Мурожаатномасини халқимиз катта қизиқиш ва ҳаяжон билан кутиб олди.

Давлатимиз раҳбарининг Мурожаатномасида ижтимоий соҳага алоҳида эътибор қаратилди. Хусусан, соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилган ислохотларнинг давомийлигини таъминлаш, муаммоларни ҳал этишга ургу берилди. Айниқса, бутун дунёни таъшишга солаётган онкологик касалликларнинг ривожланиб бораётганини ҳисобга олиб, айни йўналишда фаолият олиб бораётган мутахасссларнинг хоржида малакасини ошириш, шу йўналишда аҳолига хизмат

кўрсатаётган тиббиёт муассасаларини замонавий жиҳозлар билан таъминлашга эътибор қаратилди.

Шунингдек, хотин-қизларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш масаласидаги ишлар ҳам таҳлил қилинди. Давлатимиз раҳбари хотин-қизлар ва ёшларни давлат томонидан ижтимоий қўллаб-қувватлашни янада кучайтириш лозимлигини қайд этди.

Шундан келиб чиқиб, вилоятимизда мавжуд 685 та умумтаълим мактаблари, 114 та касб-ҳунар таълим муассасалари, 769 та маҳаллалардаги уюшмаган қизлар билан ишлаш тизимини янада такомиллаштириш белгиланган олинди. Тадбиркорлик ва ҳунармандчилик фаолиятини бошлаш истагида бўлган 1183 нафар хотин-қизларнинг билим кўникмаларини ошириш мақсадида ўқувлар ташкил қилиш, уларга имтиёзли кредитлар олишида амалий ёрдам бериш орқали бандлигини таъминлашга жиддий эътибор қаратилмоқда.

Шунингдек, хотин-қизлар ўртасида жиноятчилик, ҳуқуқбузарлик ва турли салбий ҳолатларнинг олдини олиш бўйича тизимли чора-тадбирларни амалга оширишни режалаштирганмиз. Аҳоли ва ёшлар ўртасида никоҳ ва оила ҳуқуқи, оила маънавияти, оила маърифати тўғрисида, ҳамда, ноқонуний никоҳ, эрта ва қариндошлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари тўғрисида тарғибот тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш ҳам диққат марказимизда бўлади.

Мурожаатномадаги топшириқлар, қўйилган устувор вазифаларни ўтган йилдаги ишларнинг мантиқий давоми деб билиш мумкин. "Фаол инвестициялар ва ижтимоий ривожланиш йили"да эса биз – хотин-қизлар кўмиталаридан ҳам ниҳоятда улкан вазифаларни амалга оширишимиз талаб этиляпти. Президентимизнинг Мурожаатномада келтирилган: «Буюқ аллома Нажмиддин Кубро ҳазратлари «Муваффақиятни – сайёҳаракатда, муваффақиятсизликни эса – лоқайдлик ва дангасаликда кўрдим», деб бежиз айтмаганлар», деган фикрларидан ҳулоса чиқарган ва куч олган ҳолда меҳнат ва интилишдан толмаймиз, шу билан юртимиз тараққиётига, халқимизнинг фаровон ҳаётига ўз ҳиссамизни қўшамиз.

## YANGIYO‘LDA AMALIY SEMINAR

Тошкент вилояти Янгийул туманида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги "Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги фармони ижроси юзасидан амалий семинар бўлиб ўтди.

Таъкидлаш жоизки, бугун Республикада мазкур фармон ижроси юзасидан хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, оғир турмуш шароитидаги оилаларни манзилли қўллаб-қувватлаш, бандлигини таъминлаш ва тадбиркорликка жалб этиш, оилавий-маиший турмушдаги зўравонликлар, жиноятчилик ва ҳуқуқбузарликларнинг олдини олишга қаратилган ишлар мутлақ янги тизимда олиб борилмоқда.

Мазкур семинарнинг ўзига хослиги шундаки, айнан Хотин-қизлар кўмитаси

томонидан амалга оширилиши белгиланган вазифалар, хотин-қизлар кўмитаси бошланғич ташкилотларининг фаолиятини самарали йўлга қўйиш орқали қуйи тизимларда аёлларнинг муаммоларини ўз вақтида аниқлаб, ҳал қилиш имкониятини тезлаштириш мумкинлиги амалий ижроси билан кўрсатиб берилди.

Семинар ишида "SHOIRABEGIM ART DIZAYN" МЧЖ бошланғич хотин-қизлар фаолияти ўрганилиб, корхона негизда ўқув маркази ва тикув цехи ишга туширилди.

Туманнинг 74 нафар фаол, фохрий, раҳбар, депутат аёлларига 274 нафар хотин-қиз захира кадр сифатида бириктирилди.

Шунингдек, амалий семинар давомида оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш ва оилавий муносабатларни яхшилаш мақсадида, никоҳи қонуний расмийлаштирилмаган 20 оилга

никоҳ гувоҳномалари берилди.

Томорқадан самарали фойдаланиш орқали 15 нафар аёлнинг бандлиги таъминланиб, уларга меҳнат дафтарчалари топширилди ҳамда "Хунарманд" уюшмаси билан ҳамкорликда "Устоз-шогирд" анъанаси асосида ҳунармандчилик фаолиятини бошлаётган 20 нафар хотин-қизларга гувоҳномалар тарқатилди.

Семинар давомида Республика Хотин-қизлар кўмитаси ва тижорат банклари ҳамкорлигида тадбиркорлик фаолиятини бошлаётган ишсиз хотин-қизларнинг 5 нафарига имтиёзли кредит олиш учун сертификат топширилди.

Тадбирда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Танзила Нарбаева иштирок этди.

Хотин-қизлар кўмитаси  
матбуот хизмати





# ОНА ТИЛИДА СО'КИНИБ ВО'ЧЛМАЙДИ

Биз яшаётган жамятда она тили ҳақида баландпарвоз шеърлар ёзиш, ёд айтиш, уларни кўшиқ қилиб қуйлаш, тил ҳақида маърузалар ўқиш, турли тадбирлар ўтказиш "тилга эътибор" саналади. Аслида-чи?

Аслида тилга эътибор одамларнинг она тилини ўз онаси каби ҳурмат қилиши, авайлаши, тил софлигини асрашни бурч, деб қабул қилиши билан боғлиқдир. Шунингдек, инсоннинг ўз она тилига муносабати – унинг маънавияти мезони ҳисобланади. Ўз тилини ҳурмат қилмайдиган одами маънавиятли санаш ҳам нотўғри бўлади.

Шу ўринда айтиш керак, тилга эътибор энг аввало она тилининг меъёрларини ва қоидаларини мукамал ўрганиш, унга риоя қилиш, тилни қадрият сифатида ҳурмат қилиш билан бини бўлади.

Ўзбек тили шева-ларга бой тил. Юрти-мизда жаммики туркий тилларда мавжуд қарлук, қипчоқ, ўғуз лаҳжаларининг ҳар учаласида сўзлашувчи ўзбеклар яшайди. Ҳамма шева-лар ўзига хос, ҳамманинг шеваси ўзига мос. Аспиятга қўра ҳар бири батақдор ва сўзлашув учун қулай. Аммо...

Ўзбек адабий тили ҳам бор эканлигини унутмаслик керак. "Тўқсон икки бовли" ўзбек халқининг бир тилда сўзлашши ва бир-бирларини тўғри тушуниши учун ўзбек адабий тили яратилган. Республика-миздаги барча расмий, норасмий матбуот воситалари адабий тил меъёрларига амал қилган ҳолда фаолият олиб боради. Барча давлат идоралари ўзбек адабий тилида иш юритади. Барча турдаги таълим муассасаларида таълим ўзбек адабий тилида бериледи. Ҳар бир инсон қўлига етуқлик аттестациясини ол-гунга қадар ўзбек тилидан ўнлаб имтиҳон синовларидан ўтади. Демак ҳамма ўзбек адабий тилида сўзлаша олади.

Лекин негадир шевасидан воз кечмайди. Телевиденида, радиода Хоразм, Тошкент, Бухоро, Наманган, Сурхондарё шевасида эркин гапирётган кишилар бир ўйлаб кўриши керак! Шевалар – маҳаллий мулоқот воситаси. Ундан фақат бир шевада гаплашадиганлар фойдаланса, яхши бўлади. Сизнинг шевангизни тушунайдиган ватандош-ларингизга эса, МАРҲАМАТ ҚИЛИБ АДАБИЙ ТИЛДА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!

## ОНА ТИЛИНИ ҲУРМАТ ҚИЛГАН ИНСОН БУ ТИЛДА СЎКИНМАСЛИГИ КЕРАК!

Биз мактаб "ниҳоятда бой тил"

деб атайдиган рус тилида "Словарь матерных слов" деб номланадиган фақат сўкинишлар ва инсоннинг уят аъзолари ўзагидан ясаладиган сўзлардан иборат лугат бор. Соёқ совет армияси сафида хизмат қилганлар билади, армия тилида одамлар бири-бири билан фақат сўкинишлар орқали мулоқот қилади ва бундан ҳеч ким хафа бўлмайди. Яна камига "уголовный", "воровской", "блатной" аталадиган маълум социал гуруҳларнинг алоҳида жаргонлари ҳам бор. Аммо! Эътибор берган бўлсангиз, руслар бу лугатдан жамоат жойларида фойдаланмайди. Учиға чиққан жинойатчи ҳам расмий идоралар ва омма олдига ўз фикрини адабий ТИЛ ЭТИКЕТИГА риоя қилган



ҳолда баён қилади.

### БИЗДА-ЧИ?

Тил байрамларида зўра икки соат ўтириб берадиган раҳбарлар кабинетига кириб қўйилган сўкиниш бўлмайди. Ҳокимлар катта залларда, омма олдига раҳбарларни она-сидадан сўкади. Ҳокимларни яна каттароқлари сўкади.

Ҳокимлар сўкинганда оддий халқ сўкинмайди? Сўкинади! Шунинг учун бозорларда ва бошқа жамоат жойларида сўкиниш оддий ҳолга айланган. Ҳатто

шундай даражага етганки, бугунги кунда аёллар ҳам сўкинишни боқлайдиган бўлишган. Ижтимоий тармоқларни-ку, айтмаса ҳам бўлади. Кўчада сўкина калтак ейдиган бетизгин тўпорилар ва "кўрқоқлар командаси" "сўкиниш планни" "одно"да ёки "ФБ" да бажариб олади.

### ДИҚҚАТ!

Тилни ҳурмат қилган одам, тили-мизга четдан кириб келаётган сўзларни агар ўз тилимизда муқобили бўлса, имкон қадар ишлатмаслиги керак. Кўпинча англиз тилини билган одам англизча, рус тилини билган одам русча, турк тилини билган туркча сўзларни муомалада кўпроқ қўшиб ишлатишни кўра-миз. Бу муомала маданияти эмас, ўзини билдириб қўйиш ёхуд риё учун қилинадиган амал. Аслида тилимизни бузаётганлар ҳам ўша ўзга тилга кўп меҳр бераётганлардир. Уларга ҳавас қилиш керак эмас. Улардан чиройли юз буриш, уялтириш керак. Гарчи у

фалончи амалдорнинг чет элда ўқиган ўғли ёки қизи бўлса ҳам...

Ҳамма ўз тилини ҳурмат қилиши, ўзбек адабий тилида сўзлашиши керак. Қолаверса, бизнинг тилимизни ўрганаётган ўзга миллат вакиллари ҳам энг аввало бизнинг мулоқот маданияти-мизга эътибор беради. Биздан ўрғанади. Биздан ўрнак олади.

Ўзбек тили олимлари эса тилими-зи ривожлантириш, унинг қадрини ва қаддини кўтариш учун чин дилдан жон

қуйдириши керак. Нега чин дилдан де-яямиз? Чунки ўзимиз гувоҳи бўлганимиз, юзлаб ўзбек филологияси олимлари ўзаро мулоқотда русча сўзлашади. Ва афсуски, уларнинг кўпчилиги рус тилида сўзлаша олмайдиган касбдош-ларига менсимай қарашади. Қолаверса, ҳамон совет давридиган қўра-миз, диссертацияларни русча тайёрла-тиб кейин ўзбекчага ўгириш сақлиниб қолган. Эътибор беринг: ҳатто ўзбек тили ёки адабиёти соҳасида ҳам шундай.

Бугун мактабларда она тили, адабиёт фанлари ўқитилади. Аммо ҳамма она тили ва адабиёти фани ўқитувчилари англиз тили ва рус тили ўқитувчиларига ҳавас қилишади. Нега дейсизми? Чунки рус ва англиз тили ўқитувчиларига дав-латимиз алоҳида устама тўлайди. Она тилига эса фақат ҳурмат кўрсатилади. Таълим вазирлиги раҳбарлари эса... Балки улар ҳам англизча ёки русча га-плашади. Яна билмадим...

Нима бўлганда ҳам, тил бу – қадрият. Уни қадрлашимиз керак. Тил-миллатнинг муҳим шартидир. Тилсиз миллат тан олинмайди. Яқин тарихга назар солиб бир тааммул қилиб кўринг: ўтган асрнинг 80-йилларида Тошкентда ўзбек тилида сўзлашиш уят саналиб қолган эди. Аллоҳ у кунларни бизга қайта келтирмасин, тилимиз ўзга тиллар таъсирига тушиб, қадрини йўқотмасин. Бугун ўзбек халқи Ўзбекистон Республикасининг титул мил-лати саналади. Ўзбек тили эса-давлат тилидир. Ўзбек тилига шу мақом берилиши учун қанчадан-қанча зиёлиларимиз жон қўйдиришди. Қанча миллат жонқуярлари шу йўлда шаҳид бўлишди. Айнан улар-нинг меҳнати, заҳмати, тўққан қонлари сабаб тилимизга давлат тили мақоми берилган. Биз эса бу тилда эллаб гапир-а олмаямиз. Тўғри эса олмаямиз. Аммо туя ҳаммомни ҳавас қилгани каби англиз тилини орзу қиламиз. Эътибор беринг, кўчаларимиз ҳато ёзилган афиша-ю реклама-ларга тўлиб кетди. Улганнинг устига тепгандай, ажнабий ёзувларни дўқоналаримиз, офисларимиз, бозорлари-миз бошига кўтарадиган бўлди. Бу уят! Бу номус иши!

Бир миллат ўлароқ ҳар биримиз тилимиз олдида бурчлимиз. Ҳурматли зиёлилар! Бир йилда бир бор, октябр ойи бошланиши билан тилимизнинг мактаб, баландпарвоз, оташин нутқлар сўзлаб эл кўзига ёмон кўринмайлик. Тил – миллат-нинг руҳи, кўзуси бўлиши билан бирга шу миллат зиёлиларининг шаъни, ору номуси ҳамдир. Номусни асрайлик!

