

БИЛДЕР

ЖАССАМАЙ

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

ХАР ҲАФТАНИНГ ПАЙШАНБА КУНЛАРИ СИЗНИНГ БЕГАРАЗ СУҲБАТДОШИНГИЗ

32

сон

7 — 13 август
2003 йил



ПАРКЕНТ ДИЛБАРЛАРИДАН БИРИ

Табиати гўзал, кишиларининг феъл-авторидан самимият ёғилиб турган Паркентнинг 4-Чўйка маҳалласида Турсунова Дилбар исмли аёл яшайди.

Эгнидаги ўзи тиккан либоси ярашган, истаралик бўйленинг фолиалити ҳар жиҳатдан ишрат бўларни. Ўз онадонида тикувчилик цехи очган. Бир-биридан сулув, бир-биридан абхир қизлар — Азиза Утандебова, Дилфузабо Абдуқодирова, Холода Утандебова, Дилдора Норова, Дилноза Миродилова ва Ниулофар Ҳусанбоваларнинг бичиб тикаётган кийимларини кўриб, кўзингиз кувнайди.

Тадбиркорлик фаолиятингизни или бора қандай бошлагансиз? - деб уни саволга тутдим.

- Илк бор иш фаолиятими З минг сўм микдоридаги маҳсулот билан бошлаган эдим, - деди у. - Бугунга кунда бу рақам 3 милион сўмни ташкил этаяти. 1988 йил эди. Ёш бора билан уйда ўтириб қолдим. Шу шароитда ҳам нима биландир шуғулланишим кераклигини тушуниб турадим. Хотин-қизлар соч турмагини ушлаб турадиган турли туман беззаклар тикидим. Бозорга олиб чиқсан, яхшигина сотиди. Бир неча ойдан сўнг кийим-кечаклар тикиб сота бошладим.

Бу кунларга етмоқлик Дилбар Турсунова учун осон кечмади. Рўзгорни камига камол бўлиш учун тунлари ва кунлари бехаловат ўтди. Юртимиз мустақилликка эришиб одамлар учун тадбиркорлик фаолиятига йўл очилгач, ўзи анчадан бери режалаштириб юрган ишларини амалга оширишга киришди. Тикув машиналари сонини кўпай-

тириди. Маҳалладаги қизларни цехига чорлаб, ўз хунарини ўргатди. Тикувчиликка меҳру садоқати баландин қизларни цехда ишга олиб қолди. Дилбархон цехда тикилаётган ҳар бир кийим-кечакнинг сифати ва бичилишини диккат билан текширади, шундан сўнгтига сотовуга чикаради. Яқинда уни "Бунёдкор аёл" туман ўюшмасининг раиси этиб тайинлашибди. Биз уни чин дилдан кутладик.

- Бунёдкор аёл - фақат ўз манфаатнингнина ўйламаслиги керак. Бал-



Болалар жамғармаси фаолиятидан

Ўзбекистон Республикаси Болалар Жамғармаси ҳамда "ЮНИСЕФ" ҳалқаро ташкилоти ҳамкорлигига тузилган "Келажак авлод" кенгашининг фаолияти кўрсатаётганига ҳам мана бир йил бўлди. Ана шу вақт ичидаги қандай ишлар амалга оширилди? Болалар ушбу кенгаш ишларининг мақсад, мөҳиятини ўз тенгдошларига тушунитира билаятиларми? Ушбу саволларга жавоб топиш мақсадида кенгаш аъзоларининг баъзилари билан сұхбатда бўлдик.

ЭРТАНГИ КУН ВОРИСЛАРИ



Фарида РАХИМОВА
— Хива тумани, 1-сон мактаб ўқувчиси.

- Болаларнинг мавнавий, жисмоний баркамол шаклларини, хукукий билимларини ошириш, Ватанимизга ҳар томонлама етук кадрлар тайёрлаш ушбу кенгашининг асосий мақсади эканлигини тўғри англаб етган холда, ўзим яшайдиган маҳалла, мактаб, тумандон болалар ҳаётиди "Болалар хукуқларига оид Конвенция", Ўзбекистон Конституциясининг аҳамияти тўғрисида тушунитириш ишлари олиб бораётман. Болалар ўртасида "Болалар хукуқларига оид Конвенция", Ўзбекистон Конституциясининг аҳамияти тўғрисида тушунитириш ишлари олиб бораётман...

Шахзода ХАЙДАРОВА — Тошкент вилояти, Бўка тумани, 6-мактаб ўқувчиси.

- "Келажак авлод" кенгашининг ўқазилаётган ҳар бир сессиясида етакчи мутахассислар - сиёсатчilar, шарҳовчilar, психолог-педагоглардан сабоқлар оламиз. Сессиядан кайтара, ушбу хукукий билимларимизни тарғиб килишда мактаб ўқувчilarining ўзлари ҳам яқиндан ёрдам берашояти. Ҳар бир мактаблардан 2 тадан вакил таҳнаб олиб, улар билан 4 кунлик семинар, тренинг, дебатлар ўтказдид. Ундан ташкиари, биз барча мактабларни гиёҳандлик, ОИТ (СПИД) иллатлари ҳақида ўқувчilar ўртасида тушунитириш ишларини олиб бораётмиз.



Шоядбек СИДИКОВ — Андижон вилояти, Олтинкўл тумани, 27- мактаб ўқувчиси.

- Мактаблардан ташкиари яна биз болалар боғчаларида ҳам иш-

лар олиб бордик. Чунки тарғибот ишларини илк ёшданоқ бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Албатт, болалар боғчасида семинар, дебатлар ўткашиш мактабта нисбатан кийинроқ кечади. Бунда биз болажонларга янги усулни, яъни ёртак қаҳрамонлари, хусусан, қўйирчоклар орқали тушунитирмоқдамиз. Бу бизга жуда кўл келиб жажху уқаларимизда яхши таассурот колдиримоқда.

Марғонтошхўжаев — Марғилон шаҳри, "Истикబол" гимназия ўқувчиси.



- Турли йигилишлар ва ўқувчilar конференциясида сўзга чиқиб, туман ҳокими ва мактаб директорлар иштироқида давра сұхбатларида иштироқ этаямиз. Табиатни муҳофаза килиш, атроф-муҳит озодалиги, чекиш ва гиёҳандликнинг оқибатлари түғрисида маҳаллаларда учрашувлар ташкил этаямиз. Үндан ташкиари, "Хукуқшунос", "Иктисол", "Экология", "Санъат", "Адабиёт", "Заковат", "Хунарманд" каби клубларимиз фаолият олиб бораётмада. Мактабларда ўз-ўзини бошқариш "Мактаб республикаси"ни ташкил қилганимиз. Бу республикамизнинг ўз герби, байраги ва шиори бор. Мақсадимиз, вактимизни бекор ўтказмай, хукукий садовимиз, билимларимизни янада ошириш, бир-бirimiz bilan ўзаро фикр алмашиб, барча соҳада ўртоқлашиб...

"Келажак авлод" кенгашининг аъзоларининг қизиқувчанлик ва тиришқонлик билан олиб бораётган ишларни оширилди. Бу болаларнинг ўз иш услублари, мақсади, орзуви ва ўз олами бор.

Демак, болаларга озигина эътибор, ишонч ва мақсад сари тўғри йўналиш бериш керак экан. Бу эса биздан кўра билимли, кули, доно ва албатта бахтили фарзандларнинг камол топиши учун замин бўлаётган.

Расулжон АБДУЛЛАЕВ
тайёрлади

"МАҲАЛЛА КУНИ" НИШОНЛАНДИ

Тошкент шаҳридаги Туркистон саройида Маҳалла кунига багишланган катта байрам тадбири бўлиб ўтди. Анъанага айланиси қолган бундай тадбирлар маҳалла оқсоколларига, улар билан ишлайдиган кенг жамоатчиликка бир-бириларни таҳкиба алмасиши, муаммоларни биргалида тахлил этиши имконини бериб, яхши ўрф-одатларни кенг тарғиб

килишига ёрдам беради.

Қуонарлиси шундаки, хозир маҳаллаларда фукаролар ийғинлари орқали кўплаб хайрли мақсадларни рўёбга чиқариш имконияти пайдо бўлди. Одамларнинг таклиф ва муаммолари асосан маҳаллалarda ҳал бўлади. Бу улар учун анча ёнгиллик тудуради. Маҳалла - аввало соглом ижтимоий мухитdir. Бир жойда

яшайдиган аҳолининг бир-бигрига таъсири куни жуда катта. Бу кутлуғ даргоҳ инсонларнинг ҳаётини, уларнинг ўзаро муносабатларини адоловат ва ахол мезонлари асосида тартибига солади. Шунингдек, тинчлик ва осоиштатликини таъминлашда катта роль ўйнайдиган бу азис масакинни "Ватан ичра - Ватан", деб бежиз айтишмайди. Чин-

дан ҳам у биз түгилиб ўстан, хонадонимиз остонасидан илк бор қадам кўйган мукаддас гўшадир.

Унда ҳалқимиз томонидан асрлар мобайнида яратилган, бугунги кунда ҳам ҳаётимизга зеб багишлайдиган гўзал анъаларимиз, қадриятларимиз эъзозланшиб, унтилаётгандарни эса қайтадан тикланади. Зоро, маҳалла тинчлик тутувлик билан ўтётгандан кунларнинг ўзи ҳар биримиз учун бир байрамdir.

Маҳалла кунига багишланган тантанада "Энг обод маҳалла", "Шаҳарнинг ибратли оқсоқоли", "Энг тадбиркор маҳалла оқсоқоли", "Энг яхши маҳалла тарбиячи педагоги", "Шаҳарнинг энг обод кўчаси", "Энг яхши хотин-қизлар кўмитаси раиси" каби танловлар голибларига Тошкент шаҳар ҳокимияти ва "Маҳалла" жамғармасининг кимматбахо совфалари топширилди.

БАСИРА



МАСЛАХАТЛИ ТҮЙ ТАРҚАМАС

- Дабдабозликка айланиб қолаётган түй-маросимлар
- Азиз неъмат истроф бўлмасин
- Сарполар камлиги - оиласий низоларга сабаб
- «Ақиқа» - «Бешик түйи»ми?
- Маҳалла нега жим?

ваъзларига ўшайди. Бизларга васият қилинлар». Жаноб Пайямбар марҳамат килдилар: «Мен сизларга Аллоҳ таолодан кўркмоқ ва сардорларингиз сўзини эшиитмак ва ҳумкия итоат қилимокларингиз ила васият килурман. Агарчи сизларга бир кул амир бўлса ҳам, ва сизлардан кимининг узун бўлса, оз кунда кўб катта ўзгаришларни кўрур. Шундек кунларда менинг суннатимни маҳкам тутигинлар ва янги пайдо бўлган ишлардан сақланнинглар, чунки шариат ижозат бермай ўзини пайдо бўлган нарса ҳаммаси гуromoхлик бўлур».

Пайамбаримиз суннатларида истроғарчилик йўқ, риёкорлик йўқ. Сардорларга итоат этишилк бор экан. Хўш, биз ҳукуматимиз томонидан чикарилаётган, ҳалқ фаровонлиги, осойиштаги ийулида хизмат қилиувчи мурожатлар, фармонларга қай тарика ёндошайпмиз? Нима учун уларнинг икросига белгандга ё сусташлик килилтамиз, ё бўлмаса, фикримизни етказа олмаяпмиз? Менимча, барча сави-харакатларимизни маҳалладан бошлаш керак, шундай бўялатти шам. Шунга қарамай, тўй ва маросимлардаги дабдабозликлар, истроғарчиликлар айрим жойларда бирор мўтадиллашган бўлса-да, айрим жойларда кучайгандан кучайб боряпти.

Ўзбекона меҳмоннавозликнинг илдизи анча чукур, энг яхин кариндошлар курук кўл билан бориша одалтланмаган, лекин ҳар бир ишда меъёрдан ошмаслини керак.

Умуман олганда ҳалқимизнинг «маслаҳатли тўй тарқамас», деган доно нақли бор. Тўй егалари маҳалла билан кенгашиб, маҳалла ахлининг ижтимоий келиб чиқишини эътиборга олиб, файзли тўйлар ўтказсалар, маҳалла ободлигига ўзига хос фазилатга эга бўлади.

Урф-одатлар, маросимлар — ҳалқ мероси. Бу беъбо мөросини ҳар турли иллат, бидъатлардан поклаб, келгуси авлодга етказиш эса, сизу бизнинг вазифамиз. Мавзаниятимизнинг юксалиши бизни руҳий комилликка етаклар экан, бу йўлда барча эзгу ниятлар, сабоб ишларимиз ортиб бораверсин.

Соҳиба АБДУЛЛАЕВА,
• Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги дин ишлари бўйича кўмита етакчи мутахассиси

ФИКР

иккаласига ҳам бозор сирларини ўргатаяман. Келажакда пули кўп, бойвача бўлиб, беками кўст яшайди. Бу сиёсатининг йигиштириб, сен ҳам бозорга чиқ. «Оғзи қийшиқ бўлса ҳам, бойнинг ўғли гапирсан», деган гапни эшиитмаганимсан? - деди.

