

1991 йил 1 сентябрдан
чиқа бошлаган

11
сон
11 - 17
март
2004 йил

ШАРАФ СЕНГА, СЕХРАИ БАРМОҚ!

Мусавирилк үхламай ҳар тун,
Матога дил рангши бермоқ.

Мўъжизалар тўйканинг учун,
Шараф сенга сехри бермоқ.

Ҳар бир ижодкор санъат оламига ўзига хос бир йўл, тўйига ва меҳр билан кириб келади-ю, шу оламинг гўзал сирларини ўрганиш учун тиним билмай изланишига тушиб кетади. Ижодкорларнинг барчasi ҳам энг аввало ўзлари туғилиб ўсган она-ватан табииатини, халки турмуш тарзини, орзу-ниятларини тасвирлашга ҳаракат киладилар. Ҳалол ва тинимиз мөннат албатта ижодкорни ўз муҳлисларига танитади. Шу танилиши ватан олиниш ижодкорнинг фалабасидир. Ана шундай ижодкорлардан бири, расом - Жўра Асрандир.

Жўра Асрар андижонлик. Жўра Асрар мактабда ўқиб юрган пайтларидаёт ранг-тасвир санъатига мөнҳ кўди. Мактаб хаётига оид суратлар чизарди у. Шунингдек, отонаси истакларини ҳам ерда қолдирмади. Махсидўй косибга шогирд тушиб, бу оддий, аммо одамларга керакли касб сир-асорларини ҳам эгаллади. Сухбат давомида уни саволга тутдим:

- Нега маҳсидўзлик эмас, раскомчилик билан шуғулланиб кетгансиз?

- Тўғри, яхшигина маҳсидўз бўлишим мумкин эди. Лекин болалигимдан табиат гўзаллигини, ҳар хил ўйнилри инсонларнинг сўймоларини айнан акс эттиришини истар

едим. Илк расмларни чизганимда, рангларни кўнглимдагидек чиқара олмай кийналганман. 1976 йил Тошкентга келдим ва ҳозирги Республика расомлик коллежининг ранг-тасвир бўлимига ўқишига кирдим. Сўнгра Манон Уйғур номидаги санъат олийгоҳида ўқидим. Асосий ижодим ўқиш давримдан бошланган. Илк асарларим билан Республика мизада ўтказилган бадий кўргазмаларда қатнаша бошладим. "Хаёл" деб номланган ижодий ишим муваффакияти чиқиб, муҳлислар назарига тушгандан кейингина ижодкор сифатида тан олиндим. Бу асаримда олийгоҳга ўқишига кириш учун келган буҳоролик ёш қизнинг дарахтга суюниб, хаёл сурб турган холатини тасвирлаган эдим.

- Ўз ижодингиз билан ҳозирги кунгача нималарга эриша олдингиз?

- 1985 йилдан бошлаб, Республика мизада, кейинчалик чет элларда ўтказилган кўпгина бадий

кўргазмаларда қатнашдим. Йиллар давомида янги-янги асарларим пайдо бўла бошлади. "Уйғониш", "Тегирмон", "Она куз", "Хива тонги", "Она", "Сурхондарёлик кампир", "Халимахоним", "Абдулла Орипов", "Фаттохон Мамадалиев", "Чингиз Ахмадов" каби асарларим ва қатор манзараларни натиротларимни чиздим. "Аста-секин санъат оламида танила бошладим. Германия, Хиндистон, Лотин Америкаси, Миср Араб Республикаси, Болгария, Австрия, Венгрия, Туркия ва бошқа мамлакатларда шахсий кўргазмалана-

рим бўлиб ўтди. "Имом ал-Бухорий" ва "Аҳмад ал-Фарғоний" портретлари учун Халқаро мукофот совриндори бўлдим.

- Шахсий ҳәтингиз ҳакида ҳам айтиб ўтсангиз...

- Рафиқам Ширмоной билан Шоҳимарданда, гўзал манзараларни чизб юрганимда танишиб қолдим. Фикрларимиз, орзу-тилакларимиз мос келди, шекилли, бир-биримизни ёқтириб қолдик. 21 йилдан бўён биргамиз. Катта қизимиз Шаҳноза дизайн соҳасида ишлапти. Гулноза коллажда ўқияти. Ўғлимиш Шоҳжаҳон ва қизимиз Моҳидабону мактабда ўқишиди. Бир пайтлар Хиндистонда сафарда бўлганимда улуф шоҳ, юртдошимиз Бобур Мирзонинг авлодлари томонидан

яратилган Тожмаҳални томоша қила туриб, ўғлим туғисла исмими Шоҳжаҳон, қиз туғисла Моҳидабону деб кўйман, деб ният қилган эдим.