Анвар БУРОНОВ

## BIZ QANDAY O'RNAK KO'RSATYAPMIZ?

Дам олиш кунларининг бири-да қўшнингиз чиқди. У ёқ-бу ёқдан суҳбатлашди. Хуллас дард-ҳасрати узок чўзилди. Ўзи шундоғам кайфи-яти бўлмай турган қўшн аёлга ўғлимнинг қилқилари, ҳадеганда га-га аралашавериб, савол беравериб мени чалгитаётгани ёқмади, чоги уни койган бўлди.

– Ойинг билан гаплашиб олай, бор нарироқда ўйна, – деди.

Бир томондан у ҳақ эди. Бола-да, қизикувчанлигини кўймайди. Баъзан ўзимнинг ҳам тоқатимиз тоқ бўлади. Шунда ўғлимнинг бироз компьютер ўйнаб туришига рухсат бердим. Гап билан бўлиб, тушлик вақти бўлганини сезмай қолибман. Тушликка унаганимни кўриб қўшним кетишга чоғланди. Шундоғам ҳамма гапни гаплашиб бўлгандик, ин-дамадим.

– Ўғлим, чойингни ич, – дедим.  
– Ҳозир яна оғзинга ўйнай, – жавоб қайтарди у.

Рози бўлдим. Ўзи истаганида турар дедим. Бироз ўтгач, уни яна чақирдим ва ўйинни бас қилишини қатъий талаб қилдим. Шунда у:

– Сиз савол берганимда, бирга

ўйнанг, деганимда илтимосимни бажармадингиз-ку, нега энди мен ба-жаришим керак? – деди.

Унинг изоҳидан жаҳлим чиқди. Она сифатда у айтганимни қилиши керак, деб ҳисобладим. Айнан шундай қилдим ҳам. Унга жазо сифатида компьютерга қайта ўтиришни таққилладим.

Аммо ҳовуридан тушгач, аслида айб ўзимдан ўтганини англадим.

Бу каби ҳолат бугунги ахборот-комму-никация технологиялари асрида, глобал-лашув даврида, фарзандларимиз жуда тез улғаяётган (керак бўлса биздан-да илгор фикрлайди) замонда тез-тез кўзга ташла-наяпти. Уларга қандай намуна бўлаёмиз? Беҳуда гаплашиб ўтиришга вақт то-паямиз. Аммо болаларимизнинг болаларча "дардини" эшита олмаямиз. Эрталабдан кеч-гача телевизор қаршидан турмая-миз. Лекин уларга телевизорни кўп қўриш зарарли деяёмиз. Телефонда соатлаб суҳбатлашамиз, фарзандларимизга че-га-ра кўамиз. Давом эттирмай қўя қолай. Буни деярли ҳар бир ота-она бошидан ўтказган ёки ўтказаяпти.

...Бола китобини кўтариб ҳам се-риал кўриб ҳам ўртоғи билан телефонда суҳбатлашаётган онасининг олдиға ке-

лади. Ёрдан сўрайди. Вазифани бажара олмайгани, қўйналаётганини айтади. Она қандай жавоб беради?

Англадингизки, ҳамма она ҳам теле-фон гўшагини жойига қўйиб, телевизорни ўчириб фарзандига ёрдамга шошмай-ди. Аксинча: "Сабр қил. Кино тугасин. Кейинроқ қараб бераман. Бор. Ўзинг тайёрла. Сенми ўқувчи ёки мен?" каби баҳоналарни айтади.

### Ҳўш, ота-чи?

Тонгда кетиб, тунда келадиган оталар фарзандининг ўқиши, таълим-тарбияси ҳақида қай даражада хабардор? Уйда бўлганда ҳам фарзандларига қай дара-жада эътиборли? Телевизор, компьютер, телефондан бўшба болалари учун қанча вақт ажратаяпти?

Иккисидан ҳам истаганини олол-ма-ган болалар муаммо ечимини қаердан излайди?

Толдингиз. Кўчадан, албатта. Са-волларига яқинларидан жавоб олмагач, кўча-қўйда ўртоқларидан, танишларидан, интернетдан жавоб излайди.

Қуни келиб йўлдан адашган фарзан-дининг айблари, камчилиги кўрина бош-лагач, ота-она бошини ушлаб: "Қандай гуноҳ қилувдим? Қаерда адашдим?"

дейди. Шундай эмасми?

9 ёшли Али ва унинг 6 ёшли синглиси Нигора ўйнаётди. Турли болаларча ўйинлардан зерикан иккиси келишиб, "ота-она" ўйинини ўйнай бошлади. Бири ота, яна бири она ролини ижро этишга келишди.

Али ўрнидан турди ва ишдан келган "ота" бўлди:

– Овқатинг тайёрми? Тезроқ суз.

Кутилмаганда "она" икки қўлини бели-га қўйиб, баланд овозда:

– Тайёрмас, келдизми? Шу пайтга-ча қаерда юрибсиз?

– Ишда ушланиб... Ҳажиғи мажлис сал чўзилди...

– Ярим кеч-гача мажлис бўларканми? Ундан кўра қаерларда санжиб юрганганигини...

Иккиси талашга бошлади. Уларни чет-дан кузатиб турган одам оиладаги муҳит, вазиятни англаши қўйин эмас.

Шу пайт ичкиликдан оёғида зўрга турган ота дарвозадан кирди ва:

– Ҳов, менга қара...., – деб яна ҳақорат қилишни бошлади.

Она ҳам уйдан чиқиб, эрига худди ўзидек жавоб қайтарганини болалар яна жимгина, ҳар доимгидек, мурғак қалби, беғубор нигоҳи ила кузатиб, онгига муҳрлай бошлади...

Хулоса сиздан.

Барно МЕЛИҚУЛОВА  
oilavajamiyat@mail.ru



# МАЪНАВИЯТ ОРТИДАГИ МАЪНАВИЯТСИЗЛИК

**Болалигимда ҳар якшанба отам бозорга олма сотгани чиқарди. Мен ҳам бирга борардим. Аммо ҳеч қачон ёнида турмасдим. Олмани сотиб бўлгунча ён-атрофда айлашиб юрардим. Чунки отам менга қарашиб юбор, дейишидан кўрқардим. Меҳнатдан қочганим учун эмас, олма сотишдан уялардим, уялмасдим, балки ор қилардим. Ўша даврнинг идеологияси шундай эди. Савдогар, сотувчилар “спекулянт” деб аталар ва бу гап жуда хунук эшитиларди. Ноҳалол деганда биз маҳсулотнинг устига нарх қўйиб сотишни тушунардик. Шунинг учун фалончи савдогар ҳақида гап кетганда одамларнинг энсаси котиб гапирарди: “Ҳм... фалончи савдогарми?”. Хўп тескари замонлар бўлган-да, ўзимиз ўртаҳол яшасак-да, савдогарни менсимасдик... Бунинг маънавиятга нима дахли бор, деб ўйларсиз.**

Бугун ҳалоллик, виждон ҳақида гапираримиз, аммо амалда тескарисини қиламиз. Маънавият тушунчасини қамраб олган барча ахлоқ нормаларига, масалан, ҳалоллик, виждон, ростгўйлик каби фазилатларга нисбатан меҳр виждонсизлик, порахўрлик, фирибгарлик қабиларга нисбатан нафрат уйғотилмади. Ўша даврларда нима учун одамлар савдогарликни, порахўрликни, фирибгарликни уят ҳисобларди. Чунки ҳалолликни тарғиб этувчи китобларимиз, киноларимиз, ҳатто ёздиغان мақолаларимиз ҳам шунга бағишланарди.

Узоққа бормайлик, кейинги пайтларда оммавий ахборот воситаларида тарбиявий аҳамиятга эга мақолалар жуда камайиб кетди. Мустақиллик йилларида қурилган иншоотларимизни, ободликка қаратилган дастурларимизни, инсон саломадлиги, таълим тизимидаги ютуқларимизни кўрсатадиган мақолаларни кўпайтирдик, диққат-этиборимизни фақат шу мавзуларга қаратдик. Айни пайтда эса фақат танқидга ружу қўйдик. Тарбиявий аҳамияти кўрсатилмаган, фақат мағзава ағдаришдан иборат танқидга... Тарбиявий аҳамиятга эга мавзулар эсдан чиқиб қолди. Ахир ўша қурилаётган иншоотларнинг баъзилари хўжақўрсинга қурилаётгани, тиббиёт соҳасида порахўрлик авж олганини, шарт-шароити яхшиланган баъзи мактабларда директорлар пора билан болаларни мактабга қабул қилаётгани ҳақида нега бизга ёздиринмади, деган савол ҳамон жавобсиз. Маънавият сўзининг қадриятларига киноларимиз, бадий асарларимиз, спектаклларимиз орқали айнан маънавий-тарбиявий аҳамиятга эга яъни, ИНСОН иродаси, эътиқоди, лафзи, гурури мавзуларига қўл урдирилмагани сабаб деб ўйлайман.

Севимли адибимиз Шухратнинг “Жаннат қидирганлар” асарида ватангадолик фожеаси кўрсатиб берилган. Нимагадир ўша пайтлари халқимизнинг чет элга бориб ишлаши деярли ҳеч кимнинг хаёлига келмасди. Ахир ўша пайтлари ҳам обод яшамаганми. Дангиллама участкаларимиз, ҳар икки хонадоннинг бирида машина бўлмаган. Шунчаки борида қаноат қилардик. Бировнинг ҳақидан, қийналиб яшасак-да, кўрқардик. Дўконга нонга борсак, бир тийин қайтимимизни ҳам беришарди. Мана шу ҳолатнинг ўзи ҳам бизга ҳалолликни ўргатган.

Абдулла Қодирийнинг “Уткан кунлар” асарида уят, уятсиз деган ибора деярли ҳар бир саҳифада ишлатилган. Шунинг учун бу асар миллий романимизга айланди. Уятсизлик, андишасизлик фожеага олиб келишини асарни ўқиган сари англаб боравердик. Бугун андиша ҳақида гапираримиз андишасизнинг ишини қиламиз. Масалан, кейинги пайтларда семиз одамнинг овқатни реклама қилиши ҳеч ҳам уят эмас. Биламиз семизлик касал-

лик. Ва бу касаллигидан истиҳола қилиш керак бўлмаса-да, уялаганлар бор. Аммо семиз инсоннинг қолбаса рекламасида очкўзларча овқатга ташланиши ростдан ҳам жуда уятли иш. Демокримани, баъзи ҳолларда нафси тиймасликдан тананинг вазни ортиб кетишини уят ҳисобламай қўйдик – баднафсликни кўз-кўз қилиш оддий ҳолга айланди.

“Автомобилдан сақланган” фильми эслаб кўрайлик-да. Кино бошдан оёқ мансабдор ва порахўр шахсларнинг устидан кулади ва табиийки, бу кулгу ортида нафрат бор. Ёки ҳар ҳафта телевидение орқали кўрсатилган, Эргаш Каримов асос солган “Миниаторлар театри” мавзуларига эътибор беринг. Юлғич, баднафс, ивгогар, порахўр. Ўз касбини суиистеъмол қилган шахсларни ҳар доим танқид остига олиб театрлаштирган. “Оталар сўзи – ақлнинг кўзи” кўрсатувидаги қадриятларимиз, анъаналаримиз ҳақидаги видеофильмлар тарбиявий аҳамиятга эгаллиги билан эътиборни тортар эди. Масалан, Ўткир Ҳошимовнинг “Баҳор қайтмайди” видеофильмидаги ҳаволаниб кетган санъаткорнинг фожеасини эслаб кўрайлик. Буларнинг барини кўриб улғайдик, қонида ҳалоллик бўлмаган одамлар лоақал тийилиб яшади, одамларнинг нафратидан кўрқди.

Маънавият сўзини нега ёмон кўриб қолдик. Аслида бозор иқтисодига ўтиш даврида “маънавият” сўзининг кириб келиши тўғри эди. Аммо уни тўғри йўналтирилмади. Кўпчилик ҳалигача маънавият ўзи нима деган саволга жавоб қидиради. Ҳатто ижтимоий тармоқлардаги баҳсларда ҳам маънавият нима деган изоҳларни ўқиб қоламиз. Маънавият соддароқ қилиб тушунтирадиган бўлсақ, ҳалоллик, виждон, тўғрилик каби ахлоқ нормаларини билдиради.

Нега маънавиятни ёмон кўриб қолдик? Чунки маънавият деб жар солиш билан одамларни маънавиятга қилолмадик. Масалан, маънавият ҳақида ҳар кун талабаларга сабоқ берувчи ўқитувчиларнинг баъзилари очкўчасига талабалардан пора ола бошлади. Маънавиятли бўлишда жажжи фарзандларимизга ўрнак бўлиши керак бўлган боғча опа ота-оналардан очкўчасига совға кутди. Чунки уларга ўрнак бўлиши керак бўлган баъзи боғча муди-

ралари ходимларининг олдида бир кунлик нормаси 52 кг. гўшт маҳсулоти кетиши керак бўлган овқатга 9 кг. кеча қайнатилган гўшни эртасига яна қайнатиб берди. (Шайхонтохур туманидаги бир боғчада бўлган бундай шармандалик). Ва энг ачинарлиси, ана шундай очкўз боғча мудирларини, ўзининг фарзандлари, ота-онасини қолдириб чет элда ўзганинг боласига, ўзганинг ота-онасига энагалик қилган кўни-қўшнилариимизни, пора олгич ҳокимларни, фирибгарларни маъракаларимизнинг тўрига ўтказдик, қахрамонга айлантирдик. Улардан нафратлиб пойгакка ўтказиш ўрнига, кийган ялтироқ кийимларию дастурхони тўқинлиги ўғирлик орқасидан эканлигини била туриб болаларимиз кўзича фахрландик: “Бир зўр тўй қилди, боғча мудир бўлиш керак экан-да”, ёки “фалон жойининг раҳбари дангиллатиб уйлар қурган-ей”, дея оғзимизнинг суви қочгани ёлғонми? Ўйлаб кўрмадик-ки, нега раҳбар ёки боғча мудираси биздан озгина кўпроқ мош олиб икки баравер яхши яшаши ва дангиллатиб тўй қилиши керак? Ўйламадик, нафратланмадик. Ва бу бизнинг келажғимиз бўлмиш фарзандларимиз онгида маънавиятнинг қадр-қимматини йўқотиб бораверди. Яъни, андиша пойгакка кўзини ерга тикиб қолди, ҳаёсизлик, орсилик тўрға чиқди.