Мен бу субҳатдошмининг сўзларини ортиқ тингламаслик учун тезда хайрлашдим. Олий маъмумоти аёлнинг гапи шу бўлса, ўқимаганлардан нимани кутиш мумкин? Ахир матбуотиз хаётни тасаввур қилиш мушкул-ку. Наҳотки дунёдаги ҳамма нарса моддий

муҳаббатнинг катта қизи бўйетиб, бир йигитга кўнгли берди. Иккиси аҳду паймон килди. Қайси ота-она ўз фарзанди баҳтини кўзламайди дейсиз. Иккиси ёш бир-бирини севганинг экан, оқ фотиҳа беришдан ўзга йўл йўк. Бирор тўй арафасида бир кун қизи эшикдан фамгин кириб келди. Кизини бундай ҳолатда учратган онаизор ундан ҳафалиги сабабини сўради. Қизи бирор иккисида тургач, Бўлган воқеа

унинг оёқлари бир кўксига босганида

раётган бундай дабдабозликни ўйлаб топгандарни лавнатлаб ўтириб тўсатдан жим бўлиб қолди. Эр бундан ҳайратланиб у томонга бокади-ю, хаяжондан сақраб туриб кетади. Муҳаббат кўзларини хиёл юмгана ёнбошга оғиб боради. Эрининг: «Сенга нима бўлди?», - деган саволи ҳам жавобсиз қолди. Шошиб бориб, хотининг бошини

кўксига босганида

икикки марта силкиндига, жонсиз тана «шилк» этиб тушди. Унинг изтиробга тўла юраги ортиқча ташвиши фамни кўтара олмаганди...

Муҳаббат ҳақиқатан ҳам ўз номи билан «ким ўзар пойгаси»га айланған иллатнинг қурбони бўлди. Унинг ўлимини эшийтганидан бери тинчимни йўқотдим. Биздаги бундай иллатлар, дабдабозлиги ортиқча чиқимлар қачон тугар экан, деган хаёл миямни кемиради. Гоҳид, «Нега бундаймиз?» - деб ўйлайману, хеч ўйимга етолмайман. Тўғри, келиннинг хайитини нишонлашадан удумга айланбиган. Лекин уни ўтказища мөнъер деган тушишнадан йироқлашиб кетмаяпмизмий? У нафақат ҳайит йўқлови, никоҳ ва суннат тўйларида, ҳатто, дағн маросими билан боғлиқ маъракаларда ҳам кучини йўқотиб кўймоқда. Ҳатто «бешик тўй», «куда ҷарлар» каби оиласий ҳалқларни ким реистор ва кафеларда ўтказиш, гурух-гуруҳ санъаткорларни тақлиф этиш, уларга ким ощиши мусобакалашбигул қиситириш, гоҳида қўшиқ айтиётган хонанда устидан даста-дасталаб пул сочиб оддий одатта айланмокда. Келиннинг хайит йўқловида ҳам куда томонга юзлагача тогора ва қозо кутилар жўнатиб, керилди юртшадаримизни ҳам йўқ эмас. Аммо, бундай дабдабозликка ҳамманинг ҳам курби етавермаслиги яхши мавълум. Ана шундай ҳолда соҳта обўр кетидан кувиб, қарз кўтариб бўлса-да, ким ўзи пойгасида иштироқ этатган шахсларни кўриб изтиробга тушманади. Менимча, ҳайитга ҳамма нарсанни келинчакнинг ўзи пишириб дастурхон тузаши керак. Шунда у ўзининг мөхир бека, пазанди ҳақиқатини на мойиш этиб, маҳалладагилар олдида унинг фазилатларини янада ошган бўлармиди?

Бахтиёр МАНСУРОВ

бойлик билан ўлчанса? Бойлик, ҳашаматли ўйлар, қўша-қўша машиналар ҳам инсонга қачон вафо қилган? Омад кетса уларни бир кунда бой бериш мумкин-ку. Маънавий бойликни эса хеч қачон йўқотмайтисиз. Китоб, газета-журналарни эртага ҳамманинг ҳам келиннинг ҳайит йўқимайдиган ўш авлодларидан эшийтганинг ўқимайдиган ким кутиш мумкин? Нима, тижоратчи газета-журнал ўқимаслиги керакми? Оқишидан тўхтаб колган сундухни сўзларини кетини унутмайлик, азизлар. Етмиш иккиси томиримизда оқайтган қонни то-залаҳ турувчи ҳам маъфиётларини эмасми? Сиз нима дейсиз?

Муҳайд БЕРКИНОВА

Жиззах шахри

ОҚАР СУВ ҲИДЛАНМАЙДИ

қачон сотиб ҳам олмайман. Ҳар замонда дадаси «кроссворд»ли газета олиб келади, шунгайам норози бўламан.

- Нима учун, бу жуда фойдали-ку? Уннадиги ҳар хил одамлар фикри билан танишсан. Қолаверса, фарзандларинга бунинг фойдаси катта. Келажакда аскотади, - деди.

- Нима учун, бу жуда фойдали-ку? Уннадиги ҳар хил одамлар фикри билан танишсан. Қолаверса, фарзандларинга бунинг фойдаси катта. Келажакда аскотади, - деди.

- Э, мен ўзим ўқиб, дадаси ўқиб, шаҳар олдики, нима? Ундан кўра, «бозор»ни ўргансиз, болаларим. Бозор кўрган бола ҳор бўлмайди. Кизимни турмушга бервараман. Ўғилларимнинг

бўйича килиб, кўзда аламли ёш билан рўйхат тузишга киришган. Маблаги мўлжалдаги сарф-ҳаражатнинг ҳам етаслигини билиб жигибайрон бўлаётган экан. Эри унга қандай дадда беришни билмай, «ким ошиди пойгаси»га айланиб бо-

бўйича килиб, кўзда аламли ёш билан рўйхат тузишга киришган. Маблаги мўлжалдаги сарф-ҳаражатнинг ҳам етаслигини билиб жигибайрон бўлаётган экан. Эри унга қандай дадда беришни билмай, «ким ошиди пойгаси»га айланиб бо-

бўйича килиб, кўзда аламли ёш билан рўйхат тузишга киришган. Маблаги мўлжалдаги сарф-ҳаражатнинг ҳам етаслигини билиб жигибайрон бўлаётган экан. Эри унга қандай дадда беришни билмай, «ким ошиди пойгаси»га айланиб бо-

бўйича килиб, кўзда аламли ёш билан рўйхат тузишга киришган. Маблаги мўлжалдаги сарф-ҳаражатнинг ҳам етаслигини билиб жигибайрон бўлаётган экан. Эри унга қандай дадда беришни билмай, «ким ошиди пойгаси»га айланиб бо-

- Мен Тошкент шаҳрига қарашли Собир Раҳимов туманидаги 100-сонли "Ногирон болалар уйи"да бир неча йил тарбиячи-үқитувчи бўлуб ишладим, - деб гап бошлиди таҳрирятта келган аёл. - Ўзингиз биласиз, у ерда ҳар хил нуксоно болалар тарбиянадилар. Шулар орасида Сирдарё туманидан келган Шуҳрат ҳамда Куба туманидан келган Раҳима исмли болалар ҳам бор эди. Мактаб ёшига етганларида мен уларни ўқитдим. Иккаласи ҳам тумга I-гурӯҳ ногирони, оёқлари умуман яроқсиз.

Бирок, иккаласи ҳам жуда ёқимтой, ақлли-хушли эди. Кейинчалик Шуҳрат устачалик ишларни, Раҳима эса тикувчиликни ўрганиши. Иккаласи бир-бировлари билан инок бўлуб ўшиди. Йиллар ўтди. Энди улар ўртасидаги дўстлик секин-аста севигига айланди. Биз улардаги бу тўйини сезиб, масалани ўзларига кўйиб бердик. Бу орада Раҳиманинг яқинлари унга икка хонали үй олиб берисди. У ногиронлик уйидан ўз уйига кўчиб ўтди. Шундан сўнг иккаласи турмуш куришмоқчи эканлигини билдириши. Тўй ҳам бўлди. Раҳима ҳомиладор бўлди. Унингдек маҳрух аёл учун бу ташвиши хол эди. У ҳомиладорлигининг охирги ойларини шахримиздаги 1-туғрукхонада ўтказди. Вақти соати етганда уни жарроҳлийи билан тудириши. Ҳар томондан ма тўқис, sog-саломат туғилган қизалоқ Раҳима ва Шуҳратнинг чексиз шодлигига айланди. Ҳозирги кунда қизча 4 ойлик бўлди.

Бир томондан караганда уларни баҳтиёр оила деса бўлади...

Лекин ҳозирги кунда Раҳиманинг онаси ва акалари уни Кувага бутунлай кўчириб олиб кетишмоқчи. Шуҳратга эса: "Сен ҳам ўз ота-онанг олдига қайтиб бор. Бундан бўёғига бирга яшамасизлар", - дейшибди. Ҷаъалоқ туғилганидан бери Раҳиманинг ойиси қизига кўмаклашиб, акалари келиб-кетиб ёрдам беришаётган эди. Бугун улар янга келишибди. Бу сафар уни боласи билан олиб кетишаркан. Раҳима йиглаб

кўнғироқ килиб: "Ёрдам беринг", - деб ялниди. У ўз оиласини саклаб қолмоқчи. Қувага қайтиб кетмоқчи эмас. Маҳалла кўмитасидагилар келиб ойисига утрашганда: "Сизлар арапашманлар, болаларимни олиб кетаман", - дебди. Сизлардан ёрдам сўраб келдим", - деб гапни тутатди аёл. Сўнг таҳри-

тиб, бўладиган сухбатдан ҳеч қандай натижа чикмаслигини айтди. Мен Раҳимага кўнғироқ килдим. У: "Иложи бўлса бизниги ёлиз ўзингиз келин", - деди. Енімдагиларга унинг илтимосини айтганимда, аёл мени кўчада кутадиган, Шуҳрат эса Ра-

тига ҳам етди. Аммо, энди мени бир муаммо қийнайти. Қизими ни ўзи икки қўлтиқ таёқни зўрга эплайди-ку, болага қандай килиб қарайди? Унинг ўзига бир киши караш керак. Ўйлай-ўйлай, акалари билан келишиб уларни олиб кетадиган бўлдик. Уйни сотамиз-да якимимиздан яна үй олиб берамиз, - деди Холис опа.

- Шуҳрат-чи, у ҳам кетадими? - сўядим опадан.

- Йўқ! - шарта кесди Раҳиманинг катта акаси. - Биз у билан

АВВАЛО КЎНГИЛ БУТУН БЎЛСИН



ҳиманинг хонадонига кузатиб борадиган бўлди. Етиб бордик. Шуҳрат кирмасдан кўчада колди. "Улар мени ичкарига кўйишмайди", - деди.

Йўлакдан ўтиб катта хонага кирдим. Диванда жуссаси Шуҳратнидек ожизигина, лекин келишган, истараси иссиқина аёл - Раҳима ўтиарди. У кўлтиқтаёкларига суняб ўрнидан туриб, саломлашиб. Ичкаридан тўладан келган, 60 ёшлардаги аёл чиқиб саломлашибди. Беланчақда дўмбоққина, қизалоқ кўл оёқларини ўйнатиб ётарида.

Салом-алик ва танишувдан сўнг Холисхон опа (аёлнинг исли шундай экан) янги кўрпачалар тўшаб мени ўтиришга таклиф килди.

Бошқа хонадан икки йигит чиқиб келди. Мен опадан нима максадда ёшларнинг оиласини бузайтганларни сабабини сўядим. Опа ўйланаб турди-да, кейин:

- Биз эру хотин беш фарзанди бўлдик. Ҳаммаси соғлом болалар. Лекин, олтинчи фарзандим - Раҳимон ногирон бўлиб туғилди. Нимадан шундай бўлганини билмайман. Уч ўшига кўрсатмаган шифокоримиз қолмади. Фойдаси бўлмади. Сўнг Тошкент "ногирон болалар уйига олиб келдим.

Кизим вояж етгач, она бўлишни истаб қолди. Нихоят бу ния-

келишибдик. У ҳам ўз уйига кетади. Уларнинг бирга яшашларидан ҳеч қандай наф ўйк. Эррак бўлиб бирор жойда ишлай олмаса, оиласини боқа олмаса. У ҳам бундан бу ёғига худодан кўриб, ўз кунини кўради. Колаверса, мана, бу ҳақда менга ёзма равишда тиҳлат берган, - деб бир парча коғозни кўлимга тутди. Хатда "Мен ўз ҳоҳимин билан хотиним ва қизимдан воз кечдим. Бошқа уларни безовта кимлайман", - деб ёзилган эди. Негард жаҳлим чиқди-да:

- Абдураззоқ ука, сизнинг бу бир парча қозғонизгиздаги сўзларга аспо ишонмайман. Сиз бу сўзларни уни кўрқитиб ёздириб олгандиниз? - дедим. Сўнг Раҳимага қарадим.

- Тўғрисини айт, синглим, - дедим. - Шуҳрат билан яшашни, уни ташлаб кетмасликини истайсанми?

- Ҳа, у менсиз, қизисиз яшай олмайди, - деб ерга қаради.

Холис опа гапга араплашиб:

- Булар бир-бирикимизи севамиз, бирга яшаймиз, оиласини саклаймиз дейишаверадида. Лекин оиласини эплай олишларига кўзим етмайди. Шунинг учун буларни олиб кетаман. Менга ҳам осон эмас, - деди.