Оллоҳа шукрли, эр-хотин ниманини орзу қилган бўлсақ, барчасига эришмоқдамиз. Оиласиз энг баҳтиёр оиласардан бир эканлиги билан фархланамиз.

Ижод дунёси битмас-туғанмас булоққа ўхшайди. Битта асаримни битматай туриб, ўқинчиси фикру ҳаёлимни банд этади. Фарзандларим ҳам юрт келажаги йўлида хизмат киладиган инсонлар бўлиб этишишларини тилайман.

- Суҳбатингиз учун раҳмат.

Лола АҲМЕДОВА сұхбатлаши

ИСТЕДОД ОЛАМНИНГ ЮЛДУЗЛАРИ



Мен барча юртлошларимизга қарата, аёлларни фақат мана шундай байрам арафаси ва байрам кунларидан эмас, балки кундалик ҳаётимизда қадрлаш ва улуғлаш доимий бурчимизга айлансин, деб даъват этмоқчиман...

Ислом КАРИМОВ

(8-март муносабати билан мамлакатимиз хотин-қизларига байрам табригидан)

ремуратова, жizzахлик Шоҳида Мирзаева, фарғоналик Гулзода Эрбоевалар танловда санъат, андижонлик Дирабоҳон Абдуллаева, қашқадарёлик Наргиза Рахимова, сурхондарёлик Ферузз Курбонова, намангандик Ферузз Абдулхорошевалар эса таълим соҳаси бўйича ўз истеъодларини намойиш этишиди.

Буҳоролик Юлдуз Ондаева, навойиллик Хуршида Нарзиева, тошкент вилоятидан Шаҳноза Шожалиловалар эса танловда адабиёт йўналиши бўйича қатнашиди.

Сирдарёлик Гулноза Сулаймanova, ҳоразмлик Фароғат Жабборова ҳамда, тошкентлик Камола Эрматоловалар маданият, самарқандик Нафиса Хайдирова эса фандаги тенгиз махоратлари билан ана шундай юқсан мукофотга сазовор бўлишиди.

Ушбу файзли кечада сўзга чиқканлар, юртимизда ҳаётимиз-

нинг барча соҳаларида хотин-қизларнинг фаолигини ошириш, ёшларни ҳар томонлама қўллаб-куватлаш, камолотоптириш ва истеъоддини намоён этиш учун барча шароитларни яратиб бериш борасида Гамхўрлик қилаётгани учун Юртбошимизга миннатдорчилик изкор этдилар.

Бир-бира га ўхшамаган йиллар ўтаверади, баҳор ҳам ҳар йили ўзгача тароват билан қизларнинг қизларнинг хушнуд этаверади.

Юртимизда эса ҳар йили мана шундай комила қизлар улайиб вояға етадилар. Ҳар бири ўзлари танлаган соҳа бўйича ёруғ юлдузлек ажрапи чиқуб Зулфияхонимнинг энг сара қизлари сағифа кўшилаверадилар.

Биз Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан тақдирланган қизларимизнинг келгусида ўз билимлари, меҳнатларини ватанимиз равнаки учун сарфлашларига ишонамиз!

Басира САЙДАЛИЕВА

Кўкламнинг ҳар бир лаҳзаси ганимат, ялпизи кўклигани, қизғандокларни қўрмизи бўлиб очилган фусункор кунларининг ўзи бир байрам. Юртимизнинг баҳори севимли шоирлариз, садоқат кўйчиси Зулфияхонимнинг таваллуд куни билан бошланиб тантаналарга улашиб кетади.

Кейнага кўра бу йил ҳам пойтахтимиздаги "Туркистон" саройида 8 март - Халқаро хотин-қизлар байрами - 8 март байрами арафасида Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан танлови якунланаби, соврин-

дорлар эълон қилинади. Бу йил ҳам ўзларининг аҳули, зуқ-кологи, донолиги, ўқиши ва ишдаги муваффакиятлари, адабиёт, маданият, санъат, фан ва тавлими соҳаларидаги алоҳида ютуқлари ва истеъодларни учун бир гурух иқтидорли қизларимиз Зулфия номидаги Давлат мукофоти билан таъмирланади.