Маънавиятли инсон интернетдан тўғри фойдаланади, деб телевизорда гапирдик, бонг урдик, аммо аксини қилдик. Бачкана клипплар, савиясиз кинолар, ҳашамни тарғиб қилувчи фильмлар босиб кетди ҳамма каналларимизни. Чет эл сериалларига шу даражада ружу қўйдик, оқибатда ахлоқимизни бузиш борасида интернет ҳам орта қолиб кетди. Маънавиятли бўлиш керак, деб айтилди, ёзилди, аммо фақат қийматсиз сўзга айланди қолди. Маънавиятчиларимиз маънавиятсизликка қарши фақат сўз орқали курашди. Амалда эмас. Телевидениеда берилаётган маънависиз кинолар, энгил-елли кўшиқлар, ёзилаётган савиясиз асарларга қарши курашмадик.

Маънавият керакми, керак. Фақат бу сўз ўзининг қийматини топиши учун бу сўзни ишлатмасдан маънавиятга интилмоқ керак. Энди ёздиغان асарларимиз, мақолаларимиз, киноларимиз, барча барчаси ҳалолликка, одоб ахлоққа бағишланиши керак. Фарзандларимиз очкўз, баднафс, порахўр одамлардан нафратланишни ўрганишсин. Нафратга ўргатиш учун инсон қалбини, олийжаноблигини очиб берувчи фильмлар, кўшиқлар, асарлар яратилиши лозим. Биз уларни томоша қилганимизда, ўқганимизда УЯТдан қизариб, камчиликларимизни, қусурларимизни англаб етайлик. МАЪНАВИЯТ керак, чунки китобларимизда ёзилганидек, “Маънавият инсонни руҳан поклашни, қалбани улғайтишга чорлайдиган, одамнинг ички дунёси, иродасини бақувват, иймон-эътиқодини бутун қиладиган куч.” Бу кучни ҳақиқий кучга айлантириш учун сўз билан амал бирлигини эътиқодга айлантирайлик. Аслида бозор иқтисоди шароитида маънавият нечоғли кераклигини ўқтиришдан мақсад ҳам шу эди...

Барно СУЛТОНОВА,  
журналист



# BIZ MUQADDAS DINIMIZNI BEHAD QADRLAYMIZ

Ўзбекистондаги Ислом цивилизацияси маркази директори Шоазим Миноваров ўзининг "Facebook" ижтимоий тармоғидаги саҳифасида юртдошларимизни Марказ таркибиде ташкил этилаётган кутубхона фондини бойиштидек савобли ишда иштирок этишга чақирган.

**"Президентимиз Шавкат Мирзиёев ташаббуслари билан Тошкентда Ислом цивилизацияси маркази барпо этилмоқда. Марказда бетақдор маданиятимиз ва санъатимиз музейи ҳамда 200 минг жилд китоб захирасига эга кутубхона бўлиши назарда тутилган. Барча юртдошларимизни ана шу савобли ишда иштирок этишга таклиф қиламиз. Адабиёт, санъат, тарих, тиллар, фалсафа йўналишида барча йиллар ва тилларда чоп этилган китоблар, журналлар, тарихий архив ҳужжатларини мамнуният билан қабул қиламиз. Кунни кеча оилавий кутубхонасини марказга ҳада қилган М.Бобоназаровага, қашқадарёлик Мафуратхон аяга, тошкентлик Обидхон қори акаларга миннатдорлик билдирамиз",** деб ёздади Ш.Миноваров.

Бугун пойтахтимиздаги машҳур Ҳазрати Имом мажмуасига ёндош ҳудудда юртимиздан етишиб чиққан буюк ислом олимлари, аллома ва мутафаккирлари, жаҳон маданияти ривожига унутилмас ҳисса қўшган улуг шoir ва адиблар, рассом ва хаттотларга оид бой маълумотларни мужассам эътибор билан маҳаббатли бино – маърифат, маданият маскани барпо этилмоқда.

Ислом цивилизацияси маркази директори Шоазим Миноваров билан Марказнинг мақсад ва вазифалари, айти пайтга қадар амалга оширилган ишлар, эришилган дастлабки натижалар ҳақида сўхбатлашдик.

– Ислом цивилизацияси маркази давлатимиз раҳбарининг 2017 йил 23 июнда қабул қилинган "Ўзбекистон Республикаси Вазирлар мажмаси ҳузурда Ўзбекистондаги Ислом маданияти марказини ташкил этиш тўғрисида"ги қарори асосида ташкил этилган, – дейди Ш.Миноваров. – Зеро, бу гоё Президентимиз томонидан дастлаб 2016 йил октябрь ойида Ислом ҳамкорлик ташкилоти Ташқи ишлар вазирлари кенгашининг Тошкент шаҳрида ўтказилган учрашувида, кейинчалик – 2017 йилнинг 15 июни кунин Тошкент шаҳрида бўлиб ўтган "Ижтимоий барқарорлиқни таъминлаш, муқаддас динимизнинг софлигини асраш – давр талаби" мавзусидаги анжуманда илгари сурилган бўлса-да, аслида бу давлат раҳбаримизнинг узоқ йиллик орзуси эди.

Президентимизнинг "Марказ, аввало, меъморий ва бинокорлик нуқтаи назардан ниҳоятда улғувор, муҳташам ва ноёб бўлиши лозим. Ушбу мажмуа ўзида нодир экспонатларга бой музей ва кутубхонани мужассам этади. Шу билан бирга, бу ерда кенг қўламада илмий-тадқиқот ишлари ҳам олиб борилади", деган сўзлари бу эзгу мақсаднинг нақадар улғувор эканидан далolatдир.

– Дастлаб "Ислом маданияти маркази" деб номланган Марказ кейинчалик "Ислом цивилизацияси маркази" деб ўзгартирилди. Нимага?

– Моҳиятан бу икки тушунча бир маънунини англатадиган, бир-бирини тўлдирадигандек туюлади. Айрим файл-асуфлар маданият бу – цивилизация дейишади. Яхши биласиз, маданият арабча мадина сўзидан келиб чиққан. Европада эса маданият дейилганда кўпроқ инсонга таълим-тарбия бериш тушуниладиган ва у лотин тилидаги cultura

(ерга ишлов бермоқ) истилоҳи билан ифодаланган.

Цивилизацияни биз тамаддун яъни, инсон ва жамиятнинг тарихий, боқичмабоқич тараққиёти сифатида англаймиз. Кўпчилик файл-асуфлар ҳам цивилизация деганда моддий-техник ютуқларини назарда тутадилар. О.Шпинглер "Цивилизация ҳар қандай маданият тараққиётининг муайян тугал боқичидир", дейди.

Дунёдаги ҳеч бир цивилизация, масалан Карфаген, Рим, Юнон, Юнон-Бақтрия, Бобил, Кушон цивилизациясини олайлик, Ислом цивилизация-сичалик узоқ умр кўрмаган. Негаки, ислом инсониятни юксак ахлоққа, илмга, бағрикенгликка, тараққиётга чақиради. Ер юзидаги 60 га яқин миллат исломни шунинг учун улуғлайди. Ислом – мукамал ва охириги дин. Исломдаги бирорта қадрият эскирмайди. Ислом нафақат диний таълимот, балки у илм, маданият, санъат, ҳуқуқ, иқтисод, сиёсат ҳамдир. Исломий қадриятлар қон-қонимизга шу қадар сингиб кетганки, биз уни бугун иккиланмай миллий қадриятларимиз, деб атаймиз.

Президентимиз 2017 йил 1 сентябрь кунин Ҳазрати Имом мажмуасида оқсоқоллар, уламолар билан учрашди. Марказнинг мақсад-вазифалари ҳақида гапириб, "Бу марказ бизнинг ислом дини тарғиботидаги юзимиз бўлади", деди. Ва шундан келиб чиқиб, уни Ислом цивилизацияси маркази деб номлаш таклифини билдирди.

– Президентимиз 2017 йил 19 сентябрь кунин Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг 72-сессиясида ҳам Тошкентда ташкил этилаётган Ислом цивилизацияси маркази ҳақида гапириб, БМТ Бош Ассамблеясининг "Маърифат ва диний бағрикенглик" деб номланган махсус резолюциясини қабул қилиш таклифини билдирган эди...

– Ушбу резолюция БМТ Бош Ассамблеясининг 73-сессиясида яқдиллик билан қабул қилинди. Бу ҳужжатнинг асосий мақсади – барчанинг таълим олиш ҳуқуқини таъминлашга, саводсизлик ва жаҳолатга барҳам беришга кўмаклашишдан иборат.

Ушбу резолюция бағрикенглик ва ўзаро ҳурматни қарор топтириш, диний эркинликни таъминлаш, эътиқод қилувчиларнинг ҳуқуқини ҳимоя қилиш, уларнинг камситилишига йўл қўймасликка кўмаклашишга қаратилган.

Шу ўринда эътироф этиш керак, бирор бир мусулмон давлати раҳбари шу пайтга қадар БМТ минбариде туриб Ислом динини бу қадар қатъият билан ҳимоя қилган эмас.

"Биз муқаддас динимизни азалий қадриятларимиз мужассамининг ифодаси сифатида беҳад қадрлаймиз. Биз муқаддас динимизни зўравонлик ва қон тўкиш билан бир қаторга қўядиганларни қўйиш қоралаймиз ва улар билан ҳеч қачон мурося қила олмаймиз", деди Президентимиз.

– Маълумотларга кўра биргина мамлакатимиз китоб фондларида сақланаётган, асосий қисми ЮНЕСКОнинг маданий мерос рўйхатида киритилган кўлэмалар сони 100 мингдан ошар экан. Дунё миқёсидаги кутубхоналар, кўлэмалар фондлари, музейларда ажодларимиз меросига оид қанча кўлэма сақланиши маълумми? Бу кўлэмалар қай даражада



ўрганилган?

– Мамлакатимиз китоб фондларида сақланаётган ўша юз мингдан зиёд кўлэмаларнинг ўн фоизи ҳам чуқур ўрганилмаган. Инчунин, хорижий маданий марказларда сақланаётган меросимиз ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эдик. Табиийки, уларни ўрганиш борасидаги натижалар ҳам шунга яраша. Бу борадаги ишларга энди киришдик. Ҳозирда Лондондаги "Фурқон" кўлэмалар фонди томонидан тақдим этилган кўлэмалар каталогларига эгамиз. Унда бутун дунёдаги илмий марказлар, фондлар, кутубхоналар, музейларда сақланаётган кўлэмалар ҳақидаги маълумотлар жамланган.

Ушбу бой меросни асраб-авайлаш, тадқиқ этиш, келажак авлодларга безавол этказиш бош вазифамиздир. Ҳозир техника жуда ривожланган. Марказимиз олдида турган муҳим вазифалардан бири мавжуд кўлэмаларни рақамлаштириш, электрон нусхаларини яратишдан иборат. Бу борадаги ишларни ҳам бошлаганмиз.

Дунёга машҳур Искандария кутубхонасида Клеопатра даврига мансуб папируслар сақланади. Уша пайтларда мамлакатга кириб келган кемалардан давлат божи сифатида папируслар, яъни турли маълумотлар олинган. Ва бу мерос бугунгача сақланиб келмоқда.

Яқинда Тошкент вилояти Нанай қишлоғидан иккита кўлэма келтиришди. Ибн Синонинг "Тиб қонунлари"дан аввал яратилган бу китоб шу пайтга қадар фанга маълум бўлмаган. Шунингдек, қўлимизда Абдураҳмон Жомийнинг араб тили грамматикасига шарҳлари бор. Ундан ўз пайтида дарслик сифатида фойдаланилган.

– Президентимизнинг Қарориде маданий-гуманитар соҳадаги нуфузли халқаро ташкилотлар ҳамда хорижий мамлакатлардаги мазкур йўналишда фаолият кўрсатаётган муассасалар билан илмий ҳамкорлик ўрнатиш ва ривожлантириш вазифаси белгиланган.

– Марказ ҳақидаги гоё ўртага ташланган илк кун – 2016 йил 12 октябрдан бошлаб мутахассисларимиз дунё миқёсидаги кўлаб марказларда, фондларда, музейларда бўлди, улар фаолиятини ўрганди. Шу тариқа Марказнинг концепцияси ишлаб чиқилди.

2017 йилнинг январь ойида Буюк Британиядаги Оксфорд ислом тадқиқотлар маркази билан дастлабки меморандум имзоланди. Мазкур марказ ислом оламига оид илмий тадқиқотларни қўлаб-қувватлаш, ислом дунёсини тадқиқ этувчи олимлар ва институтлар ўртасидаги халқаро ҳамкорлиқни рағбатлантириш, бугунги кунда исломнинг ривожланиши-

ни турли босма нашрлар орқали тарғиб қилиш билан шуғулланади.

Шунингдек, Франциянинг Лувр музейи, Франция Миллий кутубхонаси, Париж Араб олами институти, Франция жаҳон тиллари ва адабиёти университети кутубхонаси билан келишувга эгамиз. 2019 йилнинг апрель ойида ушбу кутубхона билан меморандум имзоланмади.

Лондондаги "Фурқон" кўлэмалар фонди, Туркиядаги Сулаймония кўлэмалар фонди, Истанбулдаги Ислом маданияти музейи, Мисрдаги Искандария кутубхонаси, Қоҳирадаги ислом санъати музейи, Қадимги кўлэмалар фонди билан ҳамкорлик алоқалари ўрнатилмоқда. Хорижий илмий-маданий марказлар билан 11 дан зиёд меморандум имзолаш кўзда тутилган.

– Марказнинг илмий-тарихий концепцияси ҳақида нима дейсиз?

– Аввало шунини айтишим керакки, Ислом цивилизацияси маркази меъморий ва бинокорлик нуқтаи назардан ниҳоятда улғувор, муҳташам ва ноёб бўлади. Марказнинг илмий-тарихий концепциясини ишлаб чиқишга юзлаб тарихчи, исломшунос ва адабиётшунос олимлар жалб этилди. Экспозицияларнинг мавзуйий режаси тайёрланди.

Марказ улкан – ўн гектарлик майдонни эгаллайди. Бинонинг биринчи қаватда Ислом санъати тарихи музейи жойлашади. Иккинчи қаватда 200 минг китоб фондига эга кутубхона бўлади. Шунингдек, алоҳида болажонлар учун кутубхона, ўқув марказлари ташкил этилади. Айти пайтда ўн мингга яқин китоби-миз бор. Бундан ташқари Қуръон музейи ҳам ташкил этилади. Марказда барча алломаларимизга тегишли бўлган илмий-маданий, маънавий меърос жамланади.