- Олажоним, гапнинг тўғри. Лекин фарзанд сизники бўлсанда, не-не инсонлар уларни шу ёшга етгунларигача авайлаб, асрар тарбиялашига сизга ёрдам берисди. Буни инкор этолмайсиз. Ана шу тарбия туфайли, улар ногирон бўлсалар-да, иордалар мустаҳкам, яхшимиз, ёмонни ўз кунларини кўра оладиган бўлиб етишишди. Хозир

риятимиздан масалани ечишда кўмаклашишни сўради.

Аёл билан Мирзо Улубек тумани Яланчо мавзесига етиб бориб автобусдан тушдик. Бир пайт аёл хурсанд бўлуб "Вой, аёл Шуҳрат трамвай бекатида турибди. Чакириб келаман", - деб югуриб кетди ва бир оздан сўнг кўлтиқтаёкларига йигитни бошлаб келиб:

- Мана Шуҳратжон шу киши бўлади, - деди. Унга эса менинг келишдан мақсадимни тушунтириди. Сўнг буз изргарликда маҳалла кўмитасига бордик. Ҳабиб Абдуллаев маҳалласи раиси бу масаладан хабардорлигини ай-

- Икки йил бўлди. Эрим билан акам келишмай қолиб, юз кўришмас бўлиб кетди. Жанжалларининг қасрига ота-нома, қариндош-уругим ҳам колишибди. Эрим ўзи юз бурганинга етмагандай, менга ҳам: "Ургингни десанг орамиз очик, тўрт томонинг кибла", деб шарт кўйди. Шу гапдан бери ҳатто, ота-онанимни ҳам

да ҳандай йўл тутган бўлардин-гиз?

- Сизнинг ўрнингизга ўзимни кўйиб кўрломайман, вазиятга қараб ўйлутган бўлардим. Ота-она учун боласининг тинч-тотув рўзгори ҳамма нарсадан устун туради. "Чиқан киз, чиқдан ташкари", деган гап бор. Сизнинг энди чийингизга бошқа. Бу билан ота-она-нома, қариндош-уругингизни унтунг демокри эмасман. Ҳозир сиз улар билан дайдорлашмайтган бўлсангиз ҳам улар вазиятни тўғри тушуниди, жим юришибди. Рўзгорингизда нотинчлик сезилса, уларнинг ҳам тинчи бузилади.

Аммо эрингиз ўрнинга ўзимни кўйиб кўрдим. Алам ҳар кимда бўлади. Лекин уни адоват билан алмаштириш керак эмас. У шу хусусда бирор янгишишган. Ҳали кўрасис, ҳаммаси изга тушиб кетади.

Бир келин-куёвни биламан. Ёшлар ниманидир устида келишомай қолишибган. Бу жанжалга келиннинг онаси, опаси, акаси араплашиб, ҳатто кўй қайноғасидан бир тарсаки ҳам еган. Шу-шу бир неча йил юз кўрмас бўлиб кетишиди. Кирк йиллик адоват унтилар секин,

Раҳима ҳам, кўёвингиз ҳам баҳтиёр. Буни кўра била туриб, оиласини барбод қилмоқчисиз. Тўғри, фарзанд, сизники, лекин, унинг ҳам оиласини, қизини севади-ку. Наҳотки шуни тушунмасанги. Балки қизингиз боласи билан овуниб, сиз билан яшар. Лекин, Шуҳрат-чи? Уларнинг ўйини бузиб, гуноҳга ботмайсизми? Яхши инсон эканлигиниз, фарзандларингиз ҳам меҳнаташ ҳалол, жонкуяр йигитлар эканлигини шундоккина кўриниб турибди. Колаверса, сизлар ҳам ҳақ эканликингизни кўриб турибман. Лекин, унинг кўнглигичи? Кўнглига ҳам қарангларда, - дедим.

Гапларим Холисхон олга таъсир килди шекилини кўзлари намланди. Биз бир-биривомизни тушунганд бўлсан-да, ҳақиқат олдида ожиз эдик.

Душанба куни телефон жиринглади. Гўшакни олсан эркак кишининг овози...

- Салом опа, ишга яхши келдингизми? Абдураззоқман. Биз Раҳимани яна бир оғига қолдирадиган бўлдик. Бугун Кувага жунаб кетамиз. Майли, ўзлари яшаб кўришсин-чи. Эплашармикан. Сиз: "Ўзим хабар олман", деган эдингиз. Қарашиб туринг, илтимос, - деди.

Мен хурсанд бўлдим: "Раҳмат, ужакон, албатта кўлимдан келганича ёрдам бераман", - дедим.

Тушдан сўнг Раҳима кўнғироқ килди:

- Олажон, бизни қолдириб кетишиди. Шанба куни ўйимизга Хотин-қизлар кўмитаси раиси - Наргиза опа келди. У киши ҳам ойимга кўяниш гапларни билди. Шундан сўнг ойим, акаларим рози бўлишиди.

Мен ҳам уларга баҳт тиладим. Аммо кўнглимда ўз кунларини ўзлари кўриб кетишармикан, деган ўрайдо бўлди.

Шу ўринда тўрт мучаси соғ бўла туриб болаларни тирик етим қулаётганларни ҳам ўйладим. Ана шундайлар ўзлари маҳрух бўлсалар-да кўнгилларига бутун, меҳр-муҳаббатлари соғ, Шуҳрат билан Раҳимадан ибрат олсалар арзийди, дегим келди.

Лола АХМЕДОВА

Болалик ҳам бир дунё-да. Уйинизнинг орқасида бир-бирига ел-кадош тепаликлар бор. Бахор пайтлари момакандироқ бўлиб, жала арапаш ёғиргир шаррос кўйиб қоларди. Ёғиргир тингач, бир тўда болалар кўзиқорин териб келиши учун қирга борарадик. Менга кўзи-

тиятимиздан масалани ечишда кўмаклашишни сўради. Кейинчалик осмондан тушмаслигини, унинг ҳам томирни борлигини билганим. Ҳўш, бунинг нимаси ажабланарли, одатий ҳол-ку, деб ўйлаляпсиз-а? Ҳулосани чиқаришга шошилманд.

- Мен арасидаги қолдим, маслаҳатларингизда жуда мухтожман, - дейди ўзини Нодира борадан танишишган жиззахлик мухлисамиз.

- Нима бўлди? - дейман бутун дикатимни кулоқча жамлаб.

тига ҳам етди. Аммо, энди мени бир муаммо қийнайти. Қизими ни ўзи икки қўлтиқ таёқни зўрга эплайди-ку, болага қандай килиб қарайди? Унинг ўзига бир киши караш керак. Ўйлай-ўйлай, акалари билан келишиб уларни олиб кетадиган бўлдик. Уйни сотамиз-да якимимиздан яна үй олиб берамиз, - деди Холис опа.

- Шуҳрат-чи, у ҳам кетадими?

- сўядим опадан.

- Йўқ! - шарта кесди Раҳиманинг катта акаси. - Биз у билан

Кўзиқорин ҳам тушмаслигидан. Кейинчалик осмондан тушмаслигини, унинг ҳам томирни борлигини билганим. Ҳўш, бунинг нимаси ажабланарли, одатий ҳол-ку, деб ўйлаляпсиз-а? Ҳулосани чиқаришга шошилманд. - Мен арасидаги қолдим, маслаҳатларингизда жуда мухтожман, - дейди ўзини Нодира борадан танишишган жиззахлик мухлисамиз.

- Нима бўлди? - дейман бутун дикатимни кулоқча жамлаб.

Раҳима ҳам, кўёвингиз ҳам баҳтиёр. Буни кўра била туриб, оиласини барбод қилмоқчисиз. Тўғри, фарзанд, сизники, лекин, унинг ҳам оиласини, қизини севади-ку. Наҳотки шуни тушунмасанги. Балки қизингиз боласи билан овуниб, сиз билан яшар. Лекин, Шуҳрат-чи? Уларнинг ўйини бузиб, гуноҳга ботмайсизми? Дарвоже, қўзиқорин ҳам осмондан тушмайди, ука. Юқорида боркага ҳам қўзиқоринни эслга олганиб ўйк. Тоҳир НОРИМОВ

ҚАЙНОНАНГНИҢ ДУОСИКИ ОЛ

Ичингда шунча дардинг бор экан, қандай яшаб юрган әдінг, Дилором? Қайнонанғи шунчалик ҳам беҳурмат қыласаңмы? Ғазабим ошиб, мақолани ярмина үйкіб, бир оз дам олиб, воқея нима билан тугар экан, деб ҳайратдан ёқа ушладим.

Түрғи, биринчи қызинг туғилғанча қайнонанғи билан иноң яшадынг. Шундан кейин негадир қайнонанға нисбатан ёмөнлик қылыш хиссі үйғонды. Бу хис тобора үйкіб торди. Қайнонанға захрингни сочадын бўлиб колдинг. Бўлар-бўлмасга жанжал чиқардиг. Қайнонанға бир кун эмас, неча йиллаб озор бериб келдинг. Максадинг қайнонанғи үйдан ҳайдаб чиқариш эди. Сен туфайли ўғил онасиға чап бўлиб қолди. Бундан кувонардинг. “Бу үйда ё сиз яшайсиз, ё мен”, деб қайнонанғи чиқишитирмадинг. Бу

«Ўша қуиларни қайтаролсайдим» – 26-сон

ЭСЛАТМА: *Бу хонадонга келин бўлиб тушганимга 28 йил бўлди. Биринчи фарзандим түгилгандан кейин юрагимда қайнонам ва қайнансингилларимга нисбатан ёмөнлик хисси пайдо бўлди. Қайнонам меҳрибон, очиқўнгил, пазандо, дили билан тили бир инсон эди. Мен эса йиллар давомидаги унга кун бермай келдим. Оқибатда қайнонам уйдан кетиб, жиянларини кишига яшашти. Энди эса қайнонамга кўрсаттаган ситамларим эвазига катта қайтуларни бошимдан кечираяпман. Айларимни тушуниб етдим. Ойижоним мени кечиравмикан?*

ДИЛОРОМ

пушаймон бўлиб ўтирибсан. Энди қайнонанғи кадрига етиб турибсан. Узр сўраяпсан. Сенга бир маслаҳатим бор. Ноумид шайтон, дейдилар. Аллоҳга илтико қил.

Сўнгра эринг билан бирга қайнонанғи олдиға бор, ёлвор. Қайнонан ҳам “Оила ва жамият” газетасини ўқир эканлар. Азиз онахон, ўғлингизни ва келинингиз гуноҳини кечириб, дуо қилиб, оқ фотиҳа беришингизни чин дилимиздан сўраймиз. Бир аёлнинг хайт ўйли бошқа келинларга ҳам сабоқ бўлади, деган умиддамиз. Эй, азиз муҳлислар, келинлар, табаррук қайнонанғизни ҳар қанча эъзозласангиз, ҳурмат қўлсангиз, шунча оз!

Юнус ТОЛИПОВ
мехнат фахрийи
Тошкент шаҳри,
Чилонзор тумани

Акс-сало

ўйлаб кўрувчилар жуда оз. Агар бу мақтубни турмуш кўрмаган, елкасида оналидек буюк масъулияти бўлмаган 18 ёшли қиз ёзғанида тушуни мумкин эди. Аммо...

Нигорада ақлдан кўра хиссият устун келган. Шу ўринда бир воқеанин кептириб ўтсам.

Бир ёшли кизаси бор Малика исмли ёшгини аёл. Нигорага ўшшаб эри билан келиша олмай қолади. Малика боласана кўтариб ота хонадонига кетади. Ҳуш, энди нима қилиш керак? “Маликадек хо-

тиниңнинг қадрига етмаган ношуқр ва золим эринг кўзини очиб кўйиш фикри ёлга тинчлик бермайди. Ёстиқдек азномани иккى нусхада ёзиб, бирини мелисага, иккинчисини газетада кўтариб боради. Ёш, келишган (яна кўзи чакнаб турган!) аёл ўз оёғи би-

Моҳитобхон, ўзингиз айтганингиздек: Бахт — кутгай одамни ҳамдир. Сиз баҳти кутдингиз, баҳт ҳам ўзингизда ўз оёғи билан кирик колди. Тўғри, Худойберди ака уйланган, ажрашган, фарзандлари бор. У ҳам энди ким биландир тақдирини боғлаши керак. Асосийси, у киши сизни севади.

Мен бир инсонни биламан. У 55-56 ёшларида хотини оламдан ўтиб, бузлаб колди. Беш нафар фарзанди ҳам қиз эди. Кизлари

«Эркин қушиши ё яраланган қуш?» – 29-сон

ЭСЛАТМА: Ногиргон бўлишими қарамай, кўнглим кемтиксиз баҳти истарди, севгимни кутгай яшардим. Уйимизни таъмирлаш учун келиб ишлётган, хаётда қийналган, хотининг ситамлари туфайли оиласидан ахралган, ўзимдан 20 ёш катта кишига кўнгил кўйдим. У ҳам менга бефарк эмасди. Аммо, ўзим севиби, яна ўзим мұхаббатимни инкор қилдим...

МОХИТОБ



исик-совуғига қараб турарди-ю, лекин, барибир киз бола-қиз бола-да, бироннинг ҳасми, бошқа бор оиласинг бекаси бўлиши керак. Шу сабабми, қариндош-уруглар келишиб, кўшини кишлоқдан 30 ёшлар атрофидағи бир кўли тугма ногирон қизни олиб беришиди. Улар З нафар фарзанд кўришиди. Кейин орадан йиллар ўтиб, ўша ота оламдан ўтди. Ҳозир ўли ота ўйрогини ёқиб ўтирибди. Мактабда ўқитувчи бўлиб ишлайди.