Шунингдек, байрам тадбирида Зулфия номидаги Давлат мукофотига сазовор бўлган иқтидорли қизларга совриндорлик ёрликлари ва нишонлари топширилди. Коқалпоқ қизи Айжамал Ту-

**"Соғлом авлодни тарбиялаш-буюк давлат пой-
деворини, фаровон ҳаёт асосини қуришилди."**

Ислом КАРИМОВ

- Халқимизнинг энг олижан-
об фазилатларидан бирни
қалби ўксик болаларнинг бо-
шини силаш, уларга саҳоват,
муруват кўрсатишдир, - дея
биз билан сұхбатини бошла-
ди, Самарқанд вилояти про-
куорори, адлия катта маслаҳат-
чиси Акбаржон Азизов.

- Шу нуктада назардан ви-
лоятимизда мавжуд 4 та
«Мехрибонлик уйи»га ҳомий-
ларни жалб қилиб моддий ва
матнавий ёрдам уюштириб,
тарбияланувчиларнинг ахво-
лидан мунтазам ҳабар олиб
турибиз. Ўтган вақт мобай-
нида уларга 300 миллион
сўмликдан зиёд маблағ ҳисо-
бida кумаг берилди. Чунки
бала қандай ҳолат шаро-
итда яшашидан қатъий назар,
у шу жамиятнинг аъзоси. Уни
ҳам маънан, ҳам жисмонан
баркамол қилиб ўстиришга
барчамиз бирдек масъулмиз.
Янги йил байрами арафаси-
да 40ta нигорига болара га-
вачалар совфа қилинди. Бол-
ажонларнинг ўша дамдаги
куончи ва ҳаяжонини ҳеч
качон уннутасмас керак.

Яна бир муаммони очик
айтишимиз керакки, вилоят-
миздаги мактаб-интернат-
ларнинг ахволи ҳам «Мехри-
бонлик уйлари»нидандан
яхши эмас. Биз вилоят
хокимиги қошибдаги вояга
етмаганлар билан ишлар ко-
миссияси ҳамкорлигига мак-
таб-интернатларнинг шарои-
тими яхшилашга жиддий
эътибор беряпмиз. Ички
ишлар бошқармаси, солик
идоралари ва ҳомий ташки-
лолтар ҳам бизнинг ташаббу-
симизни кўллаб-куватлашди.
Уч ой давомидаги 200 мил-
лион сўмдан ортиқ маблағ
сафарлаб, мактаб-интернат-
лар таъмиранди, шунингдек
уларни иссиқлини манбаи
билан тўла таъминлашга эришдик.

ЯХШИЛИКДАН



ЯШНАЙДИ КЎНГИЛ...

лик уйида ошхона, ҳаммом,
кир ювиши хонаси куриш иш-
ларини бошлаб юбордик.

Наврӯз айёми арафасида ви-
лоятимиздаги 859 нафар ота-
нонисиз болаларга кийм ке-
чаклар тарқатишни барча тум-
ман ҳокимларни билан ке-
лишиб олдик.

Биз бу хайрли ишларни фа-
қат байрамларда эмас, балки
ийн бўйи амалга оширияпмиз.
Дунёда бизнинг ўзбеклардек
болжон, ўзи емай едириб,
ўзи киймай, кийдириб фарзан-
ди камолини ҳамма нарсадан
устун кўйган халқ бўлмаса ке-
рак. Мухтоҳларга ҳиммат кўра-
тиши, ҳайр-эхсон қилиш ота-
бобаларимиздан қолган мерос.
Боланинг ўз-ўзини англаб эти-
ши ва комил инсон бўлиб улга-
йишида меҳр-оқибат туйгулари

шани обод бўлади." - деган
ўйтгалирга амал қилиб яшасак,
Фарзандларимизни ҳам шу
руҳда тарбияласак, кўнглимиз
хотиржам, ҳайтимиз янада Фа-
рнов бўлишига ишонаман.

Биз узоқ сұхбатлашдик. Лекин
Акбаржон ака менинг кўп
саволларимни жавобсиз қол-
дирдилар.