Бино қурилишини яқунлаш 2020 йилнинг 1 августига мўлжалланган. Ҳозирда қурилиш ишлари жадал бажарилмоқда. Бинога кирверишдаги асосий дарвоза учун Самарқанддаги Улғувек мадрасасининг портали намуна қилиб олинди. Бундан ташқари бинонинг яна учта катта дарвозаси бўлади. Тўрт дарвозада тўрт минтақамизнинг меъморий анъаналари ўз ифодасини топади. Бинонинг ички дизайни билан дунёдаги кўлаб ислом музейлари, маданий марказлари қурилишида ишлаган Франциянинг "Вилмот ва архитекторлар уюшмаси" мутахассислари шуғулланади.

Пойтахтимизда бунёд этилаётган Ислом цивилизацияси маркази нафақат мамлакатимиз балки, бутун ислом оламидаги йирик илмий-маданий марказлардан бири бўлади.

Воҳид ЛУҚМОНОВ  
сўхбатлашди.

oilavajamiyat@mail.ru



# KITOB - BILIM MANBAI

Yoshlarimizning kitob o'qimay qo'ygani haqida ko'p gapiramiz. Buning sabablarini tahlil qilamiz. Ayrim ota-onalarning loqaydligi, e'tiborsizligi oqibatida farzandlari bo'sh vaqtini o'zlariga istagandek o'tkazayotganini, bu ularning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini bot-bot takrorlaymiz. Biroq quruq gap bilan ish bitmasligi aniq. Shu bois o'quvchilarimda kitobga mehr uyg'otish yo'llarini izladim. Dastlab so'rovnoma o'tkazdim.

**O'quvchilarimning ko'pchiligi uyida badiiy kitoblar yo'qligi, ota-onalari kitob o'qishga qiziqmasligi, kitob sotib olmasligini aytishdi.**

Vaziyatdan kelib chiqib, uyimdagi shaxsiy kutubxonamdan bir necha badiiy kitoblar olib bordim. O'quvchilarimga ham har biri bittadan kitob olib kelisa o'ttizta kitob yig'ilishini va ushbu kitoblar o'quv yili oxirida yana o'zlariga qaytarib berilishini tushuntirdim. Shu tariqa kitoblar soni ko'payta boshladi. Oilaviy sharoiti tufayli olib kela olmagan ayrim o'quvchilarga o'zim kitob sovg'a qildim. Yig'ilgan kitoblarni saralab oldim.

O'quvchilarimning har biriga umumiy daftar tutdirdim. Har



bir o'quvchi o'zi o'qigan asardan olgan taassurotlarini yozib borishlarini tayinladim.

Kitoblarni tarqatishdan avval ularni asrab-avaylashni uqtirdim. Agarda ushbu talablarga qimda kim rioya qilmasa, jarima sifatida yana bitta kitob olib kelishini ta'kidladim. 30 ta kitob navbatmanavbat, ayirboshlanib o'qiladi. Natijada o'quv yili davomida har bir o'quvchi o'ttiz va undan ortiq badiiy asarlarni mutolaa qilib va yana o'z fikr-mulohazalarini bildiradi. Har haftaning oxirida, darsdan so'ng o'qigan asarining qisqacha mazmuni, undan olgan taassurotlarini tinglayman. Shuningdek, o'quvchilar orasida turli viktorinalar, mushoiralalar, badiiy o'qish, bahru-bayt bo'yicha tanlovlar tashkil qilaman. O'quv yili so'nggida o'quvchilardan yig'ib olingan kitoblar yana egasiga qaytariladi.

O'quvchilarni qiziqtirish maqsadida o'quv yili yakunida yil davomida kitobxonlikda kim faol qatnashgan va ko'p kitob mutolaa qilgan bo'lsa, "Eng faol kitobxon" sifatida uni rag'batlantirib, albatta, g'olib o'quvchimga qiziqarli badiiy kitob sovg'a qilaman.

Bu tadbir juda samarali bo'ldi. O'quvchilarda kitobga mehr uyg'ondi. Ba'zida fikr-mulohazalar bahs-munozaralarga aylanib ketadi. Kitob mutolaa asarining tahlili juda ijobiy va samarali bo'ldi.

Mening o'quvchilarim test savollarini tezda yechishadi, bahs-munozaralarga bir zumda kirishib ketishadi. Tuman, shahar, respublika miqyosida o'tkaziladigan insholar ko'rik-tanlovlarda respublikada birinchi va yuqori o'rinlarni egallashgan. Shuningdek, musobaqalarda, tadbirlarda g'olib o'quvchilarimga, albatta, kitob sovg'a qilaman.

Maktabni bitirib ketgan o'quvchilarimni anjumanlarda, teleko'rsatuvlarda faol qatnashayotganini ko'rib, suyunaman.

Ular bilan uchrashib qolsam: "Ustoz, yaxshiyamki, bizni kitobga oshno etgan ekansiz, mana hozir hayotimizda bizga asqotayapti. Buning uchun bir umr sizdan minnatdormiz", deydishadi.

Davlatimiz rahbarining 2017 yil 12 yanvardagi "Kitob mahsulotlarini chop etish va tarqatish tizimini rivojlantirish, kitob mutolaa va kitobxonlik madaniyatini oshirish hamda targ'ibot qilish bo'yicha komissiya tuzish to'g'risida"gi farmoyishi yurtimizda bu boradagi ishlarni yangi bosqichga ko'tarishda muhim qadam hisoblanib, barchamizni ayniqsa, yoshlarni bilimdonlikka, kitobxonlikka

komillikka undovchi g'oya, deb bilaman. Darhaqiqat, qaysi mamlakatda kitobga, ma'rifatga e'tibor berilsa, u yurtning kelajagi porloq, ma'naviyati yuksak bo'lishi aniq.

Afsuski, ba'zi bir ustozlar o'quvchilarga: "Shuni internetdan topib, undan ko'chirma qilib kel", deb topshiriqlar berishadi. Natijada o'quvchi ijodiy ishini ham, ustozning topshirig'ini ham internet orqali undan ko'chirma olib kelib, hatkoki uni o'qib ham chiqmay bajaradi. Bu esa juda noto'g'ri.

Ish faoliyatim davomida men o'quvchilarimga ijodiy ish, referatlarini kitoblar va gazeta-jurnallardan foydalanib, o'zingiz qo'lda yozib kelinglar, der edim.

Oilada ham ota-onalar: "Yig'ishtir, o'qib menga shahar olib beramiding! Mana, bu ishini qil", deya bolani kitobdan

uzoqlashtirmay, uning bu ishini rag'batlantirishlari, "Agar sen badiiy kitob o'qisang, senga sovg'am bor", deya sovg'a qilish orqali kitobga mehr uyg'otishlari lozim.

Maktabda esa biz pedagoglar o'quvchilarning har bir o'qigan asariga ball qo'yib borsak, baho olishga qiziqib ham ular kitob o'qiy boshlaydilar.

Hayotiy, qiziqarli, eziglikka yetaklovchi asarlar orqali yoshlarimiz ong-u shuurini bunyodkor g'oyalari bilan to'ldiraylik. Saviyasi past, millatimizga zid bo'lgan, hayosiz, zararli asarlarni o'qishga qat'iyani yo'l qo'ymasligimiz va ular qanday kitob o'qiyotganini nazorat qilib turishimiz lozim.

**Guljamila A'ZAMXO'JAYEVA,**  
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi a'lochisi.

Ishxonamizga ikkita katta bozor sumkasini ko'targan ayol kirib kelganida "Navbatdagi savdogar tashrif buyurdi", deya e'tibor qilmadim. Ayol sumkalarini ochib ichidan turli badiiy kitoblarni stol ustiga taxlay boshladi. "Mana, qizlar boshqa kitoblar olib keldim, kimga sarguzasht, kimga tarixiy asarlar kerak bo'lsa marhamat, jahon

adabiyotidan ham bor", dedi opa. Korxonamiz xodimlari esa, bir oy oldin olgan kitoblarni topshirib, yangilarini varaqlay boshladi.

"Tinib tinchimagan odamlar-ey, tirikchilik uchun nimalarni o'ylab topishmaydi". Yangi xodim emasmanmi, miyamga kelgan birinchi fikr shu bo'ldi. Ammo bu "Ko'chma kutubxona" sohibasining 10 000 ga yaqin kitoblar

## MANA QAHRAMON - KO'Z O'NGIMIZDA

kolleksiya borligini eshitgach, xayolimga kelgan fikrdan uyayib ketdim.

Bu ziyo tarqatuvchi ayolning ismi Nodira opa Esonboeva. U kishi Ishtixon tumanida yashaydi. Opaning aytishicha, qariyb 20 yildirki, Samarqand viloyatining barcha shahar, tuman markazlaridagi korxonalarida tashkilotlar xodimlariga kitoblarni ijaraga berib keladi. Qishning izg'irinli kunlari, yozning jaziramasini deysizmi, Nodira opa kitoblarni sumkalariga joylab,

tumanma-tuman, tashkilotma-tashkilot kezadi. Bitta kitobning bir oylik ijara narxi 3000 so'mdan 5000 so'mgacha. Opa ularni juda qadrlaydi. Foydalanuvchilarga "Tag'in yo'qotib qo'ymang, yosh bolalar ko'liga tushib yirtilmasin" deya takrorlashdan charchamaydi.

Nodira opa ijaradan tushgan pullarni yo'l xarajatlari va yangi kitoblar xaridiga sarflaydi. Doimiy mijozlarga bonuslar ham bor.

– Kitoblarim – bu mening boyligim, – deydi opa. – Ishtixon tumanida mo'jazgina kutubxonam bor. U yerga ham kitobxonlar kelib turadi. Tumandagi maktablarda chorakliklarini "5" bahoga yakunlagan o'quvchilarga (bir hafta muhlatga) o'qish uchun bepul berib turaman.

Men ham sevimli adiblarimning asarlarini tanlar ekanman, "Opa, juda yaxshi bo'ldi, ba'zan vaqtimiz yo'qligidan kutubxonalariga bora olmaymiz", deya xijolat tordim.

– Hechqisi yo'q. Muhammad tog'ning oldiga bormasa, tog' Muhammadning oldiga kelgan ekan – deydi hazilomuz ohangida.

Meni ajablantirgan yana bir jihat, bu

Nodira opaning orzusi bo'ldi. Ko'p ayollar bilan gaplashganman. Ularning aksariyati mashina sotib olish, farzandlarining kattakatta yutuqlarini ko'rish kabi va hakozi javoblarni berishadi. Nodira opa esa yuk mashinasi sotib olib, uning ichida "Ko'chma kutubxona" tashkil etishni orzu qiladi. Bu bilan chekka qishloqlardagi kitobxonlarni ham qamrab olsam deydi.

Bolaligimdan Rossiya kino ustalari tomonidan suratga olingan "Avtomobildan saqlanib" filmi sevimli tomosha qilaman. Mazkur kinofilmdagi bosh qahramon Detochkinning adolatparvarligi, bolajonligi, o'zgalar manfaati yo'lidagi xatti-harakatlari kishini mulohazaga chorlaydi. Hayotda shunday insonlar bormikin, degan savolga javob qidirardim. Nodira opa ham bugungi jadallashib borayotgan internet va texnika asrida, insonlarni kitobga qaytarish uchun jon kuydirayotgan zamonamiz qahramonlaridan biri, desak muloblag'a bo'lmas. U kishi timsolidagi kitoblar yozilsa, kinofilm suratga olinsa arziydi.

**Baxtigul QARSHIEVA,**  
jurnalist.



# XORIJDAGI VATANDOSHLARIMIZNI DAVLAT O'Z HIMOYASIGA OLADIMI?

Россияга юртдошларимиз ишлагани келишади. Улар орасида ўз ишини топиб, яхшигина даромад қилаётганлар анча. Кўпчилиги оиласи, ота-онаси, қариндош-уруғини ҳам ёнларига чақириб, уларга ёрдам қилиб яшаб келишяпти. Бу воқелик борган сари ижтимоий тус олиб, хорижда ўзбеклар сони кўпайса кўпаймоқдаки, камайгани йўқ. Хусусий тадбиркорлар учун ҳам хорижда фаолият юритиш ўзимиздагига нисбатан осонроқ. Шароит яхши, даромад яхши. Бу ҳолатга эътироз билдириб: "Нима сен юртдошларимизни ўрисга қўл бўлмоққа чорламоқчимсан," деган шошилини саволни бермоқчи бўлганларга, бу ҳодисага ҳаётини кўз билан қараб, чуқур мулоҳаза ила бир хулосага келишларини маслаҳат берадим. Чунки, биз юртдан ташқарида ишлаётганларга "юртга қайтинг, ўзга юрт фаровонлиги учун ишланманг", деб миллион марта айтмайлик, уларга ўша ёқда топаётган қадрини, беҳавотир иш жойини бера олмаймиз. Қозонига бир луқма гўшт соломлаймиз. Қуруқ қошиқ эса барибир оғиз йиртади.

Бунинг ўрнига бошқа давлат мигрантлари каби уларга давлат ҳомийлигини, ўзга юртда хор бўлмасликларини учун қандайдир шароитларни яратиб берсак, маъқул бўлар эди. Ҳам давлатга, ҳам муҳожирига ўзига фойда бўлармиди, дейман-да?

Масалан, Владивостокда хитойликлар жуда кўп. Аммо,



улар рус диёрида яшаётганига қарамай, фарзандларини ўша ердаги хитой мактабларида ўқитишади. Фарзандлари Хитой адабиёти, маданияти, тарихи ҳақидаги билимни ўз миллати зиёиларидан олади, шу билан бирга рус тилида ҳам бемалол мулоқот қила оладиган бўлиб ўсишади. Шифохоналар ҳам шундай. Улар миллатдошларига хизмат қилувчи хусусий шифохоналар очишган. Ўйланиб қоламиз: нима, бизда етук шифокорлар, ўқитувчилар ози? Ёки бунинг иложи йўқми? Тўғри, бу борада кўп нарсани тушунмасан, лекин рус тилини билмагани учун шифокорга бормоётган, шу сабаб касаллигини ўтказиб, яримжон бўлиб юртва қайтаётган ватандошларини кўрсам эзилиб кетаман. Ота-онаси ишга кетиб, кунбўйи уйда телевизор кўриб ўтирадиган, рус мактабларига қабул қилинмаган, болалиги илмсиз, мактаб таълимисиз беҳуда ўтаётган болаларни кўрсам, юрагим оғриди. Шундоқ ҳам муаммоларимиз етарли, аввал уларни ҳал қилиб олайлик, дейшингиз мумкин. Ҳақсиз. Аммо бундай камчиликларни ватандошдан кўра тезроқ ва осонроқ ҳал бўлишига ҳам кўзимиз етади-ку. Сиз нима дейсиз, бу муаммоларни ҳал қилиш вақти ўтиб кетмайтимикин, балки бизга фақатгина кўнгилчилар керакдир?