Ўша ногирон аёл ҳозир бир этак набира билан ўралшиби

колган. Энди сиз ҳам акл билан иш юритиб, оила аъзоларингиз билан яхшилаб гаплашинг. Улар сизни тўғри тушунишига ишонаман. Худойберди ака ҳам сизни тўғри тушунади, деган умиддаман. Бир-бирингизнинг тақдир юлдузингиз тўғри келгандаги хис қилиб, сўнг ҳаётингизни болгасангиз яхши бўларди.

Бизнинг бир Абдусамад деган кўшинимиз бўларди. У киши ногирон бўлиб туғилғанди. Шунинг учуними, Абдусамад акаре чимади. 1-2 йил бўлуд оламдан ўтнагина.

«Бефарзанд аёлнинг ўтингчи» – 16-сон

ЭСЛАТМА: Илк ҳомилам нобуд бўлгач, соғлиғим ёмонашди. Орадан анча вакт ўтса-да, фарзанд кўрмадик. Эрим неча йилдирки: “Бола асраб олайлик”, - дейди. Одамлар буни ҳам таъна қилишсанчи? Нима қилсан экан?

МАФТУНА

Мафтуна, кечишиларингиз мени локайди колдирмади. Ҳаётни қаранг, ҳам гўзал, ҳам бешафқат. Гўзаллиги шундаки, инсонни ўзига мос инсонга рўбарў қилиб, лиммо-лим баҳта буркайди, бешафқатлиги-чи, кутилмаганди ду ўттар воқеага дуюр этиб, сени баҳтисизлиқ қусасига иткитади.

Туғуруқхонадан фарзандни кўриб, кўлини тутмай куруқ қайтган бўлсанғизда гаёнини ўйингиздагилар: қайона-қайнона, қайна-укаларингиз сизни яхши кутиб олишганига севиндим. Чунки ўзингиз омон қолибисиз: дарахт куримаса, шоҳлар чиқаверади.

Сизнинг: “Мени эса ажратиб юборишиди, деб таҳлика гата шушилайди. Биласизми, севган одамидинг айримларни ўйлаб яшашдан ҳам оғири йўқ экан”, - деган сўзларингизни ўқиб, сиз ва сиз келинчаклар холига ачинди: “Ўзинг қудратлисан қодир Еғам, барчанинг кулфидилини очиб, шулари ҳам супрандан курук кўймагин”, - деб ҳамма оналар номидан дуо килдим.

ЭР АМРИГА ҚУЛОҚ ТУТИНГ, ҚИЗИМ!

Эрингизнинг сизни ютиаби айтган гаплари дилимини равшан қилди.

Мафтунаон, удумларимиз орасида ножӯларни ҳали ҳам ҳукм суреб келмокда: фарзандисиз аёлга айримлар ирим қилиб, боласини кўрсатмайди, хатто меҳмонни ранжитид қўйишни ўйлашмайди. Шундай дилозорлар борлигига ачинасан киши!

Эрим: “Бола олайлик”, - дейди. Мен эса кўнмайди. Ўзим тугаман, тукканман-ку, ахир! Бола олсан, кимдир шуни ҳам таъна қилса ёки болага сирни айтишса-чи”, - деган мулҳозага борармишисиз. Бу фикрларнинг ҳаммаси ўринисиз. “Ит хуради, карвон ўтади”, - деган нақлга амал қилинг-да, эр амрига кулоқ тутинг. Ўғилдир ё кизидир бирор мўъмин-мусулмоннинг боласини олиб, унга қалб қўрни бериб бокинг. Ўзгалар фарзандига меҳр берсангиз, ажаб эмаски, ўзингизга Оллоҳнинг раҳмати ёғлиб зуриёт ато этса. Шу гўдак билан ўйингизга файз киради, ўзингиз фарзанд тарбияси билан юнапиши яшиносиз. Бундай оиласидар элизимизда кўплаб топилади. Мафтуна қизим, кейинги ҳаётингиз ҳакида газетамиздан яхшиликларни ўқисам, деган нијатдан.

Афифа ХАСАН кизи

Тошкент шаҳри

тирик етим қолди. Демоқмани, мұхаббатнома ўйини оиласидар оласыга ярашмайди. Зоро, Расулуллоҳ С.А.В. хадиси шарифда: “Иккى жағингиз ва иккى оёғингиз орасидаги аъзоларингизни тийингиз!” - деб марҳамат қиладилар.

Айрим ўзини “замонави фикрловчи” ахли нодон айтиши мумкин: “Эр-йигитлар оиласи бўла туриб бегонага илакишида, аёллар ҳам шуни хохласа айбми?”, - деб. Бирорта эр-йигит ўзини 9-қаватдан ташламоқчи, унинг кетидан ташлашга рози бўладиган бир бегона аёлни кўрсатинг, кейин савол ҳакида ўйлаб кўрармиз.

“Дунёни гўзалик куткарап!”
Елғон!!!

Оламни садоқат саклаб туриби. Садоқат бор учун муаллақ осмон, Замин узра қўёш чакнаб туриби.

Дилмурод САЙИД
Тошкент

Дунёни садоқат саклаб туриби

«Бу оловни қандай ўчирай» – 4-сон

ЭСЛАТМА: Иккى фарзандли бўлганимда турмуш ўртогим билан аразлашиб қолдим. Шу кунларда бир йигит билан танишдим. Унга нисбатан кўнглимда аллақандан хис пайдо бўлди. Вакт ўтиб эрим билан ярашиб олдик. Аммо, ўша йигитни каттиқ севиб қолган эканман.

НИГОРА

ТАБРИКЛАР, ҚУТЛОВЛАР!

Кутлуг бўлсин бобоҷон,
Улуғ етмиш ёшингиз.
Бахтилизга соғ бўлинг,
Омон бўлсин бошингиз.
Қанотингз остида,
Мудом яйраб юрайлик,
Юзга киринг илойим,
Шу кунларни кўрайлик.
Набиригиниз Искандар



Хурматли
Хосият ҲАЙТОВА!
Сизни 53 ёшга тўлишингиз
билин табриклиймиз. Оиласинги
изига тинчлик тилаймиз.

Укалалингиз Тойиржон,
Умиджон, фарзандларингиз

АЗИЗ ВА ЖАЖЖИ
НЕВАРАН ШОХРУХ!

9-август таваллуд кунинг муборак
бўлсин. Мехримиз ила ўсиб-улғай,
умринг шодлиқка тўлиб юрсин.

Бобонг Шукурло,
тогонг Ҳасанбек

УКАМ РАХИМБЕРДИ
МАМЫРОВ!

Сени туғилган кунинг билан кутлайман.
Илоё, умринг узоқ бўлиб баҳту шодлиқка
тўлсин.

Опанг Дилрабо

Паркент тумани

ЎРНИНГИЗ БИЛИНАР, ОНАЖОН!

Онажон! Сизнинг гоҳ тонг, гоҳ
оқшомдаги таш-
рифларингизни
согина-согина,
сизни кўмай-
кўмай шуларни
ўзгимиз келди. Баъзан кўришганимизда

бизларни жуда-жуда согинганингизни
айтиб бигза тўймай бокар. **Хотира-муқадда**
сизнинг сиймоингиз аша шу адек-
сиз ташвишларимиз, ўгуру-югуларимиз-
нинг энг охирида мунғайбиғина, сарғай-
биғина турарди. Дилингиз согинчларга
тўлиб бизни кутардингиз. Бошқа ишла-
римизни вактида килмасак гап ёшитиши-
миз мумкин эди-ю, аммо сизни вактида
бориб кўрмасак-да, кечирадингиз. Биз-

Илгари кунлар, хатто йиллар ҳам кувонч
билин бир зумда ўтиб кетаверарди. Энди
эса... Ҳар лаҳзаларни армон юки эзвавера-
ди. Агар ёхт бўлганингизда 19
дингиз. Биз эса бу гапларга

Наҳот кеттаганинг рост бўлди, онам,
Баланд тоғларимиз паст бўлди, онам,
Жудолик дардига кўнамиз илло,
Жаннатлардан энди жой олинг онам!

Фотома-Зухра АКБАРОВАЛАР
Тошкент шаҳри,
Белтепа маҳалласи

деди.

Онам ҳайрон бўлса-да барibir отамнинг
айтанини қилди. Шу куни у ховлимиизнинг
бошқа томонидаги омонат курилган гишт
ўчоқда овқат пишири. Отам эса ёнғонинг
тарваклаган шохларини кесиб, каллак-
лаб қўйди. Биз эса сўлпайб қолган ёнғоқка
қараб ачиниардик. Оқшомда баҳорнинг
или момакандироғи чакинлари бош-
ланди. Шаррос ёғмир куя бошлиди.
Тун яримда еру кўйни ларзага кетлир-
ган овоздан ўғониб кетдик. Ховлимииз эса
бирданига ёришиб кетди. Карасак ўша
ёнғоқка яшин тушиб ёндириб юбориби.

Отамнинг кўнгли эса буни олдиндан се-
зибди. Шунинг учун онамнинг норозили-
гига қарамасдан ошхонамизни бошқа ёққа
кўчирган экан.

Х. УСМОНОВА

Бир пайтлар отам қишлоқ четидаги ол-
мабоғда қоровул бўлиб ишларди. Биз эса
ҳар оқшом отамга овқат олиб бориб бе-
рар эдик. Кунларнинг бирорда нимадир
бўлди-ю, овқатнинг пишиши кечиқди.
Үйда эса мен билан онам ва укачам бор
эди. "Колгандар ҳали даладан қайтишма-
ганди. Онам бечора ўзи борай деса, ҳали
сигирлар соғилмаган, укачам бешиқда би-
ғиллади. Ноилож менга ялини.

- Ўзимнинг полон қизимсан-
ку, сирам кўрмагин. Мен ор-
тингдан қараб турарман. Акбар
буванг ҳозир шу томонга кетди.
Тез юрсанг этиб оласан, - дея қўли-
ма тозиган тутқазди. Менку отамнинг олдига жон деб борардим.
Аммо, ўтишим керак бўлган Алвастисой ва
Кайнарсо бор эди-да. Айниска, кундузи
сехрли, чиройли кўринган Алвастисой
корону тушгач вахимали кўринарди. Бир-
бирига чирмашиб кетган узумлар устида

Акнондо
гарондо

ҲАМИДА

Беш кунлиникнг биринчи ярмида ҳаво очик бўлади. Респуб-
лика мислининг тогли худудлари ҳамда Фаргона водийсида вак-
ти-вакти билан киска муддатли ёғмир ёғади. Хавонинг ҳарорати
кечаси 13°-18°, кундузи 30°-35° иссик бўлади. Кейинчалик
ҳавонинг ҳарорати кечаси 18°-23°, кундузи 35°-40°, респуб-
ликамизнинг жануби ва чўл ҳудудларида кечаси ҳарорат 22°-27°, кундузи 39°-44° гача
иссик бўлади.

Тошкентда ёғингарчилек бўлмайди. Кечаси ҳавонинг ҳарорати 13°-18°, кундузи 30°-
35°, кейинчалик кечаси ҳарорат 18°-23°, кундузи 35°-40° гача кўтарилиди.

ЭЪЛОНЛАР!

Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар "Оила зийнати" Маркази
кизиларни келинчиларни оилавий ҳаётга тайёрлаш максадида
қўидаги касблар бўйича ўкув курсларни ташкил этди. Марказда
кам таъминланган оила фарзандлари белоп ўқитилиди. Бошқа ҳудуд-
лардан келган ўқувчилар ёткоҳона билан таъминланади.

Ўкув муддати 2 ойлик курслар.

• Бичиш-тиши (буюрта ахолидан олади)

• "Элита" усулида пардалар, ҳамшебай (буюрта ахолидан олади)

• Бисерлардан фойдалансан тикиши (буюрта ахолидан олади)

• Бошлангич компютер билимлари ҳам (Windows 2000) • Олий дарражада

торт ва салатар тайёрлаш (амалиёти билан)

• Массаж (амалиёти билан) • Сартарошлиқ (амалиёти билан)

• Косметология (амалиёти билан) • Маникюр (амалиёти билан)

• Ногтийлар (амалиёти билан)

• Ўкув муддати 3 ойлик курслар

• Миллий кўрпа-қўрчапча-
лар тикиши (буюрта ахолидан олади) • Юмшоқ ўйинчоқлар, бешик
қўрчапчалари ва ётиқчаларни тикиши • Ҳар хил
миллий тикиши (буюрта ахолидан олади) Ўкув
муддати 4 ойлик курслар • Бичиш-тиши (вишишка)
• Буюрта ахолидан олади) • Машинада гул тикиши (вишишка)
• Буюрта ахолидан олади) • Инглиз тилида ўзбек
рус тилларда олиб борилади.

"Оила зийнати" Маркази кошидаги курсларни битирган ўқувчиларга маҳсус сертифи-
кат берилади.