- Шундек ҳам кўп гапрордим
шекилли. Кўпни кўрган до-
нишманд ҳалқимиз: «Ўнг
кўлин берганини чап кўлинг
кўрмасин», - деган мақолни
безиж айтишмаган. Бунинг
маъноси шуки, яхшилик-агар
бизнинг ишларимизни шун-
дай дейиш мумкин бўлса-
хадеб тилга кўчаверса миннат-
га айланади. Ўз Ватани, ҳалқи-
ни ўйлаб ўтмишдаги аждодлар
ўйтитга амал қилиб пок ва

Самарқанд вилоятининг
Хатирчи тумани, «Олтин-
сой» жамоа ҳўжалигига ис-
тикомат қилаётган Махкамой
момо Исмоилова яқин-
да ўзининг 93 ўшенин кар-
шилади. Бир пайтлари
мактабда ўқиб юрган кез-
лари зеҳни, билими яхши
бўлганинги учун ўқитувчи-
си: «Сен албатта муаллима

ман деганида хурсанд бўлиб
ўқишига жўнатди. Ҳадича
Тошкентда ўқитувчиликка
ўййиман деганида оддинига:
«Вой шундай катта шаҳри
азимда бир ўзинг қандай
шайсан?» - дея рози бўлмади.
Аммо кизи кулиб: «Эна-
жон ахир ўзингиз доим,
«ўқитувчи бўлолмадим» дер-
дингиз. «Хўп» дея қолинг,

менинг орзуингизни амалга оши-
рмоқчиман!» - деганидан сўнг
Момо ноилож рози бўлди.
Кейинчалик Умидга кизи ҳам
ўқитувчилик карабини танла-
ди. Бугунги кунда Махкамой
момонинг қатор набиралари,
эваралари ва чеваралари
бор. У шатто уларнинг сано-
ғини ҳам билмайди. Лекин
ўзининг улар учун табаррук
эканлитигидан, уларнинг
меҳр-муҳаббатлари туфай-
ли ҳали ҳам бақувватлиги-
дан хурсанд. Табаррук момо
болалари билан катта дас-
турхон атрофидаги ўтириб,
дуога кўл очаркан, ҳаммаси-
га ризк-рўв ва оиласларига
хайру барака тилайди.

Анора НАРЗИҚУЛОВА

мен сизнинг
орзуингизни амалга оши-
рмоқчиман!» - деганидан сўнг
Момо ноилож рози бўлди.
Кейинчалик Умидга кизи ҳам
ўқитувчилик карабини танла-
ди. Бугунги кунда Махкамой
момонинг қатор набиралари,
эваралари ва чеваралари
бор. У шатто уларнинг сано-
ғини ҳам билмайди. Лекин
ўзининг улар учун табаррук
эканлитигидан, уларнинг
меҳр-муҳаббатлари туфай-
ли ҳали ҳам бақувватлиги-
дан хурсанд. Табаррук момо
болалари билан катта дас-
турхон атрофидаги ўтириб,
дуога кўл очаркан, ҳаммаси-
га ризк-рўв ва оиласларига
хайру барака тилайди.

Шурияни, Ҳадича, Умидга
исмли қизларини тарбия-
лаш ёлғиз ўзига қолди.
Мактабни тугатган Бўри-
тош ҳамширалика ўқий-

муҳим ўрин тутади. Яъни, гўдак
ҳайётни тушунмоги учун тева-
рак-атрофдаги қишилардан
мехр кўрмоги ва уларга мухаб-
бат болгамоги шарт. Ота-она-
сиз ўсаётган ёки нигорон бо-
ланинг қалбидаги кемтикли
тўлдиришдан буюроқ савоб
йўқ-ку...

Амир Темур бобомизнинг
«Адлу эхсон билан жаҳон гул-

халол яшашни истаган инсон
иймон-эътиқодиди ғурури
бўлгани маъкул. Шунда эзгу
мақсадларимиз фақат тилда
ёки қоғозда қолиб кетмайди,
виждонимиз тоза, юзимиз
ҳамиши ёруғ бўлади, - дедилар.