Лола НЕКБАХТ,  
Россия.

## "Facebook" dagi munozaralar

### Убайдулла Мирзоев:

– Ассалому алайкум, Мен ҳам Сиз айтган ҳодисаларни кўп кузатганман, менинг ҳам қабулимга кўлаб ватандошлар келиб туришади. Муаммо шундаки, давлат муассасаларида муолажа олиш учун давлат структураси бўлиши керак, у фақат шу давлат фуқароларига берилади. Бундан чиқаяптики, муҳожирлар муолажани хусусий тиббий муассасаларда олишга мажбур. У ерларда албатта, нархларни ҳамма беморлар ҳам кўтаролмайди. Сиз айтгандек таълим ва тиббий муассасалар очиш учун аввал ўша давлатнинг фуқаролигини қабул қилиш керак бўлади.

### Лола Некбахт:

– Убайдулла Мирзоев, ваалайкум ассалом. Демак, давлатимиз ўз фуқароларига яхши бўлиши учун икки фуқароликни йўлга қўйиши керакмикин-а?

### Убайдулла Мирзоев:

– Айнан шундай килиниши керак. Тўғри фикрингиз.

### Гулбаҳор Умарова:

– Ўзбегим бутун дунёга тарқалиб кетмоқда. Нью-Йоркда ўзбек маҳаллалари пайдо бўлмоқда. Узоқ Австралида, совуқ Норвегия, Канадада ҳам ватандошларимиз яшаб, ишламоқда.

Чет элларда ўқиб келган ёшларимиз чет эл муҳитини кўрганидан кейин биздаги шароитга кўника олмай, яна чет элларга кетиб қолишяпти...

Сиз айтган фикрларни давлатлар аро келишиб, амалга ошириш мумкин.

### Лола Некбахт:

– Сиз Туркия давлатидасиз, бундан хабарим бор. Туркиядаги тиббий муассасаларга ҳам ишингиз тушганини айтгандингиз. Менимча, барибир оддий чет эл фуқаролари учун тиббий хизматлар нархи жудаям қимматлик қилса керак?

### Нигора Ҳамроева:

– Секин айтасизми?... Бир оила билан дўстлигимиз бор. Оғир касал бўлиб қолган аёлини даволатиш учун жуда кўп маблағ сарфлади. Ҳеч бўлмади, шу инсон катта наشريётини сотди, аёлини оз бўлсада яшамоғини таъминлаш учун. 3 йил саратон билан курашди, саноксиз кимётерапиялар олди... Аммо, бўлмади... Ҳамма ишлар битиб, университетда иш бошлайман, деганида, омонсиз хасталик уни олиб кетди...

### Шамшод Нур:

– Жуда долзарб фикр! Раҳмат юртдошлар тақдирини ҳақида куйиниб ёзганингиз учун Лолахон. Тўғри масалани кўтарибсиз, хорижда фаолият юртваётган юртдошларимизга шароит яратиб бериш вазифаси албатта, давлатимиз зиммасида. Ўзга юртларда ишлаш фақат биздагина эмас, деярли барча давлатларда бор. Ҳатто ўша русларнинг ўзиям бошқа давлатларга ишлагани боришади. Бунинг биздан фарқи шуки, улар ёмон шароитларда эмас, аксинча, ҳурматлари жойида, меҳнатларига муносиб ҳақ олиб ва хорижда яшаш ҳуқуқларидан тўла фойдаланиб ишлашади. Шундай экан, ўша сиз юқорида санаб ўтган ҳолатларни давлатимиз раҳбарлари янада мукамалроқ ўйлаб кўришлари ва давлат учун ҳам, фуқаро учун ҳам, фойдаси тегадиган бирор йўлни топишлари керак.

### Лола Некбахт:

– Яқинда бир синглимиз фарзанд кўриш орзусида даволанмоқ учун хусусий шифохонада умумий тиббий кўриқдан ўтишга 30000 рублнини сарфлади. Бу қарийб 450 доллар дегани. Бу – унинг бир ойлик маоши. Аммо у рус тилини яхши билмагани учун ўзидаги ўзгаришларни тўлиқ тушунира олмаган. УЗИ аппарати ҳам унинг аллақачон ҳомиладор эканини аниқлаб олмаган, натижада врач унга бир варақни тўлдириб дорилар ҳэзиб берган, аёл дориларни ҳам фалон пулга сотиб олган. Дорилар истеъмолни бошлар-бошламас оида текшиков

ҳолати бошланган. У буни дориларнинг ноҳўя таъсирини йўйиб яна бироз вақт ўтказиб бошқа врачга борган. Ана шундагина врач унинг бир ярим ойлик ҳомиласи борлигини айтган. Агар шу аёл ўзимизнинг ўзбек врачига борганида ўз ҳолини яхшлаб тушунтирган ва шунча пулга куймаган бўларди, деб ўйлайман.

### Толик Зияев:

– Москвада Қирғизистоннинг шифохоналари фаолият юртвади, ҳатто газеталари чоп этилади.

### Улуғбек Холбоевич:

– Лола опа, умуман олганда эндиликда нафақат Ўзбекистон фуқаролари балки Ер юзидаги барча мамлакатлар фуқаролари ҳам ишлаш, ўқиш, яшаш, саёҳат ва бошқа сабабларга кўра дунё мамлакатларига чиқмоқда, Ўзбекистонимизни ҳам ҳар томонлама ривожланиши учун дунёдаги кучли мамлакатлар сиёсий ва ижтимоий келишувларга эришилса "икки давлат фуқаролиги" ишлари элчихоналаримиз томонидан йўлга қўйилса ёки уларнинг ташаббуслари ва ҳаракатлари билан амалга оширилган тақдирдагина ўзбекистонлик фуқароларига дуч келаётган муаммолар ўз ечимини топади, деб ўйлайман.

Тўғри, бу осон эмас, лекин, унинг ҳар бир қоидалари намуналарини ўз давлати ва фуқароларига муносиб қилиб шакллантириб ижрога кириштириш эди, Ўзбекистонимизнинг ҳар томонлама ривожланишига ва чет элларда ишлаб, яшаб келаётган ўзбек фуқароларига ҳам ҳеч қандай муаммолар тўсқинлик қилмас эди. Чунки "икки давлат фуқаролиги" биринчи ўринда четдаги фуқаролар учун ўз ҳақ-ҳуқуқларини химоя қила олади, иккинчидан, давлатлар ўртасида экинчилик ишлари 180 фоиз ижобий томонга ўзгаради. Учинчидан, мамлакатга валюта кириб келиши ўсади. Туртинчидан, давлатлар ўртасида ҳамдўстлик муносабатлари янада яхшиланади. Эҳеё гапирсак гап кўп... шундай экан бу нарсалар ҳақида жид-

дий ўйлаб кўриладиган вақт келди! Бу менинг шахсий фикрим.

### Гулоро Арпиева:

– Улуғбек Холбоевич, агар биздаги ойлик маошлар миқдори бошқа мамлакатлардан камлигича қолар экан, бу миграция давом этаверади...

Одамлар пул ишлашга кетишади... Бизда ҳар оиладан бир-иккитаси четда. Улар ҳисобига яшяпти одамлар. Бунга кўз юмиб бўлмайди...

### Улуғбек Холбоевич:

– Гулоро опа, гапингизга 200 фоиз кўшиланам, ҳақсиз. Агар бизда ҳам ойлик маошлар ўзга юртлардагидан "кескин" фарқ қилверса миграция давом этиши аниқ. Лекин, ҳозир дунё ривожланишда. Мен билдирган фикрлар замирида яъни, "икки фуқаролик" масалалари чет элларда юрган юртдошларимиз муаммоларга дуч келишининг олдини олиши мумкин ва натижада от айланиб барибир қозигани топади, "ривожланган давлатлар" ўртасидаги борди-келди масалалари йиллар давомида ривожланиб бориб, Ўзбекистонимиз ҳам ўша даражага кўтарилди демоқчиман, барчаси секин-аста ўз навбати билан амалга ошириши айтмоқчиман.

Ойлик маошларни давлатимиз қачонки ривожланган мамлакатларга ўхшаб кўтариб қўйсагина миграция бўлмай, яхши яшаймиз десангиз бироз янглишасиз манимча, майли миграция давом этаверсин, четда юрган ўзбек барибир ўз юртига янглик олиб келади, маълумот алмашади, секин-аста ўшандан бошланади демоқчиман ва бундай ҳоллардан фақатгина ривожланган ва ривожланаётган мамлакатлар билан дўстона муносабатларни реаллаштириб фуқароларимизни четдаги қонуний ҳуқуқларини етарлича тартибга солиш ишларига бироз қулайликлар киритилса нур устига аъло нур бўларди.

Ҳамроҳон МУСУРМОҢОВА  
тайёрлади



# ZAVOL FASLI

**Илк бор ота бўлгани, ўғил кўргани ҳақидаги хуш хабарни эшитган йигитнинг нигоҳларига зимдан назар солганмисиз? Унда ногаҳон пайдо бўлган биргина туйғу – гурурни-чи? Унинг шу лаҳзалардаги ҳолатини энг зўр мусаввир ҳам тасвирлаб беролмаса керак.**

Ҳа, ота бўлмоқ – улуг бахт. Янги меҳмон ўғил бўлсами, бу бахтнинг қадри, қиммати янада ортади. Чунки ўғил ота умрининг давомчиси. Элнинг наздида, гўёки ўғли борлар икки умр яшайди. Бу билан ўғли йўқ ота оналарни сира камситмоқчи, сира ранжитмоқчи эмасман. Бу гапларни айтишдан муддаоим бутунлай бошқа.

Бир ўғил дунёга келганидан бошлаб, уни ўн тўққиз, йигирма, йигирма бешга киргунича боқиш, тарбия бериш, улгайтириш осонми? Асло. Айтишларича, ўғил болалар кичиклигида қизларга нисбатан назорат бўлиши керак. Бироз иссиғи кўтарилса ҳам у ўзини оғир бетобдек ҳис қилади. То кучга тўлгунича ўғил болага ҳам кучли меҳр-эҳтибор керак.

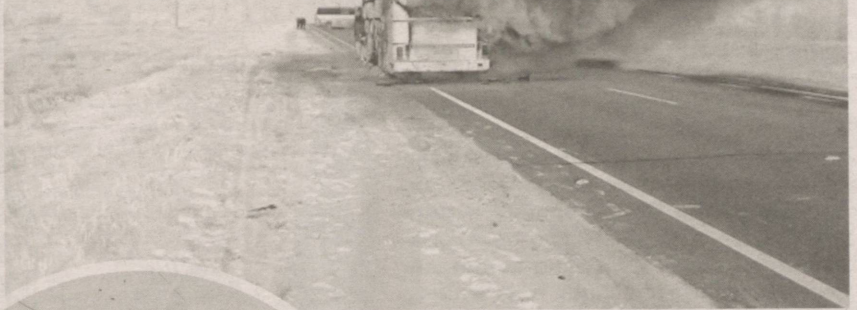
Азиз ота-она, ўғлингизнинг илк бор "дада", "ойи" деган сўзни айтганидаги қувончингизни ҳам таърифлаш қийин. Илк бор футбол ўйнаб, гол уриб келганида, овози дўриллаб, ўқишга кетишдан аввал ойна олдида бироз туриб қоладиган бўлганида, дарс қиляпман деб, қўллари билан тўсиб олганча, камон ўқи тешиб ўтган юрак

шаклини чиза бошлаганида... сизнинг хаёлларингиз орзулар билан алишмайдами? Елкаси елкангизга тенг келиб қолганини кўрганингизда, бу орзулар гуллаш бошламайдами? Узингизча, ўзингизга ҳам айтишга ийманиб, оқила қизларнинг кўрганингизда, менга ҳам шундай келин насиб этсин, деган ниятлардан дилингиз ёришиб кетмайдами?

Агар ўғлингизни уйлантириш насиб этган бўлса, келинчакни илк бор остонангиздан кириб келиши қароқларингизга ўчмас бўлиб муҳрланиб қолгандир. Бу келинчак сиз учун янги олам эшикларини очгандек. Шунча йил яшаган уйингиз энди кўзингизга бошқача кўрина бошлайди. Бир оиланинг боши бўлган ўғлингиз гўёки бирданига улгайиб, катта одам бўлиб қолгандек. Бир ота-оналик бахти шу экан-да, дея тез-тез пичирлай бошлайсиз ва Ўзига шукроналар айтасиз бот-бот...

Энди шу ерда тўхтанг! Одатий кунларнинг бирида юрагингиз ғаш бўлиб уйғондингиз-у, кун ярмида нохуш хабарни эшитдингиз. Айнан ўғлингиз ишлаш учун кетган хориждаги шаҳарда фалокат содир бўлибди. Ишқилиб, сизнинг ўғлингиз омонмикан?!

Мен ўтган йили Қозоғистоннинг Ақтўбе вилоятида ёниб кетган 52 йигитларнинг айримлари яшаган хонадонларда бўлдим. Оддий қишлоқ ховлиси. Пастаккина сўриток. Деразаларда одмигина пардалар. Аммо бу оддийликда қандай мурақаблик яширинганини илғаш қийин эмас. Қўли гул "отдельшик", яъни сувоқчи, деворларга без-



**Шукрни, қаноатни унутиб, қайсидир маҳалладошимиз ёхуд қариндошимизнинг четда ишлаб олган машинасига, қурган дангиллама ҳовлисига ҳавас қила бошладик. Ҳавас истакка айланди, истакни ижобат бўлиши учун ўғлимизни хорижга ишчи кучи сифатида юборишимиздан бошқа чорамиз йўқдек. Юбордик ҳам...**

ак берувчи бўлатуриб, хориждан иш ва ризқ излаб кетган навқирон йигитларнинг не-не орзулари, ниятлари бор эди бу ҳовлида! Уларнинг кўпи ҳали уйланмаган эди. Баъзиларининг ҳали эсини таниб улгурмаган бир, икки ва ё уч норасидаси бор...

И ж т и м о и й тармоқлар, даврий босма ва интернет нашрларда ойлар давомида чиқишлар қилдик. Изтиробимизни шу тариқа аритмоқчи бўлдик. Аммо хулоса чиқардикми?