Манзил: "Халқлар дўстлиги" метроси. Фурқат кўчаси 1 уй. Мўлжал: Республика спорт
кумитаси. Ўқитувчilar малака ошириш институти жойлашган бино 2 кават 202 хона.
Телефон: 45-18-42, 98-07-78, 29-28-58

ЎЗБЕКИСТОНДА ЯГОНА БИЧИШ ВА ТИКИШ ЎҚУВ МАРКАЗИ

«МОҲИР ҚЎЛЛАР»

Кўидаги пуллик курсларга қабул ёзлон кўлади:

— Моделч-технолог (бичиш-тиши курслари) — 2; 4 ойлик; — Эрраклар кийими —

2 ойлик; — Аёллар костоми, палтоси, плаши — 3 ойлик; — Дарларда, парда,
чойшаб, ёстик, дастурхон — 1,5; 3 ойлик. Диққат — Янги курс: Тўш ва оқном
лиబослари-2 ойлик (20-25кундаги ЭЛITA усулида). Ўҳамшираси массаж

— 2-3 ойлик. Тортлар, дастурхон безатишни ўргатамиш — 10-кун. Мун-
ючоқлар билан безаклар, кашталик тикиши — 2-ой

Битирганиларга диплом берилади.

Баъд ҳар куни (якшабдан ташкил) соат 10 дан 14 гача.

Манзилларимиз: Пушин кўчаси, 7-й, 3-бизнес мактаби, 4-кават, 524-хона. Мўлжал
метроник: "Амир Темур" бекати, Магазин "Top moda". Ўқувчилар учун имтиёз бор

Тел: 133-73-97, 76-66-33, 162-49-85

ХОЛИС - УМИД ўкув маркази кеб-хунар курсларига тақлиф этди.

2 ОЙЛИК ■ Компьютер Windows 98/2000, Word 2000, Excel 2000, Internet, NC

■ Компьютер тузати, модернизациялаш

■ Компьютер тиллари дастурларчиси (Corel draw 11, Photoshop 7, Autocad 2002, Page Maker)

■ Бухгалтерия хисоби ва компьютеръ билимлари

■ Массаж (нуктаги, согломлаштируви)

■ Торт, салат (оддий ва олий курси)

■ Замонавий "Элита" парда

■ Ақуширлер (амалиёти билан) - 6 ой

■ Фармацевтика (амалиёти билан) - 6 ой

■ 3 ОЙЛИК ■ Бичиш-тиши замонавий

фасон (фантазияли гул ясаш)

■ Сартарошлиқ (амалиёти салонда)

■ Ҳамширилик (амалиёти салонда)

■ Кашталчик - 1 ОЙЛИК

Машгулотлар олий томфали мутахассис-
дар томонидан амалиёти билан олиб
борилади.

Машгулотлар хафтада 4 марта булади
Телефон: 133-22-25, 42-76-06 (кундузи)
47-09-52 (кечкурун)

Манзилларимиз: 1. "Халқлар дўстлиги"
метро, массив Олмазор, 8-1 уй. 2. Амир
Темир метро Глов почтамтни "ECOSAN"

УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ЗОЗИЕВИЧ

ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОҒРИГАН ковуғи бўш 10 ёшдан ошган

ЎГИЛ ва КИЗ болаларни БАТАМОМ ДАВОЛАДИ.

Бўйрак, ковуқ, простата бези касалликларини аниқлайди ва ДАВОЛАДИ.

Кабул вақти чоршанба, пайшанба, якшанба кунлари соат 9.00 дан 18.00 гача.

Манзил: Тошкент тумани, Генерал Собир Рахимов номли жамоа хўжа-
лиги, Бобоев кўчаси, 12-й. "Чорсу" шоҳбекатидан 464, 469, 522-ав-
тобусларнинг "Генерал Собир Рахимов" бекатигача борилади. Телефон:

47-86-83. Лицензия раками 3271

Профессор Эргаш Салимов клиникаси бárча турдаги ал-
лергик, бўғин, ошқозон-ича хасталикларини, касалманд, ним-
жон болаларни маҳсус усулларда даволайди. Бронхиал аст-
ма хасталигига гормонал дорилар кўлланмайди. Аллергик ка-
салликларни аниқлаб, даволашда турли аллергенларни
кўйиди синалади. Иш вақти соат 8 дан 17 гача.

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент, Ўйғур Ҳўжаев кўчаси, 4-уй,
10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8.
1-шахар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

СОТИЛАДИ: 2-қаватли, майдони 14x34м Маший хизмат уйи. Элект-
роприват ва сув бор, ҳамда атрофдаги майдони 9-сотих (бог, гулзор).

Манзил: Бўстонлиқ тумани, Чорбог кўргони. тел (8-274) 44-494

Кўйлак, парда тикиши, массажни ўргатаман. Раъно тел: 48-22-98

КВАРТИРА СОТИЛАДИ: Тошкентнинг энг баҳаво жойи - Юнусобид-
нинг 13-квартиладиги гишти ўйин 4 қаватида жойлашган барча

кулайларларга эга 5 ҳонали квартира гаражи билан сотилади. Қўш

эшиги (биттаси темирдан), телефони бор. Ошхонаси бальконга ҷиқа-
рилган. "Аҳмад Дониш" буом бозори олдидағи тез орада ишга туш-
диган метро бекатига жуда яқин. (арзон). тел: 21-37-03, 104-58-59

«ЎҚТАМХОН» замонавий ўкув маркази курсларига тақлиф этди:

1. Тикиши - 3 ой. Бошловчилар учун 6 ой. 2. Ҳамширилик - 6 ой. 4 ой ўчиш, 2 ой

амалият машгулотлари ўтилади. 3. Компьютер - 2 ой. Курс WINDOWS-2000, MICROSOFT

OFFICE-2002. Яку тартибда, кафолати. 4. Сартарошлиқ - 3 ой, амалиёти билан. 5. Тиббий

массаж - 2 ой, амалиёти билан. 6. Торт ва турли пиширилар - 2 ой, олий курс - 1 ой. 7. Парда,
чойшаблар. Элита усулида замонавий тикиши - 1 ой. 8. Сартарошлиқ (Эрраклар учун) - 2 ой.

Кашталчик - (мисинча ўшишка) - 3 ой. 9. Инглиз тили - 3 ой. 10. Зардўзлик (Буҳороча) - 3 ой.

Ўқишини туттагланларга диплом берилади. Ўқиши қабул ҳар куни

Манзилларимиз: Юнусобид тумани 3 мавзе, 1-уй, 31-хона. Мўлжал: Юнусобид бозори

орқасида. Тел: 125-97-93, 121-77-72, 125-46-27, 21-17-95. "Ўқтамхон" ўкув маркази филиали
Кибрай тумани, Ўнкўргон маҳалласидаги 30-ўрта мактаб биноси ичиди.

Тошкент шаҳар "Матбуот тарқатиш ўюшмаси" акциядорлик жамияти,
"Matbuot" киоскаларига сотувчилар қабул қилиди ва айрим киоскаларни

жисмоний шахсларга "Якка тартибдаги тадбиркор"лик фаолияти билан шугулланиш учун (киосканинг асосий фаолияти сакланган

холда) шартнома асосида ижара бериади, ҳамда жамиятда хайдовчи

ва экспедитор вазифасида ишлаш учун фуқароларни тақлиф этди.

Киоскаларга сотувчиларни ишга қабул қилиш, киоскаларни ижара

бериш, ҳайдовчи ва экспедиторларни ишга қабул қилиш тендер асосида амалга оширилади.

Кўшимча маълумотлар бўйича кўйидаги манзилга мурожаат этиш

мумкин.

Юнус-Обод тумани, Амир Темур (собиқ Широкая) 1-тор кўча, 2-уй

(Олий бозори ёнида), 3-қават, телефонлар: 134-85-81, 133-67-39

ДУШАНБА 11

**ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ**
Телетомшабинлар
диктатиғи!

Профилактика муносабати билан, 11 август, куни "Ўзбекистон" телеканални кўрсатувчали.

соат 15.00 дан бошлаб

кўрсатилиди.

15.00 "Тахлинома".

15.45 "Кўрсатувдан-кўрсатувчага".

16.05 "Обод уйда пок одамлар яшиади".

16.25 ТВ клип.

16.35 "Камила". Телесериал.

17.05 Футбол бўйича Ўзбекистон чемпионати. "Насаф"-Андижон".

17.55 ТВ маркет.

18.00 ЯНГИЛИКЛАР.

18.10 Болалор спорти олимпияри. "Озод юртинг умид нюхлари". ("Ўзбектелефильм")

18.40 ТВ клип.

18.50 "Умр мазмани".

19.10 "Муликдор".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар.

19.30 "Ахборот" (рус тилида)

20.00 Оқшом эртаклари.

20.15 Бирча ва банк хаబарлари.

20.30 "Ахборот".

21.05 2003 йил - Обод маҳалла илли. "Кўччилик каторида".

21.25 Ўзбекистон Республикаси мустақилигининг 12 йиллиги. "Ўзбектельфильм" намойиши: "Оғир синовлар" 1-кисм.

21.50 "Кўшигимиз Сизга аргумон".

22.10 "Ватан мадди".

22.15 "Ўзбекистон" телеканалини маҳоратда. "Камила". Телесериал.

22.45 "Тарих қўзғуси".

23.05 "Япония турмуш тарзи". Хужжати телесериал премьераси.

23.25 "Ахборот-дайжест".

23.45-23.50 Ватан тимсолари.



«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.25 Кўрсатувлар дастури.

17.30 "Янги авлод" студијаси: Кичкантак театри, Екимиш иштахса.

22.30 "Авто-news".

18.00 Ўзбекистон Республикаси Мустақилигининг 12 йиллиги олидидан. "Ву менин Ватаним" туркумидан: Андижон вилояти.

18.35 Йигит оном бўла.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иким.

19.00 Давр.

19.35 ТВ - анонс.

19.40 Ёшар овози.

20.00 Муслик лаҳзалар.

20.10 "Мехр кўзда". Мактубларга шарҳ.

20.30, 21.15, 22.35 Эълонлар.

20.35 "Гвадалупе". Телесериал.

18.40 ТВ клип.

18.50 "Умр мазмани".

19.10 "Муликдор".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар.

19.30 "Ахборот" (рус тилида)

20.00 Оқшом эртаклари.

20.15 Бирча ва банк хаబарлари.

20.30 "Ахборот".

21.05 2003 йил - Обод маҳалла илли. "Кўччилик каторида".

21.25 Ўзбекистон Республикаси мустақилигининг 12 йиллиги. "Ўзбектельфильм" намойиши: "Оғир синовлар" 1-кисм.

21.50 "Кўшигимиз Сизга аргумон".

22.10 "Ватан мадди".

22.15 "Ўзбекистон" телеканалини маҳоратда. "Камила". Телесериал.

22.45 "Янгиликлар".

18.30, 20.00, 21.30, 22.45 "Пойтахт". Ахборот дастури.

16.55 - гача профилактика ишлари

18.50 "Халқ саломатлиги йўлида".

19.15 "ТТД"да сериал. "Айрилик азоби".

20.25 Хайт сабоклари:

"Кирк тогоранин кирк ногораси". Кўп кимслик видеофильм. 8-кисм.

17.25 Кўрсатувлар дастури.

17.30 "Янги авлод" студијаси: Кичкантак театри, Екимиш иштахса.

22.30 "Авто-news".

18.00 Ўзбекистон Республикаси Мустақилигининг 12 йиллиги олидидан. "Ву менин Ватаним" туркумидан: Андижон вилояти.

18.35 Йигит оном бўла.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иким.

19.00 Давр.

19.35 ТВ - анонс.

19.40 Ёшар овози.

20.00 Муслик лаҳзалар.

20.10 "Мехр кўзда". Мактубларга шарҳ.

20.30, 21.15, 22.35 Эълонлар.

20.35 "Гвадалупе". Телесериал.

18.40 ТВ клип.

18.50 "Умр мазмани".

19.10 "Муликдор".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар.

19.30 "Ахборот" (рус тилида)

20.00 Оқшом эртаклари.

20.15 Бирча ва банк хаబарлари.

20.30 "Ахборот".

21.05 2003 йил - Обод маҳалла илли. "Кўччилик каторида".

21.25 Ўзбекистон Республикаси мустақилигининг 12 йиллиги. "Ўзбектельфильм" намойиши: "Оғир синовлар" 1-кисм.

21.50 "Кўшигимиз Сизга аргумон".

22.10 "Ватан мадди".

22.15 "Ўзбекистон" телеканалини маҳоратда. "Камила". Телесериал.

22.45 "Янгиликлар".

18.30, 20.00, 21.30, 22.45 "Пойтахт". Ахборот дастури.

16.55 - гача профилактика ишлари

18.50 "Халқ саломатлиги йўлида".

19.15 "ТТД"да сериал. "Айрилик азоби".

20.25 Хайт сабоклари:

"Кирк тогоранин кирк ногораси". Кўп кимслик видеофильм. 8-кисм.

17.25 Кўрсатувлар дастури.

17.30 "Янги авлод" студијаси: Кичкантак театри, Екимиш иштахса.

22.30 "Авто-news".

18.00 Ўзбекистон Республикаси Мустақилигининг 12 йиллиги олидидан. "Ву менин Ватаним" туркумидан: Андижон вилояти.

18.35 Йигит оном бўла.

18.50 Олтин мерос.

18.55, 21.55 Иким.

19.00 Давр.

19.35 ТВ - анонс.

19.40 Ёшар овози.

20.00 Муслик лаҳзалар.

20.10 "Мехр кўзда". Мактубларга шарҳ.

20.30, 21.20, 22.35 Эълонлар.

20.35 "Гвадалупе". Телесериал.

18.40 ТВ клип.

18.50 "Умр мазмани".

19.10 "Муликдор".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00 Эълонлар.