Акбаржон аканинг бу самимий
эътирофларидан кейин изоҳга
хожат йўқ эди. Лекин мен
яқинда учрашганим Самарқанд
вилоятининг узоқ туманлари-
дан бирни Пахтакчининг Қарнаб
ота чўлида жойлашган 52-мак-
таб-интернат директори М. Ҳимматовининг сўзларини эсладим:

- Интернатимизда 258 нафар
тарбияланувчи бўлиб, уларнинг
бир қисми етимлар, қол-
ганини эса кам таъминланган
оиласлар ва йил ўн иккى ой
тотдан тушмайдиган чўпонларин-
гинг фарзандларидир.

Кутилмаганда, ҳеч қандай
огоҳлантиришсиз мактаб-ин-
тернатимизга Самарқанд вило-
яти прокурори, адлия катта
маслаҳатчи Акбаржон Азизов
бошчилигидаги бир гурӯх
олижон инсонлар совфа-са-
ломлар билан кириб келишиди.

Болажонларимизга 11та
янги русумдаги компььютер,
парта ва стол-стуллар, китоб
жавонлари, шахмат-шашка,
спорт анжомлари, ўкув курол-
лари-жами 17 млн сўмлик сов-
дирдилар.

Билансизи, кичинтоилари-
миз бизга «Ростдан ҳам ҳамма-
си ўзимизгами?» - деган тинмай
савол беришар, кўзларига
ишонмай, синф хоналарига
ўрнатилаётган компььютерлар-
ни сеқингина кўллари билан
силаф кўйнишарди.

Акбаржон ака бир гурӯх
ўкувчилари билан алоҳида
сұхбатлашдилар. Қизиқишли-
ари, ўқишиларни суршириди-
лар. Учрашув сўнгига: «Ҳар
бирингиз ҳаётда ўз ўрнингиз-
ни топишингиз тўлиқ, маълум-
от олишингиз, ҳақиқи ватан-
парварлар бўлиб улгайишн-
гиз учун ўқитувчи-тарбиячила-
рингиз билан бир қаторда биз

2004
йил



Меҳр ва муруват йили

хам масъулмиз. Бугун сизлар
билан танишиш, дўстлаши
учун келганимиз. Ҳали кўп
қўришамиз. Чунки сизларни
яхши кўрамиз, - дедилар.

Ёзги таътил арафасида эса
Акбаржон Азизов ташаббуси
билан Пахтакчи туманини
хукукни муҳофаза ки鲁вчи
идоралари ходимлари 110
нафар ўкувчиларимиз учун
вилоят марказига саёҳат
ушутиришиди. Самарқанд
қишилек ўтиришиди. Сарепа
туризм коллежи, Самарқанд
молия иқтисод коллежидаги
юношларни ташнишиди. Сўнгра
боловонларимиз «Сўғдиёна»
сайлгоҳида мазза қилиб дам олишиди...

Йиллар утади. Худо хоҳла-
са, бизнинг ўкувчиларимиз
ҳам юртнинг оғирини енгил
киладиган муносаб инсонлар
бўлиб улгайшади. Чунки,
чўлдаги интернатда ўқиётган
бўлса-да, уларнинг ҳаммаси
ниҳоятда истеъододли, қоби-
лиятли. Энг мухими, улар оғир
қунларидан саҳоват кўрсатган
мурувватли инсонларни шундай таърифла-
ганди.

Навоий ҳазратлари бу
каби эзгуликлар йўлида
саъъ-харакат қи鲁вчи ин-
сонларни шундай таърифла-
гандар.

**Кимки, бир кўнгли бузуғ-
нинг хотирин шод айлагай,
Онча борким, Қаъба вай-
рон бўлса, обод айлагай.**

Хулкар ҲАМОРОЕВА

Байрам шодаликлари

Пойтахтимизнинг С. Рахимов туманидаги 36-ёрдамчи
мактабида бахор байрамларига атаган тадбир бўлиб ўтди.
Тадбирни мактаб директори Мухтарам Абдуллаевна ки-
риш сўзи билан очди. Қувайтнинг Ўзбекистондаги Фав-
кулодда ва муҳтор элчиси жаноб Валид Ахмад ал-Канд-
рий тадбир қатнашчиларини 8-Март Ҳалқаро хотин куз-
лар байрами ва Наврӯз билан кутлади. Тадбирда сўзга
чиккан Қувайт ҳалқаро хайрия жамғармасинин Ўзбекис-
тон бўлуми раиси Абдулҳаким Маткулов иккى дўст дав-
лат ўртасида олиб бориллаётган ишларга алоҳида тўхта-
либ, мактабга телевизор, видео иккиси ва 4 та муль-
типлайлар тўпламини хайрия тарикасида топшири.