Шу воқеадан кейин ўғлонларимизни ноқонуний равишда иш излаб совуқ ўлкаларга йўл олишига қарши бўлолдикми? Йўқ. Бу воқеа бир бўлди-да, Худо асраса, ҳеч нима бўлмайди меннинг боламга, дедик-да, боламизни бағримиздан учиравердик. Учиряпмиз ҳам.

Кейин нима бўлди?..

Россиянинг қайсидир вилоятида ўттиздан зиёд йўловчиларининг аксарияти ўзбеклар бўлган автобус поезд билан тўқнашиб кетди, уйқуда бўлган шўрликларни поезд автобус билан бирга мажаклаб ташлади!

Мамлакатнинг яна қайсидир бурчида юк машинаси бир таксини уриб юборди. Ичидаги тўрт нафар ўзбекистонлик йигитлар воқеа жойида ҳалок бўлди!

Яна бироз вақт ўтиб, яна автобусда хорижга ишлаш учун отланган элликка яқин ўзбек йигитларининг қозоқ чўлларида музлаб қолишига бир баҳя қолди!

... Эл бошига афғон деган бало ёпирилганида, биз бола эдик. Аҳён-аҳёнда қишлоқнинг қайсидир бурчидаги хонадонга ёки кимнингдир қариндошининг уйига афғондан темир тобут келганини эшитиб қолардик. Бир оиланинг фожиаси учун бутун қишлоқ аҳли ойлаб маҳзун юрарди. Ойлаб тўй қилишга истиҳола қиларди. Аммо унда халқ чорасиз эди. Ҳозир-чи? Инсон ҳам ўз боласини ўз ихтиёри билан ҳалокат сари йўллайди? Хатолардан, фожиалардан хулоса чиқариш ўрнига хориждан юбориладиган "қоғоз"лар илинжида ундан

кўз юмаверадими?

Яқинда ўша - Ақтўбе қурбонларидан бирининг онаси билан суҳбатлашдим. Бу суҳбат эмас, ҳар қандай инсон учун чинакам уқубат дарси эди. Икки соатлик изтиробгаку, амаллаб чидаш мумкин. Аммо ҳамон ўғлингизни ишонолмаётган онани сиз нима деб юпатар эдингиз? У умрининг сўнгига қадар, жони танини тарк этгунига қадар совумайди? Негаки, ўғлингиз жасадини кўрмади, жонсиз танини кучиб, айтиб-айтиб нолаю фиғон қилолмади...

"Бу ерда тоғанингни тўплаш қийин, рўзгорга кириб кетаверадиди. Ўша ёқда икки-учта "қоғоз" топсанг ҳам, баракаси бўлади. Тўплаб, каттароқ бир нима оласан ё мўлжаллаган ишингни қиласан". Бу – мен, нима учун ноқонуний равишда хорижга ишлаш учун кетаяпсиз, дея саволни берган 26 ёшдаги йигитнинг сўзи. Бу сабабни у ўйлаб топмаган, биз катталар худди шу сўзларни такрорлай-вериб, болалигиданок унинг онгига ўрнаштириб қўйдик. Шукрни, қаноатни унутиб, қайсидир маҳалладошимиз ёхуд қариндошимизнинг четда ишлаб олган машинасига, қурган дангиллама ҳовлисига ҳавас қила бошладик. Ҳавас истакка айланди, истакни ижобат бўлиши учун ўғлимизни хорижга ишчи кучи сифатида юборишимиздан бошқа чорамиз йўқдек. Юбордик ҳам...

Хулоса сифатида қаердадир ўқиганим – бир ривоятни келтирмоқчиман. Қадимда тоғлар орасида фаровон ҳаёт кечирувчи қабила яшаган экан. Уларни бир нарсаси ташвишга солар экан, бир йилда бир марта тоғлар орасидан баҳайбат махлуқ чиқар экан-да, норғул йигитларни еб қўяр экан. Қабила аҳли унинг қачон, қай пайт келишини билолмагани учун йигитларни асраб қололмас экан. Одамхўр махлуқ келади пайтни "завол фасли" деб аташибди...

Албатта, ноқонуний равишда хорижга ишлаш учун борган йигитларимиз учун бу давр завол фасли бўлмастлигини сўраймиз, Яратгандан. Бироқ кўзни очиш, хушёр тортиш, бориға шукр қилиш, ўз юртимизда имкон қидиришнинг урдасидан қачон чиқа оламиз, бунга ҳали билмайдиқдекмиз...

Шахло ТОШБЕКОВА,  
Наманган вилояти





Чап кўксиди зирқ-зирқ оғриқ турди. Бўгимлари қақшаб кетди. Дераза ортидан шипиллаган қадам товушини эшитиб, келин хабар олгани келаётгандир, деган умидда эшикка кўз тикди. Қадам товуши узоқлашди. Ҳафсаласи пир бўлди. Томоғи қақради. Кўнгли иссиқ кўк чой тусади. Бир бурда юмшоққина нон, бир косагина қатиқ бўлсайди, юрагимга мадор кирарди, деб ўйлаб, кичкина хонтахта устидаги бир-икки бурда қотиб, моғорлай бошлаган нонга қараб қўйди. Боши айланиб, кўнгли айниди. Кечадан бери иссиқ овқат емаганини эслади. Ичаклари қулдираб, очликдан силласи қурий бошлади.

**Ш**ундай ўтираверса аҳволи баттар ёмонлашиши тайин. Озгин кўллари га суяниб ўрнидан турди. Деворни ушлаб, тоқчадаги сувқайнатгичга яқинлашди. "Ишқилиб сув бормикан", деган ички бир хавотир билан челақни очди. Бир чойнакка сув қолган экан. Кўнгли ёришди. Чойнакка сувқайнатгични солиб, ёқшга интилди. Кўллари титраб-титраб сувқайнатгични тоқча улади. Аксига олиб ток йўқ экан. Ўз ўзига ачинаб кетди. Қандай кучи бор эди-я, чой қайнатиб ичиш унга ишмиди... Ток бўлмаса йўғон-йўғон ўтинни қарс-қурс майдалаб, қумгоннинг тагига ўт ёқарди. Кўз очиб юмгунча чой қайнарди. Энди бўлса...

Кампир буюқлари униқиб кетган дераза оша ҳовлига қаради, келини у ёқ-бу ёққа ўтиб юрибди. Инсоф бериб, бир пиёлагина иссиқ чой олиб кирсайди, деб ўйлади. Қуруқшаб, оқаринқираган лабини ялади. Қайнамаган сув ичса қорни оғрийди. Аммо начора шу тобда бошқа иложи борми. Пиёлага сув қўйиб ичди. Димоғига янги ёпилган нон иси урилди. Хузурланиб, чўқур нафас олди. Ҳа, нон ёпаётган экан, шунга олдимга киришга вақти бўлмаган, мана ҳозир иссиқ нон билан бир чойнак чой олиб киради, деган ўйда тагин кўнгли ёришди. Дераза оша бир сават нон кўринди. Тандирдан янги узилган нонлар. Ҳиди димоққа бирам хуш ёқади-ей... Кампир иккитагина иссиқ нон кўтариб эшикдан кириб келадиган келинини алқашга энг яхши дуоларни ўйлаб қўйди: Қўлингиз дард кўрмасин, дейман, умрингиз узоқ бўлсин, болаларингизнинг роҳатини қўлингиз, ўғлим билан қўша қаринглар, илоё камлик кўрманглар, дейман... Шу кунгача менга кўрсатган ситамларнинг барини кечираман. Барини...

Аммо, дераза оша кўринган сават ҳам, келиннинг қадам товушлари ҳам узоқлашиб борарди. Кампирнинг кўнглидаги умид сусаймади. Саватини ошхонага қўйиб, иккитагина иссиқ нонни сочиққа ўраб, олиб келади. Одамлар беғонага ҳам хайр-эхсон қилади-ку. Мен унинг қайнонасиман. Топармон-тутармон эрини ўстириб, катта қилган онаси... Болаларининг энаси... Ўлибдими, имонини ютмагандир, жуда бўлмаса битта иссиқ нон берар, дея ўзини овутиди.

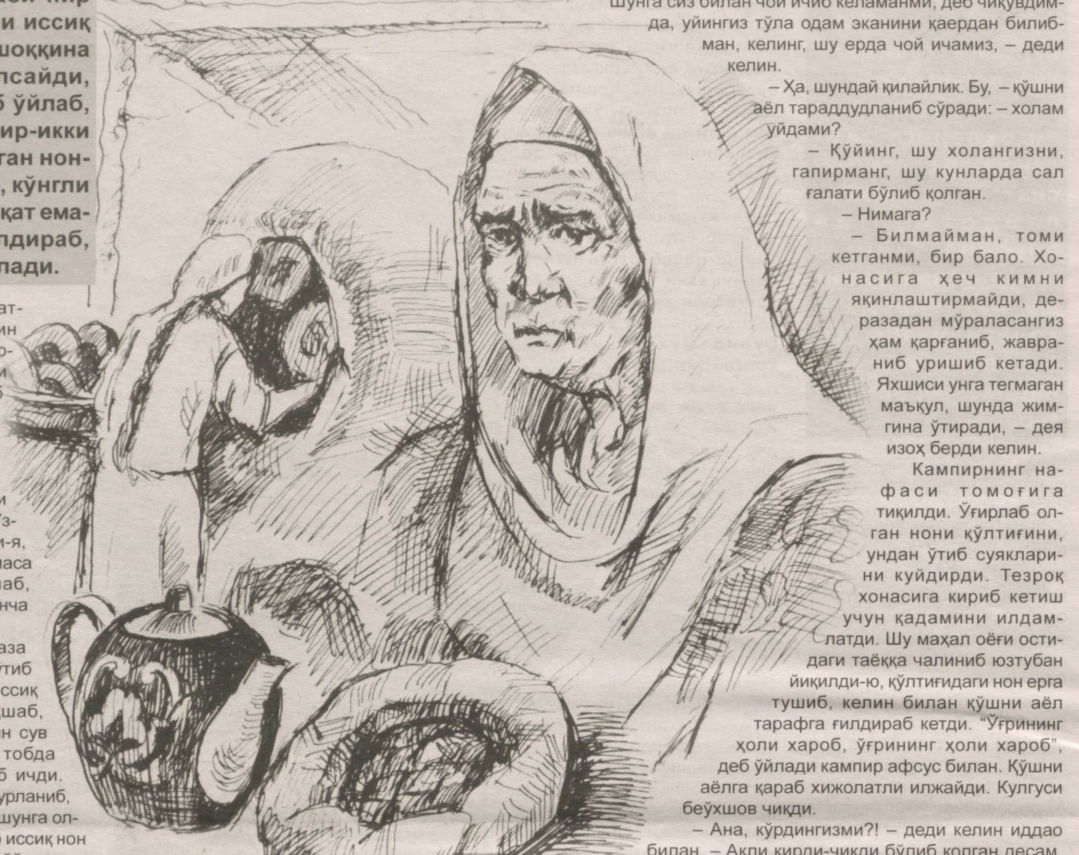
Орадан ярим соатча вақт ўтди. Янги ёпилган нон иси димоғида қолди. Очлик хуруж қилди. Йиғлагиси келди. Йиғлай олмади. Келиннинг ситамларини кўравериб дийдаси қотиб кетибди. Одамлар қорнимга эмас, қадримга йиғлайман, деб бежизга айтишмас экан. Тиззаларини қучоқлаб, бир нуқтага термилиб мунғайганча ўтириб қолди. Ҳаёти кино лентасидай кўз олтидан ўта бошлади.

Ўттиз беш ёшида бева қолганди. Умрини уч ўғлига бағишлади. Иккитаси бошқа шаҳардан уй-жой қилиб кўчиб кетишди. Шу кенжаси билан қолди. Келини аввал бошданок унга гап бермади. Рўзгор тутишни ўргатай деса, қулоқ солмади. Ўргатмасангиз ҳам ўзим яхши биланман, деб жерик берганида юраги тилиниб, ёш нарса билан айтишиб ўтираманми, деб индамай қўядиган бўлди. Келиннинг одамсуймас феъли ҳам бор экан, кўни-кўшни қўришга кирса, аччиғи келиб: "Ойим касал, - дерди. - Ўрнидан туролмай иситмалаб ётибди. Ҳозиргина ухлатдим".

Мушздай боши билан уйига эга қийиб, уни менсимаётган келиннинг бу қилиғи унга ёмон алам қилди. Хотинининг қилиқларини сезмаётган ўғлидан аразлади. Беш-олти марта ҳол-аҳвол сўраб кирган ўғлига чиройини очмади. Она-бола ўртасида кўринмас девор пайдо бўлди.

Шифтга тикилиб ётарди. Келини эрталаб кечкурун ва тушликда олдига бир чойнак чой дамлаб қўйиб кетарди. Ҳар сафар иссиқ нон ёпганда иккита нонни

# Oriyat



Рассом:  
Обид Бурхонов

сочиққа ўраб берарди. Кейинчалик буюмушни ҳам ўзига эп билмай, кампирнинг хонасига битта сувқайнатгич ва бир челақ сув олиб кириб қўядиган бўлди. Кампир йиғлаб-йиғлаб, ўзига чой қўйиб ичади. Келин берган нон қотиб кетса, дарҳол бир зувала хамир қориб, қозонда иккитагина нон ёлиб оларди. Баъзан юпка пишириб ерди. Энди эса шунга ҳам ярамай қолди.

...Қизим бўлганда, шу келин қурмагурнинг кўзига термилиб ўтирмасдим. Ҳеч бўлмаса, икки-уч кунда бир келиб хабар оларди, деган ўйда яна мунғайди. Шу пайт жизиллаган товушдан чўчиб, тоқча тарафга ўғирилди. Ток келибди. Хайрият, иссиқ чой ичман, деган ўйда қадрдонига қарагандек сувқайнатгичга қўзлари ёлқинлиб нигоҳ ташлади. Ҳаракатларида жонлашиш сезилди. Оёқларини уқалаб, букчайган қўйи сувқайнатгичга яқинлашди.

Аммо яна ток ўчиб қолди шекилли, сувқайнатгичнинг уни ўчди. Кампир дастурхондаги қотган нондан бир тишлам олиб совуқ сувга ивитиб, оғзига солди. Кўнгли тортмади. Келини ёпган иссиқ нондан егиси келди. Деразадан ҳовлига журъатсизгина мўралади. Ҳеч ким кўринмади. Бориб, бир тишлам синдириб есам, бир тишлагина оғзимга солсам, мазаси томоғимдан ўтса бўлди, деган ўйда эшикка қараб юрди. Ҳовлига чиқди. Жим-жит. Неваралари ҳали мактабдан келмаганга ўхшайди. Келини қаёққадир чиқиб кетибди. Ҳовлини нон иси тутиб кетганди. Кампир бир-бир босиб, ошхонага кирди. Бир сават янги ёпилган ноннинг устига дастурхон ташлаб қўйилганди. Атрофга олазарак қаради. Ҳозир нонни олсам, келиннинг келиб бақариб кетса-чи, деб ўйлади у. Аммо очлик устунлик қилди. Битта нонни қўлига олди. Юмшоқ, илқинча. Ҳиди бирам ёқимли-ки... Яна бир бор атрофга аланглаб, нонни қўлтиғига қистирди. Оёқ учида изига қайтди. Шу пайтгача бировнинг нарасига ола қарамаган кампир, ўғирлик қилдим, қорним учун, нафсим учун ўғирлик қилдим, деб ўйларкан, томирларигача қизиб кетди.