19.30 "Ахборот" (рус тилида)

20.00 Оқшом эртаклари.

20.15 Бирча ва банк хаబарлари.

20.30 "Ахборот".

21.05 2003 йил - Обод маҳалла илли. "Кўччилик каторида".

21.25 Ўзбекистон Республикаси мустақилигининг 12 йиллиги. "Ўзбектельфильм" намойиши: "Оғир синовлар" 1-кисм.

21.50 "Кўшигимиз Сизга аргумон".

22.10 "Ватан мадди".

22.15 "Ўзбекистон" телеканалини маҳоратда. "Камила". Телесериал.

22.45 "Янгиликлар".

18.30, 20.00, 21.30, 22.45 "Пойтахт". Ахборот дастури.

16.55 - гача профилактика ишлари

18.50 "Халқ саломатлиги йўлида".

19.15 "Познавательная программа"

17.30 "Теле-хамкор", фойдалари газета

18.00 "Киновечер на "30-м": "Дринъ", детектив

19.30 - "Ошикона", мусикий дастури

19.45 - "След оборотня", сериал

20.45 - "Теле-хамкор", фойдалари газета

21.05 - "Клип-совга", телетабрикона

21.20 - "Спокойной ночи, малыши!"

21.30 - "Киновечер на "30-м": "Большое ограбление", острожестный фильм

23.15 - Спорт на "30-м" - Профессиональный бокс

00.00 - Программа передач

5.00 - "Доброе утро"

6.30 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

7.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

8.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

9.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

10.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

11.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

12.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

13.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

14.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

15.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

16.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

17.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

18.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

19.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

20.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

21.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

22.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

23.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

0.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

1.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

2.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

3.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

4.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

5.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

6.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

7.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

8.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

9.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

10.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

11.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

12.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

13.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

14.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

15.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

16.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

17.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

18.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

19.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

20.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

21.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

22.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

23.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

0.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

1.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

2.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

3.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

4.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

5.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

6.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

7.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

8.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

9.00 - "Спорт на "30-м": "Местное время"

10.00 - "Спорт на "30-м

ЎЗБЕКИСТОН
ТЕЛЕВІДЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, ўзбекистон!"

8.00-8.35 "Ахборот".

8.35 ТВ маркет.

8.40 Газеталар шархи.

9.00 "Ўзбекстелефильм" на-

моиши: "Буюк Илак ийли.

Нурота".

9.20 "Шарқ таронлари".

9.45 "Гадисат".

10.00, 12.00, 14.00, 18.00

ЯНГИЛКЛАР.

10.45 "Оқ кема". Бадий

Фильм.

11.45 Мусийин танафуру.

12.05 "Парламент вакти".

12.25 ТВ анонс.

14.10 Кундузги сеанс:

"Кавингтон Крос". Теле-

сериял.

15.00 "Мухис ёхуд күшик

издана.

15.20 Курас бўйича ўзбек-

истон чемпионати.

15.40 "Янгина силада".

16.10 "Камила". Телесери-

ал.

16.40 "Буюк аждодларни-

миз".

Езги таъти кундарида.

"Болалар сайбраси".

17.00 1. "Кизикларни учра-

шувлар".

2. "Болалининг мон-

вий осмони".

18.10 "КиноТеатр".

18.30 "Хунарманд".

19.30 Бир журт күшик.

19.05 "Академик садат эзур".

19.25, 19.55, 20.25, 21.00

ЭЪЛОНДАР.

19.30 "Ахборот" (рус. тили-

да).

20.00 Оқшом эртаклари.

20.15 "Юзма-оз".

20.30 "Ахборот".

21.05 "Тараккит ўфлари".

21.30 "Кунволкар ва зуко-

лар". Телесубобка. 2-

кимс.

13.40 "Ўзбекистон Ватаним

маним".

14.10 "Эз севган адид".

Шукрат.

14.30 Кундузги сеанс:

"Кавингтон Крос". Теле-

сериял.

22.25 ТВ клип.

22.35 "Эз севган адид".

Шукрат.

22.45 "Ахборот-дайж".

23.35-23.20 Ватан тимсол-

лари.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.

7.00 "Мунаввар тонг". Ин-

формациян дам олиш дас-

тури.

9.00 Давр.

9.15 ТВ -анонс.

9.20 Тонги сериал: "Ба-

ланг тарғар остида". Теле-

виозон бадий фильм 2-

ким.

9.50 "Янги авлод" студия-

си: Дунга ва болалар.

10.00 Мультифильм "Ўрмон

артаклари" 1-фильм.

10.25 "Давр" - интервью.

11.00 Ундириш бир маслаҳат.

11.25 ТВ -анонс.

11.05 Солик ҳақида сабо-

лар.

11.20 "Гададулпе". Телесе-

риал.

12.00 Ёшлар овози.

13.00 Давр.

13.10 Езги таъти экрани:

"Аннапан". Мультиериал.

13.35 Бахти болалик

кушилари.

13.50 Ёшлар телеканалида

спорт дастури: 1 Нокута. 2

Тенис.

14.50 Кўнгли покинг ўй

обози.

15.00 Автолотрол.

15.30 "Кандай ажиг бу

дум". Бадий фильм.

17.10 ТВ -анонс.

17.50 Кўрсатувлар дастури.

18.00 Ёшлар овози.

19.00 "Давр" - интервью.

20.00 Чемпион сирадар.

20.25 ТВ -анонс.

20.40 Ёшлар овози.

21.00 "Гададулпе". Телесе-

риал.

21.20 "Давр" - интервью.

22.00 Спорт - лото.

22.20 ТВ -анонс.

22.45 Интерфутбол.

23.35-24.00 Ёхирли тун.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тартиби.

17.20 ТТУда сериал: "Кай-

сар ва довораклар".

18.05, 21.05 "Экспресс" тे-

легазетаси.

18.10 "Табриклиймиз-ку-

лаймиз".

18.30, 20.00, 21.30, 22.55

"Пойтҳа". Ахборот дастури.

16.00 - Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Она написала

убийство", телесериал

14.10 - Детский час.

15.00 - "Телешоу"

16.00 - Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Она написала

убийство", телесериал

14.10 - "Сладкая жизнь",

телесериал

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

13.30 - "Сладкая жизнь",

телесериал

14.10 - "Детский час".

15.00 - "Клип-совет", телесериал

16.00 - "Спорт на "30-м"

16.40 - Документальный

фильм

шым 38да. Олий маълумотли ҳисобчи-иқтисодчиман. Базни сабабларга кўра оиласн хакида маълумот берса олмайман. Газетанинг 26-сонидаги этилган қашқадарёлик синглизимис Гулчехранинг дил сузларини ўйиб, мендан у билан танишиш истаги туради. Хурматли Гулчехрaxon, агар имкони бўлса менга мактуб йўллассангиз,

РАХИМ

Манзилим таҳририятда Қашқадарё вилояти

Ешым 36 да. Бүгдойранг, нозиккинаман. Маълумотим олий, ўзига тўқ оиласда ўсганман. Мехнаткашман, пазандалик ва орасталикни яхши кўраман.

5 ёшли қизчам бор. Ҳаётда күп қийинчликларни бошимдан кечиргандын. **Хиннатни ва ёлғонни кечира олмайман.**

Агар ёши 37-42 ёшлардаги, олий маңында

мотли бўлмаса ҳам, тушунганд, хунарли, мод-
дий жихатдан тўй, ўй-жойли, ўзининг ва ўзга-
нинг қадрига етадиган, иймонли, ор-номусли,
фарзанд ва оиласни ҳамма нарсадан усту-
тун кўядиган инсон бўлса танишар эдим.
Аёли вафот этган ёки конуний ажрашган
бўлгани маъкулроқ. Ўз фарзандларининг
розилигини олган холда, менга хотай ўйла-
са, менинг қизимни ҳам ўз фарзандлари
каторида кўриб, оталик меҳрини дариф ту-
маса. Менга хотай ўйлалаган инсон ўз ҳаётি
хакида хеч нарсанси яширмаслигини истар-
дим. Менинг ҳаётим тўғрисида ҳам бемалол
сўраб олишлари мумкин. Чунки оиласга
хиёнат, ёғлон аралашдими, бу хаёт эмас.

Яна бир истагим, фақат Хоразм вилюйтинг марказига яқинроқ туманлардан бўлса. Расми бўлса яна ҳам яхши бўларди...

M.

Хоразм вилояти, Урганч шаҳри,
инд. 740010. Тадаб килиб олгунча

Шим 37да. Бундан 4 йил бурун түрмүш ўртогам вафот этган. 2 нафар фарзандым бор. **Мен ҳам ота, ҳам она бўлиб ўғлим ва қизимни тарбиялаб келмоқдаман.** Агар ёши 45 гача бўлган, иш жойи тайин халол, тўғрисус, меҳрибон, оила-парвар инсон бўлса, түрмүш курсам дейман. Фарзандларимнинг ўқисиң кўнглини кўтарадиган, қизим “дадам қаҷон келади” деб йўл қараганда, “мен сени дадангман” деб бағрига босиб, мургак кўнглини шод килидиган инсон бўлса оила қуардим, деган умид билан яшяйланман.

РАЗНОЧОН

Андижон вилояти, Пахтаобод шаҳар, Мустакиллик махалласи

Шим 23 да. Маълумотим ўрта-максус, бўй-бас-
тим келишган. Оиласда ёлғиз қизман. Кўпчилик
«ёлғиз қизлар баҳтсиз бўлади», дейишиди. Ўзимни
«Баҳсизман», деб айтольмайман. Худога баеад шукр,
хамма нарсам етарили. Лекин барбир нимадир етиш-
майдигандай. Менга дугоналарим: «Сен орамизда би-
ринч турмушга чиқасан, чунки чиройлисан, ошил-
ларинг ҳам кўт!». – дейишиарди, лекин менга баҳт киё
ҳам бокмади. Аслида ҳаммасига ўзим айбордман, **ёшлигимда бир беғубор севгини хор қилганман.**
Энди ўша севгининг уволи тутмоқда. Мени сўраб,
совчилар кўп келишди, лекин бирорастса ҳам ёкмади.
Чунки йигитлар ё ишламайдиган, ё инадиган бўлиб
чиқарди. Якинда аямларнинг қистови билан бир сов-
чига рози бўлган эдим. Йигитни яхши танимасдим.
У кўшини тумандан. Бир куни ухамининг ўртоқларим-
дан бири: «Онангни аслу ў йигитта берманглар, ги-
ёвханд, наша чекади», – дебди. Аям ба гулни эшишиб
суриншира бошлади ва бу хақикат бўлиб чиқди. Ях-
шиямки нон синдирилмасдан бу гаплар ошкор бўлди.
Энди ўз баҳтимни кутаман. Газетанинг 26-сонидаги
Д. ака билан танимиски эдим. Менга хат ёзинг. Ха-
тигинизни кутаман. Манзилим тақририядта.

НИГОРА

Тошкент шаҳри

Ешиш 18 да. Үгіл ёки киз бўлишидан қатъий назар, кўнглиниг дагидек дўст бўлишга харакат киламан. Гўзалик шайдосиман. Мусика тинглаш, пиширклар пиширишни ётираман. Мен билан дўстлашибистига тенгдошлармининг мактубларини кутаман.

ДИЛБАР
Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Рама-
зон кӯчаси, 141-үй.
Индекс: 702100

Гранч шаҳридаги
банк коллежи тала-
симан. Ёшинг 19 да-
йм шўх ва ҳазилаш-
зман. Ёлғон гапи-
шни ёмон кўраман.
ишларини сидди-
қдан бажараман. Мен
лан дўстлашиш иста-
даги тенгдошлирим-
нинг мактубларини кутиб
ламан.

Наргиза
ХАДИЖАНИЯЗОВА
разм вилояти, Ур-
ч шаҳри, А.Ибраги-
мов кӯчаси, 5 уй, 6 пр.

Мен 1987 йыл 24 майда таваллуд толғанман. Үз максадларимга етишиш учун тиңмай ҳаракат қыламан. Мусықа эштитиб, хаёл суринш өктираман. Орзуим талаға булиши. Ҳаётдаги шиорым «Доимо олға интилиш». Республикаимизнің түрлі вилюятларыда яшовчи тенгдошларимнің мақтубларини күтіп қоламан.

Феруза ҚУОНДИҚОВА
Сурхондарё вилояти, Жарқўргон тумани,
Шоҳбекат кўчаси, 39 уй. инд: 733301

Tабиатан очиқкүнгіл қизман. Ҳазил-мутойланған ёқытраман. Күпроқ мисика тинглап, журналлар үкійман. Хинд киносига кизиқиб, қүшілкапарни узимен хиргол қылип юраман. Севимли гурухым "Саҳар". Мен билан

дўстлашиш ниятида бўлган тенг-
дошларимнинг мактубларини
интизорлик билан кутиб коламан.
Лола АЛИЕВА

Б шим 15 да. Севимли газетам "Оила ва жамият" орқали ўзимга дўст топмокиман. Мен жаҳимда билишни истаган тенгдозларимдан характеримни яширолмайман. Чунки жаҳлнимни чиқариш жуда ҳам осон. Мусиқа тинглаш жону дилим. Керакли жойда шўх-шаддодман. Менга мактуб ёзганингизда сурат ҳам юборишни унгутман. Илохи булса телефон ракамигини ёзиб юборинг. Сиз билан сұхбатдош, сирдош дўст бўламан деган умиддаман.