Гулзода ЮНУСОВА
Қувайт ҳалқаро жамғармасининг
аёллар бўлуми бошлини.

Ахборот

«Соғлом авлод, учун» Ҳалқаро хайрия жамғармаси то-
монидан болалар спортини ривожлантириш, айниқса
чекка жойларда яшовчи қизларни жалб этиш бораси-
да хайрия ишларни амалга ошироқмокда. Теннис, бади-
й гимнастика, синхрон сузиш, стол тениси, баскет-
бол бўйича кўллаб ҳалқаро турнирлар ўтказилмоқда.
Хотин-қизлар байрами арафасида иккى босқичдан иб-
рат «Аёллар спорти декадаси» турнири бўлиб ўтди.
Вилоятлар ва туманлар аро бўлиб ўтган шахмат, шашка,
бадминтон, стол тениси, волейбол ва сузиш бўйича

МАҚСАД-САЛОМАТИК

ўтказилган мусобақаларда кўллаб хотин-қизлар қатнаш-
дилар. Тошкент шахридан 110 - мактабда эса бадмин-
тон, шахмат ва шашка бўйича 100 дан ортиқ қизлар
ўртасида шахар турнири ўтказилди.

Шунингдек, «Соғлом авлод учун» жамғармасининг худу-
дий бўйимлари ва Хотин-қизлар қўмиталари томонидан ҳам ана шундай спорт тадбирларига катта эътибор
карартилимоқда.

Ўз мухбиримиз

Таҳририятимизга қаддиқомати келишган бир аёл кириб келди. Юз-кўзидан босиқлик саломини турарди. Мен бу аёлга кўзим тушиши билан шуни хис этдим. Салом-алиқдан кейин: "Хўш синглим, хизмат", - дедим.

- Ўқитувчи бўлиб ишлайман, - дега гап бошлиди ўзини Ноңира деб таниширган аёл. - Ўзим жиззахликман. Тошкентта бир қариндошизниги келганди. Икки-уч йилдан бери "Оила ва жамият" таҳририятига келишни дилимга тугиб юрганди. Лекин "тириклик" деб хеч кўлим тегмасди. Мана, келиш бугун насиб этган экан, - дега нағасини ростлаб олган бўлди.

- Хуш келибсиз, - дедим дадла берган бўлиб.

- Келишимдан мақсад, мана, ёшим ҳам 40 ни коралаб колди. Сиз билан биз энди ҳётнинг анча-мунча аччиқ-чучугни тотган одамлармиз. Биримизни тушнамиз деб ўйлайман. Түрмушим бузилганига 10 йилдан ошиди. Бир ўғлим бор. Яқинда 14 ўшга тўлди. Шу ўхлими деб ўзимни ўтга-чўқка урдим. Ахир ёлгиз аёл учун рўзгор тебратишнинг ўзи бўладими?

- Нима сабабдан ажрашгансиз?

- Институтни тутагунимча ёшим ҳам 23 ни коралаб колганди. Бой-бадавлат бир оиласа келин бўлиб тушдим. Қайнонам бизнинг ўрта хол оиласа эканлигизни била туриб ўзига муносиб кўрганди. Лекин тўйдан кейин: "Кизим, ёшигиз ҳам 17-18 да эмас. Шунча йилдан бери онангиз сеп тўпламаган экан-да", - деб бирини бор иззат нағсимга текканди. Шу бир оғиз гап учун юрагим илк бора дарсетди. Лекин қайнонамга ҳеч нарса

деб гап қайтармади. Яна бирда эрим билан ўтиришга боришиз лозим эди. Кийиниб ташкрага чиқсан қайнонамга рўбарў келдим. Кийим-бошимга бошоёқ қараб: "Келин, узунрок кўйлагингиз йўқими, илохи бўлса тўпинғизни ҳам кўрсатмайдиган кўйлак кийнг", - деб койди. Холбуки кўйлагим Маргилон атласидан тикилган

назар билан қарши олишиди мени. Накадар ер билан яксон бўлганини юрак-юрагимдан хис килсан-да, чидаша ўзимда иродга топдим. Лекин қайнонам бир поғона баланд кўтарилиганини хис этиб, тўғри исимдан ҳам хото топа бошлиди. З ойдан кейин яна аразлаб кетдим. Бу охирги кетишим эди. Эрим то-

оёқларимга йиқилиб, кечирим сўрайди. "Ярашайлик", - деб йиглайди. Унга раҳмим келса-да, кўксимда бир муз бор. Мен ўн йил бевалик тамғаси билан яшадим. Менга одам кўйганлар ҳам, иккичи хотин қилиб олмоқчи бўлганилар ҳам бўлди. Лекин уларга кўнглим "жиз" этмади.