Атрофга аланг-жаланг қараб, тез-тез юриб ўзининг пасткамгина хонасига яқинлашди. Шу пайт дарвоза тарафдан гангир-гунгур товуш эшитилди.

- Айланай кўшни, пиёзли патирни боплабсиз-да, ўзиям. Таъми оғзимда қолди, бергандан кейин тўядиган қилиб беринг-да, - дея қулди кўшни аёл.

- Бир ўзимнинг томоғимдан овқат ўтмай турувди. Шунга сиз билан чой ичиб келаманми, деб чиқувдим-да, уйингиз тўла одам эканини қаердан билибман, келинг, шу ерда чой ичамиз, - деди келин.

- Ҳа, шундай қилайлик. Бу, - кўшни аёл тарадудланиб сўради: - холам уйдаими?

- Қўйинг, шу холагизни, гапирманг, шу кунларда сал фалати бўлиб қолган.

- Нимага?

- Билмайман, томи кетганми, бир бало. Хонасига ҳеч кимни яқинлаштирмайди, деразадан мўраласангиз ҳам қарганиб, жавраниб уришиб кетади. Яхшиси унга тегмаган маъқул, шунда жимгина ўтиради, - дея изоҳ берди келин.

Кампирнинг нафаси томоғига тикилди. Ўғирлаб олган нонни қўлтиғини, ундан ўтиб сувқайнатгични куйдирди. Тезроқ хонасига кириб кетиш учун қадамни илдамлатди. Шу маҳал оёғи остидаги таёққа чалиниб юзтубан йиқилди-ю, қўлтиғидаги нон ерга тушиб, келин билан кўшни аёл тарафга гилдираб кетди. "Ўғрининг ҳоли хароб, ўғрининг ҳоли хароб", деб ўйлади кампир афсус билан. Қўшни аёлга қараб хижолатли илжайди. Қулгуси беўхшов чиқди.

- Ана, кўрдингизми?! - деди келин иддао билан. - Ақли кирди-чиқди бўлиб қолган десам, ҳеч ким менга ишонмайди. Одам ўзининг уйдан ҳам нон ўғирлайдими, бўлмаса?

Кампир дув кизарди. Кўшинига жавдираб қараркан, беўхшов ҳаракат билан эмаклаб бориб, ерда ётган нонни қўлига олиб, лабага босди, сўнг боши узра кўтарди.

- Туринг хола, тузукмисиз? - дея кўшни аёл унинг қўлтиғидан услади. - Юринг хонангизга олиб кираман.

"Хонамга кирса, моғорлаган нонга кўзи тушади. Ўғли билан келини унга яхши қарамай қўйишибди, қариганда хор бўлибди, деб ҳаммага овоза қилади. Маҳаллада хонадонимнинг бурди тўқилади. Ўғлим ёмонотлиқ бўлади. Йўқ! Ўғлимга бу гап инсод! Ундан кўра улар ҳам мени жинни деб ўйлай қолишсин", деган ўй ўтди кампирнинг кўнглидан. Бир ситаниб кўшни аёлнинг қўлидан чиқди-да, ўқрайиб:

- Яқинлашма, менга! Мен касалман! Яқинлашма!!! Жинниман, мен!!! - дея дағдаға қилди.

Келин кўшни аёлга қараб, "кўрдингизми", дегандек голибона им қоқди. Аёл беихтиёр ёқасини чангаллади. Кампир қўйлаги этагидаги чангни қорқаркан, қўлидаги илқинча, юмшоққина нонни бағрига босди. Бирдан боши айланиб, кўз олди қоронғулашди. Кўшни аёл шовчи унинг қўлтиғидан сувяб, хонасига бошлади. Ичкарига киришгаётганда, кампир сувқайнатгичда биқирлаб сув қайнаётганини илғади. "Ток келибди, энди иссиққина, аччиққина кўк чой ичман, ҳўллаб, ҳўллаб, мириқиб ичман", деган ўй қўксини ёритиб ўтди. Шу асно ич-ичидан хижолатлик ҳисси тошиб келаркан, кўшнингнинг қўлидан юлқиниб чиқди-да, "Қоч-е, ўзимни ўзим эплайман", дея хонтахта устига отилди ва киши билмас тарзда моғорлаган нонни сочиқ билан бекитди...

Ҳамроҳон МУСУРМОҲОВА

## ЭЪЛОН

Тошкент шаҳар, Учтепа туманидаги 129-мактаб томонидан 1993 йилда Абзалова Шоходат Мирсобитовнага берилган 310148 рақамли шаҳодатнома йўқолганлиги сабабли БЕКОР ҚИЛИНАДИ.



# Odam bo'lib keldik, odam bo'laylik...

**Ибрatни кишига ўз ҳаёти беради. Бу рoст. Ҳаётган ҳар он хотирамиз зарварақларига ўзининг ўчмас битикларини битади. Гоҳо маъюс, гоҳо шодон. Мана шу кечмиш сабоқлари бизни тўғри йўлга чорлайди: адолат манзиллари сари етаклайди. Ҳар ким ўзича ҳақ!**

Лекин оқу қорани ажратиш, вақти олийнинг ҳукмига ҳавола. Бугунги ташвишлар, югур-югурлар ўзгача. Мафсаат отлиғ юҳо зиддиятли кўламини кенгайтиргани кенгайтирган. Худди шу йўлада ўзликини сақлаб қолиш, инсон шарафига муносиб бўлиш мушкуллик туғдираётгандек туюлади, инсониятга. Нима учун, дейсизми?! Бу ҳақда фикрлашмоқ илинжида биз ҳам тафаккур пучмоқларига дадил кезиндик. Инсоф чорраҳаларида инсон ҳақида сўзламоққа тутиндик.

Яқин-яқингача баъзи ўй-хаёлларимда чалкашлик борлигини бир-икки воқеа сабаб англадим. Бошқача тўхтама келдим: сал кечикиб, албатта. Халқимизда, инсоф сари барака ёинки инсофи йўқнинг имони йўқ, деган нақллар бор. Қаранг, инсоф қандай улуг, неъмат-а? Ҳаётган инсоф этагидан тутиб, умргузаронлик қилиш шунчалик қийинми?! Келинг, энди бу кўҳна олам ибрatларига бир назар солаёлик.

Зумрад қиш ҳам яримлаб қолган. Кечки пайт. Ишдан қайтаман. Оёқ остида ингранаётган хасчўпларнинг мунгли оҳ-воҳларига қулоқ тутаман. Ибрatли йўларга толаман. Кўнгил чигилини ёзиш учун узок кезинаман. Бирдан "Бормисан?" деган тахликари товушдан хушимга келаман. Рўпарамда унутайган ҳамнонам, курсдошим.

— Э-э! Омонмисиз, — деб унга томон қулоқ ёзиб талпинаман.

Унинг аллпдек қоматидан асар ҳам қолмаган. Хира чироқ ёруғида кўзлари ичига ботгани, озиб-тўзганидан ёноқлари бўртгани сезилади. Дардли кўз қарашларидан ниманидир уқиш имконсиз. Аммо овозидаги ўктамлик йўқолмаган: уша-уша.

— Тузукмисан, — деди сенсираб. Унинг бу гапидан дилим равшан тортиди. Барибир олифталлиги ўзгармабди, дедим ичимда. Кўпинча, у ўзини бошқалардан устун кўйганда "сен"ларди-да.

— Ёмонмас, бир амаллаб юрибмиз, — деб пичинг қилдим. Тунд қиёфаси янада тундлашиб, қўлини ҳавода бир-икки сермаб, юришга чоғланди. Тушундим. Нимадир демоқчи, айтолмаяпти. Унга дардини тўкиб-солишга имкон бердим. Индамай ортидан эргашдим. Талмовсираб, у ёқдан-бу ёқдан гапириб борди. Тўсатдан, "Инсофинг борми, бир хабар олмайсан" деб қолди. Мен, уни излаганимни, бошқа танишлардан сўраб-суриштирганимни айтдим. У эса кескин тарзда: "Барибир..." дея иккала қўлини бир-бирига ишқади. Ва сўзида давом этди:

— Ўзи одамларда инсоф қолмаган. Яқинлик ришталари

бор билан йўқнинг ўртасида сарсон, — деди бармоқларини қисирлатиб, хиёл энгашиб. Тагин қоматини ростлаб олди. Айтадиган гапларини қайта ўйлаб, яна хужумга ўтди. — Ишларим юришмади. Савдода касод бўлдим. Бу менинг ишим эмас экан. Олган қарзларимдан ҳам бир амаллаб кутулдим. Ишга кирдим. Кимнингдир қош-қавоғига қараш ҳам жуда азоб экан. Чидаялман. Лекин тўртта гурунг қилиб кўнгиллашадиган йўқ. Ҳамма банд: вақт... Ке, қўй, дейману дилим ўртайди. Ҳол сўрайдиган дўстларим, пулим тугаб, ишим юришмагач, қорасини кўрсатишмоқди. Омадим чопмаган, улар ҳам унутдишди. Инсофсизлик-ку!..

Бошқа гап-сўз бўлмади. Ўн-ўн беш лаҳзалик сукунат бизни анча-мунча улгайтиргандек эди гўё. У хайрлашди. Қалбидаги оғриқ, алам, нигоҳларига кўгани яққол сезилди. Қўл узатаркан, бармоқларидаги титроқни пайқадим. Нолимасди: сира ҳам. Шукроналик шинавандаси эди. Нолиганларни жини суймасди. Жеркиб берарди, бир неча йиллар олдин: "Инсофинг борми, берганига шукр қилиш керак", деб уқтиргани-уқтирган эди. Энди-чи? Тамоман тескараси: ўзаро оқибатсизликдан, орадан инсоф кўтарилганидан ёзгирди. Балки шундайдир ҳам. У ортига ўгирилди-ю, қадамини тезлатди. Ёруғда ялттираган кўзёшларини кўриб, этим жимирлади. Наҳотки, инсофга аза очган бўлса, дедим бехосдан пичирлаб...

Инсоф инсониятга шу қадар зарурми?! Инсофли бўлишнинг маълум бир мезон-

лари ҳам борми?! Билмадим. Чиндан ҳам инсофсизлик сабаб кўплаб юракларга оғриқ инаётгани бор гап. Бу оғриқ секин-аста бўй кўрсатиб, уни орамиздан олиб кетади. Инсофсизлиги диёнатсизликдан келадиган чексиз оғриқ бошимизга "инфаркт", "инсулы" деган азобларни ёғдиради. Кимнингдир умрига зомин бўлса, бошқа бировни бир умр ёстиққа михлаб қўяди.

Очиғи, ҳали-ҳануз ўзимга келолмадим. Хаёлим паришон: ўйлаб ўйимга етолмайман. Қачон инсофга дарз етди-а?! Ўзганинг иссиқ-совуғидан хабар олиш бизда олий кадрият эмасмиди?! Дунёдаги янгиланишлар, мулкдор қатламнинг шаклланиши бунга гов бўла оладими?! Инсоф билан инсон бўлиб яшаш шунчалар қийинми?! Менимча, бугун мушкул-ов! Босиси, битта: узокни кўра олмаслик. Эсласангиз, Фафур Фуломнинг "Менинг ўригимна болам" ҳикоясида ўғри билан кампир диллашади. Юракдаги бор-йўқларни гаплашиб, ҳамдард бўлишади. Ҳикоядаги ушбу ҳолатга эътибор беринг:

— "...Энди буюққа қара, ўғри болам, ҳадемай тонг ҳам ёришиб қолар. Ана, ёруғ юлдуз ҳам тиккага келиб қолди. Ошхонанинг ёнидаги тутдан сирғалиб пастга туш, ўтинимиз йўқ. Ошхонада бир замонлар боғдан келган бир-иккита ёнғоқ тўнка бор, болтани олиб, шунинг бир чеккасидан озгина учириб бер, кумгон қўяман. Кеча тоған бериб кетган зогорадан иккитасини олиб қўйганман, биргалашиб чой ичамиз.

— Йўғ-е, буви, — деди ўғри, — тўнка ёриб-ку берарман, аммо чой ичолмайман, чунки кун ёришиб қолса, мени таниб қоласиз. Жуда ҳам юзимни сидириб ташлаганим йўқ, андишам бор, уяламан..."

Мана кўрпасизми, бизнинг оғир ўтмишимизда ҳам инсоф диёнат, андиша, уят мана-ман деган ақл соҳибларини ҳам шошириб қўйган. Тўғрими?! Туппа-тузук кадриятимиз

поймол бўлса-я: бу қандай бедодлик. Қандай қилиб, "Инсофини бўри епти..." деган тамганин ўзимизга илинтириб олдик. Кечагина эмасмиди, ўғрини "бирор бошқа касб қилсанг бўлмайди, болам" деб бошини силаганларимиз, инсофу адолатга қорлаганимиз.

Бугун кўшнинг фарзанди кўз ўнгимизда ёмон йўлга юраётганини кўриб турсак-да, индамаймиз. Яқинимизнинг бошига ғам-андуҳ ёғилса, ўзимизни четга оламиз. Узок-узокдан уни бўҳтон қилишдан ор қилмаймиз. Бармоғимизни биз қилиб кўрсатамиз. Ҳаттоки, бир бора кўнгирик қилиб хол сўрашга ярамаймиз. Мусибатли дамларда ишонганимиз ҳам нари кетади. Бир оғиз ширин сўз, далдага муҳтож кезларда, билиб-билмай (тушуниб-тушунмай) юз буришади. Шу билан ҳаёт тамомдек, улар наздида. Яратган барча синовларни мукофоти, сабоғи билан беради-ку! Тўғри, эртага ҳаммаси изига ташгач, узрхоҳлик билан яна ҳамма дўстона (таниш-билишлик) ришталар қайта тикланиши мумкин. Бироқ, кўнгил ойнасини чилчил қилган азиятни унутиб бўладими?! Инсофсизлик қилингани ёддан кўтариладими?!