Шахноза РАЖАБОВА
Тошкент вилояти, Кибрай тумани, Ли-
монария ш./х. Беруний кӯчаси, 7-үй

Сахифани: Х. ХОТАМБОЕВА,
Н. ЙҮЛДОШЕВАлар тайёрлади

**Кексаларни этсанг
азизу иззат,
Сени ҳам кексайгач,
етишар ҳурмат.
А. БЕДИЛ**

Бир отахоннинг ранжиган оҳангда сўзлаб берган воқеаси ёч хотирардан кўтарилимайди.

- Кейнинг пайтларда бошим тез-тез айланмай, кулокларим шанғиллайдиган бўлиб қолди. Оддининг ўтиб кетар, деб парво кильмагандек бўлдим. Тузавермагач, шифокорга учрадим. Шунда у мени нари-бери кўргандек бўлди-ю, кейин елкамга қоқиб: "Ота, сиқилманг, ўзи ўтиб кетади. Энди, бу ёғи қаричилик-да", деса бўладими? Жуда хафа бўлиб кетганимдан: "Болам, дори-дармон килиб, шифолиниша жоҳат қолмаган бўлса, ўлиб кўя қолсан бўлар экан-да!" - дедим-ум, этак қоқиб чиқиб кетдим.

Тўғри, биз халқимизга хос меҳр-муҳаббат, тавозе, муруват, иззат-икром билан кексайгандан он-оналаримиз, бобо-бувларимиз, маҳалла-кўй ва дуч келган жойимиздаги қарияларга ҳурмат-эҳтиром кўсатамиз, дуоларини олишга ҳаракат қиласиз. Аммо шу билан уларнинг кўнглини топдик, руҳиятини тўлиқ тушундик деб айтила оламишми? "Ха", деб жавоб беришга шошилмаганингиз мъякул. Чунки, "Одам кексайгандан унинг болалик даври яна қайтиб келади", деб бежиз айтилмайди. Зоро, одамнинг ўши улуғлашган сари фикр жисмоний куввати камайиб қолмай, балки руҳиятида ҳам ўзига хос ўзгаришлар намоён бўла бора-ди.

Кексаликда инсонларга учта нарса лозим бўлиб қолар экан - юмшоқ овқат, юмшоқ ўрин-кўрпа ва юмшоқ, сўз.

Одам организмининг кексайиш сирлари, бу ёшдагиларнинг ҳёт фаолияти, турмуш тарзи, меҳнат қобилияти, турли ҳил касалликларнинг кениш хусусиятлари ва руҳиятида ўзгаришлар ҳамда бошқа масалалар геронтология фани ёрдамида ўрганилади. Яратганинг инояти билан кексалик ўшига этиш ва бу кутлуғ даврнинг ҳам гаштини сурishi насиб этишидан умидвор бўлиб яшайдиган ҳар бир инсон кексаликка ўзини олдиндан ҳам жисмонан, ҳам руҳан тайёрлаш тадоригини кўриши лозим бўлади. Маълумки, киши организми 30 ўшга етганда бутунлай ривожланбўлади ва шундан сўнг таъбир жоиз бўлса, одам кексайиш сари илимадамини кўяди, деб айтиш мумкин (инсон онадан туғилғандан бошлаб унинг организми қарий бошлайди, деб хисоблагувчilar ҳам учрайди). Демак, ҳар бир одам кексайиш ўшига томон одимлар экан, 40-45 ўшидан кейин турли ўткир касалликларга йўлиқанда, унинг сурункали тус олмаслиги пайдадан бўлиши, аклий ва жисмоний меҳнат, хордик чиқарини мувофиқлаштириши, кундалиги овқатланиши, ўйку ва мунтазам киска муддатли жисмоний тарбия машҳларини кандо қиласликка олдатлиши қерак. Айниқса, аклий меҳнатда мөъёрина унумаслик ва кам ҳаракатликнинг олдини олиш ўта мухимдир.

Ёшингиз 50 дан ошдими, демак кексайгандага қандай иш билан шуғулланишингиз мумкинлиги ҳакида ўзингизга савол беришингиз ва унга муносаб жавоб излашнинг максаддаги мувофиқидир.

Аммо кексалик ўшини бежиз қиши фаслига

дан сиқилиш, сержахллик, гинахонлик, ўзини "ҳали қеракли одам эканлиги ва унинг фикрини сўрашлари зарурлигини" таъкидлаш каби ҳолатлар кузатилиди. Шу ўринда шарқ донишманди Кайковус-нинг қуйидаги насиҳатини эслаш жоизидир:

"Эй, фарзанд, хушёр бўл, ийтгилек вақтингда тақаббур бўлма... Ҳамма вақт йигитлар билан ҳамсuxbat бўлаверма, қариялар билан ҳам ҳамсuxbat бўл... Йигит ўзини ҳаммадан доно билади, аммо шу иши билан у ҳаммадан нондондир. Бас, эй фарзанд, ана шу йигитлардан хисобланмана, қарияларни ҳурмат қил, улар ҳакида бехуда сўз айтма, уларнинг олдида одоб ва камтарлик билан сўзла".

Бу борадаги фикрининг далили сифатида ўз қайнотам бўлмиш марҳум Толибжон ҳожи ота билан турмуш ўртоғим Шокирхон аканини ўзаро муносабатларни ёдга оламан. Юртда "Кори ота" номи билан иззат-хурматда бўлган қайнотам иккни 90 га кириб, вафот этгунларига қадар уларни ҳар кўргани келганимизда (у киши катта ўтиларинида турардилар), кичик ўғиллари бўлмиш Шокирхон акани кўриб кувонниб кетардилар. Дастурхон атрофидан бошланувчи қизигин сухбат чоғида қайнотам ўтиларига яқин сурилиб: "Кани, Шокирхон, гапиринг ўғлим, дунёда, ишхонангиз ва маҳал-

Маймура КОСИМОВА
педагог-психолог

ҚАРИЯЛАР НИМА ДЕЙДИ?

қиёс-
ламайдилар.

Узок йиллар давомида бир ҳил маромда ва шаҳроитда меҳнат фаолиятини юритган одамнинг турмуш тарзининг кескин ўзгариши унинг организмида муйайн миаммоларни (кам ҳаракатлик, тез-тез касалланниш, ёлғизлик, жамиятга ўзини "керақсиз" дек хис килиш ва ҳоказо) келтириб чиқариши тайин бўлгани учун ўй шароитда бўлса ҳамки, ўзи билган ёки ёктирган бошча (акий ва жисмоний бўлишидан қатъий назар) бирор меҳнат билан машул бўлиши лозим.

Кекса ўшдаги одамларга турли ҳил касалликларга хос бўлган шикоятлардан ташкари, жисмоний камкӯватлик, уйқисизлик, руҳий ёлғизланиш, сергаплик, ностальгия (ўзи билан боғлик бўлиб ўтган воеқаларни эслаш, кўмас), хотира ва зийракликнинг камайиши, меҳнат кобилиятининг пасайиши, ўзини атрофагилар эътибордан тобора четда қолаётгандек хис этиши-

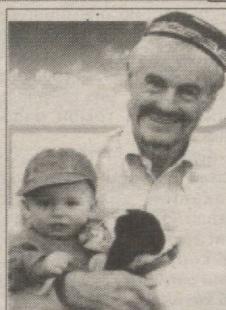


ҚАРИСИ БОР УЙНИНГ, ПАРИСИ БОР

лангизда нима гаплар?" - деб саволга тутар, жавоблардан эса завқланиб, болалардек кирилаб кулар, жиддий масалаларда эса ўзларининг фикрларини айтиб маслаҳатлар беришдан зериқмас эдилар. Шу онда хотин-халқ ёки на-бирапардан биронтаси отаболанинг ўзаро сұхбатларига бемаврид арапалаша ёки ҳала-қит берса, уларга танбех берардилар. Шу сабабки, қайно-там бирон-бир нарасадан си-қилган пайтлари ёки бетоб бўлғанларида дарҳол Шокирхон акани дараклаб келишар ва у кишининг кўнгил кўтарар мазмунли сұхбатларидан сўнг қайнотам руҳан тетикилашиб, маскигда чиқиб кетардилар.

Қариялар психологиясини ийллар давомида ўрганиши шуну кўрсатдиги, кекса ота-хон ва онажонларимизнинг хурматини ўрнига ўйинш, уларнинг дуо ва разилигининг олиш фикатини ширин сўнг ҳамда моддий таъминлаш билангина чегараланмасдан, балки уларнинг ҳар бирини ўзига хос руҳий томонларини хисобга олган ҳолда ҳолда жамиятдаги ўринлари мухимлигини билдириш, ҳаётӣ билим ва таҳрибларидан унумли фойдаланиши, фикр-мулоҳазаларини шошмасдан тинглаш, таклифларини ўрганиши керак. Айниқса, илгари ишлаган корхона ёки ташкилотга, оила, қариндош-урӯ ва маҳаллага, ковлерса, жамиятга ўзининг ҳамон керакли эканлигини хис этган ҳар бир қария янада руҳан тетикилаши, ҳаётӣ мазмунли бўлиб, умри файз-баратотли бўлади.

УЗОК УМР КЎРИШ СИРЛАРИ



Узок умр кечириб, орзу-хаваслар кўрган, мурод-максадига ётган одамлар кўпинча қуйидаги ҳаёт тарзига риоя қилганиларни исботланган:

• Ҳар куни ёрталаб ота-хонинга бир стакан дистилланган ўкидий тоза сув чиисла, организмдаги турли зарарли чиқитлар ювилиб кетади.

• Эрталабки доимий бадан тарбиядан сўнг бъзвилар бош-оёй совук сувда чўмилади, кимлардир эса совук сув билан кулоклар, кўлтик осталари, товонларини чайиб, сўнг бу аъзоларни тез-тез укалайдилар.

Ҳар иккака усууда ҳам қон айланниши фаоллашиб, бутун аъзо бўйлаб ўгуради. Инсоннинг ҳаётӣ тонуси ошади.

• Ҳар куни очик дераза ённада туриб тоза ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олинади. Бир муддат билан ҳаводан нафас олинади. Шу таҳлит бу амал 5-10 марта тақрорланади.

• Кўн ҳам, кам ҳам ухламаслик даркор. Кимгadir ухлаш учун тўрт соат киғоя килади. Кимдир эса 10 соат тўйиб ухлайди. Ҳар бир одам ўз уйку мөъёрини билиши керак.

• Имкони борича кўпроқ ялангоёқ тупрокни, ўт-ўланларни, қорни босиб юриш фойдалидир.

• Кўн ҳаракат қилиш, ҳамиша қандайдир бир юмуш билан машгул бўлиш керак.

• Каттик хориб-чарчаб қолмаслик керак. Хордик билан юмушни навбати билан алмаштириб турши лозим.

Кўрдингизни, узок умр кўришнинг мураккаб сир-асрорлари йўқ. Юкоридағи амаллар ҳар кунги одатта айланса-олам гулистон!

КИЗИЛМИЯ ИЛДИЗИ УМРГА УМР КЎШАДИ

Кизилмия (солодка) ўшликин саклаш ва узок яшашни таъминловчи ўсимликлардан биридир. Бир ош юшигига янчилган кизилмия илдизига бир стакан сув кўшилиб, 10 дақика қайнатилади ва докадан ўтказилади. 2-3 ҳафтадан давомида кунига 1 ош юшигидан 4 маҳал овқатланиши оралигида ичилади.

Анзират ая ШАМСИЕВА

Тошкент шахри

Қарип-қартайиб қолганингизда ҳам меҳнатдан узоклашманг, қизиқувчаликни йўқотманг, танбаллика йўл берманг. Танбаллик - ўлимни тезлатади, деб бекорга айтишмаган. Иход билан шуғуланувчилар, раҳбарлар узок умр кечиришади. Чунки улар ҳамиша изланадилар, бутун куч-куватлари, иродаларини тўлигича ишга сарфлайдилар.

• Ҳаётсевар бўлинг, газета, журнал, китоб ўкинг, сайру саёҳат қилинг, янгидан-янги танишлар ортиринг.

• Шуни унумтамгки, кимгadir меҳр-муҳаббатли бўлиш, яхши мумала-муносабат боғлаш руҳингизни кўтариади, ёшартиради.

• Ҳеч қачон шошилманд. Шошилинч ишлар организми толикириади, каритади.

Амалга битиши кийин бўлган максад-вазифаларни бажараман деб, ўзинизни зўриктирманг. Аммо, ҳаловатим йўқолмасин, деб бегамликка ҳам берилманд. Ҳамиша кўтарикини кайфиятда бўлишга интилинг.

ҲАЁТБАХШ ИЧИМЛИК

Анча ўшига кирган бўлсан-да, кексаликка йўл бергим келмайди. Аникроғи, ёш билан боғлиқ турли хасталиклардан фориг бўлиб, руҳан бардам яшашни истайман. Инсон қариган сари, организм ҳам ўзининг кўпигина функцияларини йўқота боради, юрак, ўтка фаолияти сустлашади, ҳеч бир сабабсиз йўтади тутуб колади ва ҳоказо. Мен синтетик дориларисиз тана кувватини оширучи кўйидаги малҳамни ўзим учун кашф этиб, уни "ҳаётбахш ичимлик" деб атадим. 75 гр. наъматас (шиловник) барглари ва меваси, 150 гр. асални 1 литр винога кўшиб 5 дақика қайнатаман. Кўлиги олиб ташланади. Ичимлик тўрт ҳафта сакланади, бу давр мобайнида яна 3 марта қайнатилади, ҳар гал кўпиги олиб ташланади. Белгиланган муддат ўтгач, уни ҳар куни кичкина стаканчада уч махал овқатдан олдин ичилади. Иккиси ҳафтадан сўнг бир ҳафта танафус қилинг. Сўнг яна кувватинизга ўзим ҳам шарбатни ичишда давом этинг.