Қадрдон, бошимизни сарбаланд тутиб, инсоф билан яшайлик. Имкон борида, бир-биримизни қадрлашга одатланайлик. Уткинчи лаҳзаларни фақат ва фақат қувонч билан безайлик. Мағрурликдан, кибрдан озгина бўлса-да, чекиниб, инсон бўлиб яшайлик...

Бу даъватнинг ўтли садоси юракларда ҳар қачон жаранглаб турганига нима етсин!

Ғайрат ШИРИНОВ

## Inson manzaralari

— Дада, буюрган ишларингизни ба- жардим. Энди футбол ўйнагани чиқсам майлими?

— Ўғлим, фойдали иш билан шугуллансанг бўлмайди? Ким сени яқинда мактабга чиқади, дейди? Яхшиси, бор, молларни ўтлатиб кел.

Орадан йиллар ўтиб болакай яхши чўпон бўлиб етишди. Отаси эса чойхонада оғиз кўпиртириб, миллий терма жамоамизда яхши футболчи йўқлигини иддао қилляпти.

Мавлуда ЭРҒАШЕВА.

## КАСАЛ КЕЛИН

— Ойижон, ўнг томоним оғриятпти, — деди келин.

— Ҳеч нарса қилмайди. Сигирларга қаранг, кам ҳаракатликдан ҳаммаси, — деди кайнона.

— Ойи, негадир бошим айланиб кетяпти. Шифокорга учрашасмикан, — деди келин.

— Жуда нозиксиз-да. Биз ёшлигимизда касал бўлиш нималигини билмасдик, туринг, хамир қоринг, — деди кайнона.

Келин жигар циррозига чалинган экан. Ҳасталик авж олиб, ноғирон

бўлиб қолди.

— Ёлғиз ўғлим ноғирон хотин боқиб ўтиб кетадими? Бошқача уйлантираман! — деди кайнона.

## РАШК

Болакай кўчада ўйнаб юрарди. Дўконча олдида турган уч-тўрт бекорчи унга ноўрин ҳазил қилди:

— Хабаринг борми, даданг Россияда бошқа болага дада бўлиб олганмиш. Яқинда сенга сочи сариқ укача олиб келаркан, — деди бири.

— Уришишга устамисан, ишқилиб? Даданнинг "янги ўғли" сандан кўрқмасмиш. Келса, сени уриб қўйса-я,

— давом этди бошқаси.

Салдан кейин улар ўзи билан андармон бўлиб қолди. Шу пайт бекорчиларнинг устига тош ёғила бошлади. Кимнингдир боши, кимнингдир қоши ёрилди. Болакай дадасини олиб қўймоқчи бўлганларни қандай жазолашини кўрсатиб қўймоқчи эди, холос.

## У ЧҲПОН БҮЛДИ

— Дада, футболга қизиқаман. Копток олиб беринг.

— Ўғлим, қачон ўйинқароқлигинг қолади? Катта йигит бўлиб қолдинг. Уят эмасми? Яхшиси, бор, қўйларга ем бер.





# STRESS tahdidlaridan himoyalalanamiz

## “ЙЎҚИ” ДЕНГ

Баъзан ўз қобилингиздан чиқишни истамасиз. Муттасил стресс остидаги аксарият кишилар “Бу ишни бажаришни истамайман!” ёки “Менга ёрдам беринг!” дейиш ўрнига ҳамма ишни ўзи бажаришга уринади. Шундай қилиб ҳаддан ортиқ иш юклагасини бўйнига олишдан қийналади. Стрессга қарши курашни иш юклагангизни камайтиришдан бошланг. Раҳбарингиз топшириқ берса: “Буни бажаришни истайман, лекин бир вақтнинг ўзига барчасини уйдалай олмайдим. Вазифамнинг қай бирини аввал бажаришимни истардингиз?” деб сўрашни билинг.

## СУВ ИЧИНГ

Иш столингизда доим сув бўлсин. Тез-тез сув ичинг. Руҳий зиклик ҳолатида инсон нормал ҳолатдагидан икки ҳисса кўп терлайди ва оғзи қуриydi. Тез-тез сув ичсангиз ўзингизни яхши ҳис қиласиз.

## УХЛАНГ

Тиниқиб ухланг. Уйкуда миянгиз дам олгани ва руҳингиз энгил тортигани ишонч ҳосил қилинг.

## ҲАЗАБИНГИЗНИ ТЎКИБ-СОЧИНГ

Спорт майдончасига бориб волейбол, футбол, умуман бирор ўйин жараёнида ҳиссиётларингизни ташқарига чиқаринг. Бу билан ичингизда тўпланган салбий қувватни чиқариб ташлашга эришасиз. Ўйин мобайнида жаргон сўзлар қўллаб, бақариб-чақариб, ҳазил-мазахлар билан кулишиб, юрагингизда юқдан халос бўлишингиз мумкин. Сурункали стресс ҳолатидан чиқолмаганингизда спорт ёрдам беради.

## ҚОМАТНИ ТИК ТУТИНГ

Мушаққарингизни энгил кўйинг. Иссиқ ўринда ўн беш дақиқа ётиш яхши самара беради. Тик туринг. Қоматни тўғри тутиб туриш яхши нафас олишга ва мияга керагидан ортиқ қон боришининг олдини олишга ёрдам беради. Стресс ҳолатларида кўпинча қоматимизни букиб юрамиз. Бундай пайтда нафас йўллари ва қон – томирлар қисилиб, умидсизлик ҳисси ортади.

## ОДАМЛАРГА ЁРДАМ БЕРИНГ

Баркинг бўлинг. Ёлғизлик қайғуни ортиради. Одамларга ёрдам бериш муваффақиятга эришиш ва ўз-ўзини ҳурмат қилиш ҳиссини пайдо қилади. Қолаверса, бошқаларнинг муаммоси олдида дардингиз майда эканини ҳам кўрасиз. Бунинг яна бир фойдаси меҳрмуруватли бўлиш узқум умр кўриш гарови экан. Мичиган университети олимлари томонидан ўн йил давом этган тадқиқот натижаларига қара, ҳеч кимга ёрдам бермайдиган инсонларга нисбатан, ҳафтада бир бор кимгадир фойдаси тегадиган одамлар орасида тўсатдан келадиган ўлим хавфи икки баравар кам экан.

## ТЕННИС КОПТОКЧАСИНИ СИҚИНГ

Иш столингизда теннис коптокчаси ёки сиқиш мумкин бўлган бирор нима бўлсин. Асабийлашганингизда коптокчани сиқинг. Стресс пайтида қон айланмиш жараёни муаммоларга учрайди. Бундай пайтда мушаққар бўлашиб, асаблар тинчланиши учун теннис коптокчасини сиқиш самаралидир.



**Р у ҳ и й и н қ и р о з г а**  
сабаб бўладиган таҳдидлар кун сайин ортиб бормоқда. Ижтимоий-иқтисодий жараён ривожлангани сари стрессга тушиш, руҳий тушкунлик ва зиклик ҳолатлари ҳам кўпайиб бораверади. Ойлик маошнинг озлиги, иш алмаштириш ёхуд моддий йўқотишга учрашдан қўриқиб, тирикчиликни ўтказолмасликдан қўчиш, хавотирлар, муаммолар, йўқотишлар, турмуш қуриш, оилавий низолар, ажримлар, хуллас ҳаёт майдонида курашга сабаб бўладиган ҳамма нарса руҳиятимизга таҳдид солади. Демак, бундай ҳолатда стрессни буткул йўқотиш ҳақида гап бўлиши мумкин эмас. Бунда фақат ундан ҳимояланиш ва руҳий тушкунликдан чиқа олиш йўллари топишга тўғри келади. Қуйида стрессдан ҳимояланишнинг айрим қоидаларини келтираемиз.

## КЎРПАГА ҚАРАБ ОЁҚ УЗАТИНГ

Ортиқча орзу-ҳаваслар саломатлик билан боғлиқ муаммоларга сабаб бўлади. Алабама университети тадқиқотчиларининг изланишлари натижаси даромадидан ортиқ чиқимларга ишқибозларда ҳар хил касалликлар ривожланиши борида қаноат қиладиган инсонларга нисбатан кўпроқ кузатилиши маълум бўлган.

## ИЖТИМОЙ ҲАЁТГА КИРИШИНГ

Ён-атрофингиздагилар билан алоқаларни мустаҳкамланг. Ўз устингизда ишланг, хорижий тилларни ўзлаштиришга ҳаракат қилинг, билмаган нарсаларингизни ўрганги боринг.

## ШАФҚАТЛИ БЎЛИНГ

Ота-она, туғишганларингиз, қариндош-уруғлар билан тез-тез мулоқотда бўлинг. Оилавий аъёналарни асраб-авайланг. Яқинларингиз ёрдамга муҳтож бўлганда биринчилардан ёрдамга ошиқинг. Ўзингиз ёрдамга муҳтож бўлганингизда яқинларингиздан ёрдам сўрашга тортинманг. Унутманг, меҳроқибат, бир-бирини қўллаб-қувватлаш мамнунлик ҳиссини бағишлайди.

## ҲАЗИЛ-МУТОЙБА ҚИЛИНГ

Ишхонада, ҳамкасблар билан ҳазил-мутуйба қилиш ҳам фойдали. Энгил кулгу кайфиятингизни кўтариб, стресс ҳолатидан чиқишга сабаб бўлиш билан бирга, иш унумдорлигига ҳам ёрдам беради. Мутахассислар инсон чин кўнглидан қулганда, мушаққар қисқариб, танага етарли микдорда кислород киришини ва қон босими метёёрга тушишини таъқидлайди.

## ЧУҚУР НАФАС ОЛИНГ

Бу усул 30 сонияда тинчланишингизга ёрдам беради. Чуқур нафас

олинг ва ичингизга ҳаво тўлдириг. Бармоқларингизни бир-бирига ёпиштиринг. Шу тарзда беш сония туринг ва қўлларингизни энгил кўйиб оҳиста нафасингизни чиқаринг.

## ТАСАВВУР ҚИЛИНГ

Ҳар доим саёҳат қилишга имкон бўлавермайди. Лекин иш столингизда ўтириб, хаёлан саёҳат қилиш ҳам стрессдан ҳимояланишга қўл келади. Бунинг учун кўзларингизни юминг ва ўриндиққа қулай жойлашиб, бошингизни орқага ташланг. Қўёш, денгиз ва соҳилни тасаввур қилинг. Тўлқинларнинг товуши, қўшларнинг сайраганини хаёлан эшитинг. Атрофни кузатинг. Уч-беш дақиқалик хаёлий саёҳат хуш кайфият бағишлаб, асабингизни тинчлантиради.

## ШОВҚИН-СУРОНДАН УЗОҚЛАШИНГ

Агар шовқинли муҳитда яшасангиз ёки ишласангиз қулай қўлоқчинлардан фойдаланинг. Албатта майин мусиқа, ёки қўшларнинг сайраши, оқар сув товушини эшитиш ҳам асаблар тинчланишига ёрдам беради.

## ИМОН-ЭЪТИҚОДЛИ БЎЛИНГ

Имони мустаҳкамлаб боринг. Имони мустаҳкам инсонга стресс, руҳий тушкунлик даҳл қилолмайди. Миннатдорлик, қаноат ва шукроналик мамнунлик ҳиссини ортиради, стрессдан ҳимоя қилади. Кўнгли ҳаловатлигига эришган инсон умидсизликка берилмайди.

## ИШЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИНГ

Ишлар кўп, вақт кам. Шунинг учун бажаришингиз керак бўлган ишлар рўйхатини тузинг. Аввал энг муҳим ишларингизни бажаринг. Албатта меҳнат орасида дам олишни унутманг.

Ўзингизга ҳам вақт ажратинг.

## ҚАНЧАЛИК МУҲИМ?

Асаббузарликдан узоқроқ бўлинг. Биров билан муносабатингиз зиддиятга борса, босиқлик билан ҳал қилинг. Тез ғазабланманг. Ҳамма нарсени кўнглингизга олаверманг. Бироз совуққон ва бепарво бўлинг. Кўзингизга фавқуллода катта муаммодай туюлаётган ҳолатлар бир ҳафта, ўн кун, бир ой ва бир йилдан кейин қандай аҳамиятга эга бўлиши мумкин? Бу саволга жавоб топсангиз, ўзингизни анча хотиржам ҳис қиласиз.

## ЯХШИ ОВҚАТЛАНИНГ

Тез-тез, кам-камдан овқатланинг. Ҳаддан ортиқ кўп вақт оч юрманг. Нонуштада фойдали, мазали нёзматлардан тановул қилинг. Кундалик зарур калориянинг 70-80 фоизини нонуштада қабул қилишга одатланинг. Ёнғоқ, майиз, ўрик қоқи, pista-бодом каби егуликлар ҳар доим дастурхонингиз ва сумкангизда бўлсин.

## КУЧЛИЛАР ҒАЛАБА ҚОЗОНАДИ

Албатта, тавсия ва маслаҳатлар нисбий бўлиб, уларга ҳар доим, ҳамма амал қилиши қийин. Бироқ оқил инсон муаммоларни ҳаётий сабоқ деб билади ва ечимини Аллоҳдан кутади. Ҳар қандай ҳолатда кўзингизда табассум аримасин. Аввало, табассум кайфиятни кўтаради, ўзингизга ишончни ортиради, юзингизга нур беради. Қолаверса, чеҳрангиздаги ярашқили табассум – рақибларингизга муносиб жавоб. Энг муҳими, динимизда табассум – садақа ҳисобланади. Албатта садақа учун ақру мукофотлар бисёр. Қайғуларни табассум билан енган инсон – кучли инсон. Ҳаётда эса фақат кучлилар ғалаба қозонадилар.

## Саид Чамлижанинг “Стрессли имон” китобидан

Умида АДIZОВА таржимаси.

### Oila va jamiyat

**Ижтимоий-сиёсий, маънавий-маърифий газета**

Обуна индекси – 176

### МУАССИСЛАР:

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

Бош муҳаррир: Воҳид ЛУҚМОНОВ

### МАНЗИЛИМИЗ:

Тошкент – 100000.  
Амир Темури 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 2007 йил 11 январда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0169 рақами билан рўйхатга олинган. Буюртма Г – 136. Формати А-3, ҳажми 3 табоқ. Адади – 4453. Ваҳоси келишилган нарҳда.

Босишга топшириш вақти – 15:00 Топширилди – 15:00

Навбатчи: **Б. Исмоилов**  
Мусаҳҳих: **С. Сайдалимов**  
Саҳифаловчи: **А. Малikov**

ISSN 2010-7609



Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. 1 2 3 4 5