Зариф бобо ЭШКУВВАТОВ

Пахтаки тумани



Пардоз курсичамиз устидаги хилма-хил упа-элик ашёлари қанча вақтгана сифати бузилмай турши мумкинлиги барчамизни қизиқтириши табший. Келинг, шу ҳақда бир гаплашиб олсан...

УПА - ЗАЙКЛАРНИ САКЛА

ФОЙДАЛАНИШ МУДДАТИ

Юшшатувчи, кўз атрофларини майинлаштирувчи мойупалар, ажиналарга қарши мой улалар ўз хусусиятини узоқ сақласин дебсангиз, идиш қопқонини маҳкам ёлинг, акс холда убуғланниб, айниб қолад. Мой улалан фойдаланиш олдидан кўлни яхшилаб ювоб келинг. Базъзи фирмалар ўз маҳсулотларини кутичага жойлаёттандаридан мой улани суриш учун маҳсус куракачалар кўйиб кўйишиди. Бу жуда кўздан яосон бўлиб, куракчани ювоб туриш биз учун кўйин эмас. Кутинчани очдингизми, энди унинг ичидағидан самарали фойдаланишга ҳаракат қилинг. Мабодо олган нарсангизнинг сифатига қоник маёғтан бўлсангиз, унинг кўйидаги жиҳатларига эътибор беринг.

Рангли: агар оппок қоришма сарғиши бўлиб кўринга, демак ундан ўсимлик бирикмалари кораёттган, яъни бузилаёттган бўлади.

Хиди: агар мой-упага иси авалгидек туюлмаса, бу ҳам ўсимлик бирикмалари айниётганидан далолатдир. Қисқаси, мой уланинг бузилган.

Агар мой-упага куюқлашиб қолган бўлса, демак ундан сув буғланниб кетган. Мойупалар бъзида қаватланинг қолади. Бу бир-бираға қоришмайдиган турли суюкликлар юзага чиқиб қолиши оқибатиди.

БАДАН УЧУН ИШЛАТИЛАДИГАН ОКЛИК

Одатда оқлик сув ба ёғдан иборат суюклидир. Агарда сиз бу суюкликтан ҳар куни фойдаланмасангиз, маҳсус идишчаларга солингандан харид килинг, чунки унбанд идишчалада тез айнимайди. Шуни ҳам унтумаслик керакки, оқлик оғзи катта идишда бўлса, унга микроблар тушиши хавфи туғилади. Буни аввало хиди ўзгариб қолганидан билишингиз мумкин.

ОФТОБДА КОРАЙГАНДА ИШЛАТИЛАДИГАН МОЙ-УПА, ОКЛИК ВА МОЙ

Бу борада дермотологлар бир овоздан суринг воситаларини келаси ёзгана сақлаб кўйишни маслаҳат бермайдилар ва биз ҳам бугун тўла кўшиламиш. Агарда сиз фойдалансанда ўйл-ўйриклирага тўла амал қўлсангиз, маҳсулот ёз мавсумининг охиригача хизмат қолади. Бу ерда гап мой-упа ёки

лосьон айниб қолишида эмас, балки вақт ўтиши билан күёш нурлари улар таркибида таъсир этиши ва самара дорлиги сусайшии устида кеталяти.

РАНГЛИ МОЙ-УПА

Тубикка жойлаштирилган бундайдан мой-упага орасталики тавминлайди. Унинг қопқонини зич бураган ҳолда сақламок зарур. Қопқони каттиқ беркитилган идишчалада ичидағи мой-упа ўзок вақт сифати бузилмай сакланади. Бирок, агар идишча кўёш нурлари тушиб турадиган жойда турса, идишчалада мой-упа айниб қолиши мумкин. Шунинг учун бундайдан идишчаларнинг ранги тўйкади.

Ихчам ишланган кутичалардаги мой-упа тезда айнийди, негаки унинг устки қисми ҳавога тезда таъсирчан бўлади. Рангли мой-упа бармоқ билан эмас, маҳсус ёстиқчалар ёрдамида суртилади. Юзга микроблар тушинаслиги учун ёстиқчани тез-тез ювоб тушиш керак.

Рангли мой-упанинг айнигани ўтирироху хид таркади, таркиби ҳам ўзгаради. Шунинг учун ҳеч ҳам ачинмай ташлаб юборганингиз маъъку.

НИКОБЧАЛАР УЧУН ВОСИТАЛАР

Бу воситалар анчайин хавфли ва нозик ҳисобланади. Одатда юзида хуснбузарга ўхшаш тошмалари бор аёллар улардан фойдаланадилар. Муддати ўтган, таркиби ўзгарган воситани юзга сурғандан кейинги ахволни айтмай ҳам кўя қолайлик. Никобчалар қоришмаси тибикда, идишчада ёки қалам кўринишда бўладики, уларни ўзот вақт саклаш мумкин. Қалам кулидаги никобчада ҳатто микробга қарши компонентлар мавжуд.

ЛАБ БЎЕФИ

Агар лаб бўёклирни ёрғулик ва исисликдан нарипроқ саклашсангиз, улар сизга бир йилгача хизмат килиши мумкин. Шуни билиб кўйингки, исисик ҳароратда эриган ҳолга келиб қолган бўёк ишлатишга ярамайди.

Лаб бўёғини филофчаси қаттиқ беркитилган ҳолда сакланг.

Муддати ўтган бўёк терида алпергик ўзғаришини юзага келтиришаса-да, ундан ноxуш хид келиши ва лаб терисига яхши ўтирииласлини инутманг.

КИРИКЛАР УЧУН ТУШ

Туш — пардоз воситалари инида энг инжигидир. Чунки унинг таркибида мум, бўёк, стабилизатор ва сурб бор. Туш хавода тез қуриди (идишининг қопқонини маҳкам ёпиш керак). Рангли тўк тибик тушни кўш нурларидан химоя қиласди. Уч йил аввал ойи ва бувиларимиз давридаги кутичали тушлар яна қайтиб келди. Уларни киприкка суртиш бирор кўйин бўлса-да, анча пайт тушмай туради.

ТИРНОК УЧУН БЎЁК

Биргина идишчадаги лак (бўёк)ни ҳеч қачон бир томчи қолгучча ишлатолмаймиз (ахир, бир хил

химияни кутичада идишчаларнинг ранги тўйкади).

СОЧ УЧУН НИКОБ

Бунинг учун 1 дона тухум, 2 ош қошиғида кастрор мойи, 1 чой қошиқда глицерин ва 1 чой қошиқ олма сиркасими араплаштирилган жойда таркибида куриб келтирилган қоноби бозингизга суртиб, полиэтилен каплопча кийб 30-40 минутта рўмол билан ўраб кўйинг.

Помидорни яхшилаб майдада

♦ Тузланган карамнинг суви сепкилни ва юздаги доғларни оқартиради. Кунорса шундай сув билан доғ тушган юз терисини артинг. Ёки докани шу сувда намлаб юзингизга 10 даққига кўйиб қўйинг. Бу муолажан кунорса бажаринг, доғлар оқаргунга қадар. Лекин 30 кундан ошмаслиги керак.

♦ Лимон шарбати ва картошканнинг крахмалини бир хил микдорда араплашмаси терини оқартиради.

♦ Ёғли терига қирғичдан чиқарилган хрен, лимон шарбати ва қаймокни бир хил микдорда олинган араплашмасидан ниқоб тайёрланг. Юзингизда 15-20 минутут шулаб туринг.

♦ 1/2 ош қошиқ қирғичдан чиқарилган хрен, 1/4 пиёла қатик ва 1 ош қошиқ сули унини атала бўлгунча араплаштирилади. Уларни докага солиб, юзингизга 15-20 минутута кўйиб қўйинг.

♦ Помидорни яхшилаб майдада

♦ Тозалайди, ёшартиради

Тозалайди, ёшартиради. Ўзининг фойдалилиги жиҳатидан бу ниқоб кўплаб хорижий воситалардан ўюри туради. Бу ниқобдан ҳафтасига иккита марта фойдаланса мақсадга мувоффикдир. Туз терини таранглыштиради, қатик эса озиқлантиради ва майнинштиради.

♦ 2 дона тухум сарифи, 2 ош қошиқ кастрор мойи, 1 чой қошиқ хантал (горчица) кукуни ва 1 чой

рангдагисини хар куни сурмаймиз-ку), колдиги куриб қолади. Агар лакни музлаттида сакласек, тезда куриб қолмайди.

Шошилинчда куруқшаб қолган лакка эритчувчи моддадан биринки томчи кўйиб, ишишимизни тез битирамиз, лекин бундайдан бўёк тирнокнадан тез тушиб кетади.

АТИР ВА ХУШБЎЙ СУВЛАР

Атирлар ҳаво, ёрғулик ва ҳароратта таъсирчан бўлади. Шунинг учун уни зиг ёпилган ҳолда салкин, соя жойда сақлаш мақсадга сакласади, кейинги ахволни айтмай ҳам кўя қолайлик.

Никобчалар қоришмаси биломкини бўлсангиз, унинг рангига эътибор беринг. Атирлар тулини коришмалардан иборат эмаслигини ёдда тутинг. Унга факат спирт кўшилган бўлади. Базъи хушбўй сувлар, айтилай, лимон ёки апельсинни майлардан иборат суюкликлар ажralиб қолиш хусусиятига эгаиди.

Шунинг учун исисик бошланиши билан ҳар кандай атир ва

хушибўй сувларни музлаттида сақлашни тавсия этамиз.

Жамила АСАДОВА
тайёрлади

♦ Тозалайди, ёшартиради

Кўз ости салқигандан қандай кутилиш мумкин? Бир чой қошиқ мавракни ярим стакан қайноқ сувга соласиз. Бир неча минут давомида тинитиб кўясиз. Сўнг суюкликтиннинг ярмини сувотиб, ярмини иситасиз. Иккита дока бўлагини эса совук сувга солиб кўясиз ва 10 минут давомида гоҳ совук, гоҳ исисик суюклика ботирилган докани кўз остинингизга галма-гал босасиз. Бу ишни кунора амалга оширасиз. Тунда эса кўзингиз остига камфорали крем суртиб ётинг.

♦ Лакни қандай сақлайсиз?

Кўпчилик аёллар тирнокларини бўяшади, лекин уларнинг ҳаммаси ҳам тирнок лакини узоқ муддат сақлашни билишармаси? Бунинг йўли одид. Шишачани бекитишидан аввал унга пулласангиз, лак узоқ вақт кўйилмади сакланади.

♦ ФЕРУЗА тайёрлади

♦ Ўқотар (23.11 — 21.12). — Кўпдан орзу қўлганинг навбатдаги таътил кутмокда. Иш коғозларини саранжом-сарашта қилиб, марокли ҳордик учун тайёрланинг.

♦ ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). — Оилангиз билан бирор келишмовчилик чиқиши мумкин. Сиз ҳар қандай шароитда ҳам тилингизга, газабга эрк берманг.

♦ КОВФА (21.01 — 18.02). — Кумуш ишларининг учун шу ҳафта режалар тузиб олиб, уларни пухталик билан бажарниша киришинг.

♦ БАЛИҚ (19.02 — 20.03). — Ишдан бир зум бўшамайсиз. Аммо, меҳнатингиздан келган даромаддан кўнглинигиз тулиб, чарочқаринингизни унтастасиз.

МУНАЖЖИМЛАР

СИГИР (21.04 — 21.05). — Севашанбадан бошлаб омад сиз томон юз буради. Шанба куни меҳмонга таклиф этиласиз.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). — Бошлаган ишингизни давом эттириша бироз кийналсангиз-да, кейинчалик хаммаси изга тушиб кетади. Факат эринчоқлик кильмасангиз бас.

ҚИСКИЧБАКА (22.06 — 22.07). — Шу ҳафтада кутилмаган ишга ҳамкорликни таклиф этишиди. Рози бўлаверинг. Анча пул ишлаб оласиз.

АРСЛОН (23.07 — 23.08). — Сизни алдамоқчи бўлишади. Бирор зийрак сакласек, тезда куриб қолади. Акс ҳолда чуб тушириб кетишиади.

БОШОК (24.08 — 23.09). — Одатий иш кунларидан иборат зерикарли ҳафта. Лекин, ишларининг бир маромода кетаверади. Шанба ойлангизда дам олганингиз маъкул.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). — Гайрат билан иш бошлаб раҳбарларнингиздан мақтоз эшиласиз. Бу эса янги лавозим поғонасига кўйилган омадли қадам бўлади.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). — Энг мухими бошлаган ишингизни тутагиши. Акс ҳолда ишларинингизнинг барчаси оғрага кетади. Гайратлирек, бўлинг.

БАШОРАТИ

ДЖЕЖИМ БҮЛГИ ЙОРНИГ

ОДАКЛАР УЧУН БЎЁК

ДИЛАФРУЗ ТАЙЁРЛАДИ

ДИЛАФРУЗ ТАЙЁРЛАДИ