дим. Ундан кўра ёниб яшаганим афзал эмасми? Шундай ҳол юз берган тақдирда ҳам, бир кун келиб ўғлим албатта мени тушунади.

Нодира билан ача гаплашиб ўтиридик. Ўйчан қорачиқларида бўзарби отаётган тонгнинг акси намоён эди. У бошқаларга ўшаб йиглаб-сиктамади. Эрини ҳам, қайнонасини ҳам айбламади. Аксиня, шундай бўлишига барчамизингул шумиз бор деган фикр билдириди. Сўзининг сўнгигида: "Эрим гоҳи ўғлини кўргани келганди: "Нодира, сен мени эр қилиб ололмадинг", - деб кулади. Мен ҳам: "Сиз мени хотин қилиб ололмадингиз", - деб жавоб бераман. Биз биримизга бўш эга олмадик. Хулоса эса мана шундай якун топди", - дёя ерга каради.

Эрим ҳам иккичи хотин қилиб кайтадан никоҳига олмокчи. Менга яримта эр, яримта оила, яримта баҳтнинг нима кераги бор?

Бир куни ишдан кайтаётib кўчада қайнонамга кўзим тушди. Атай кўрмаганга олиб кетаётгандим, исимимни айтib чакирди. Тўхтаб, хеч нарса кўрмагандай ҳолаҳовол сўрашдим. Гап орасида: "Келин, ўғлим хотиндан ёл

хукукини паймол этишга ҳаракат килса, камситса бунга ҳамма ҳам чидаш олмаса керак. Институтдаги ўқиб оқ-корани таниғаним учунни, қайнонамга бош эга олмадим.

Тонгда туриб ўй юмушларига шўнгисам. Эрталабки ва-кечки мондан ҳамондаги ҳеч ким мени йўқлаб бормади. Мен ҳам бош эгишни ўзимга эр билмадим. Бир йилдан кейин эрим ўтириб қолган бир кизга ўйланиб олди.

- Болангизни кўтариб бориб ўйга ўтириб ололмадингизми? Қонун сиз тарафда эд-ку.

- Ўйқ, гурурим йўл кўймади. Бу ёғини эшитсангиз, қайнонам уни ҳам сифидирмади шекилли, тез орада у ҳам кўч-кўронун кўтариб ота-онасикига кетиб қолди. Кисқаси, эрим мендан кейин 4 марта ўйланди. Хозирги хотинига ҳам кўнгисиз эмиш. Ундан иккита қизи бор. Эрим гоҳида ўғлини кўргани келади. Мен уни кўрганидан итаратмайман. Лекин кейин пайтларда келиб,

чимади, сиздан ҳам, мендан ҳам хатолик ўтанди. Агар хоҳласанги ўғлим билан яршиб, ўйга кайтиб бориб эгалик кўлинг", - деб кулади. Мен эса: "Ўйк ойжон, эрсизлик нима эканини бошимдан кечирдим. Кундошим ҳам шу кўйга тушмасин. Энди бу мавзуга бошқа кайтишининг ҳожати Ўйқ. Такдиримда бор экан. На-бирангиз бўй қўзиг қолди. Бошқа бир инсон билан тақдиримни боғласам ҳам, ўлгининг билан ярашмайман", - деб айтдим.

- Хали ўшисиз. Тақдирингиз бошқа бир инсон билан кўшилди ҳам дейлик. Ўғлингиз буни қандай қабул қиласкан? Иккиси ўнинг орасида қолмасмикансиз?

- Мен ўн йил муз бўлиб яшади

раб олган бола меҳрдан, еб-ичишдан, овқатдан қўйналмаслиги мумкин. Сал катта бўлганида, атрофидаги айрим галамислардан, мактабидаги ўртоқларидан "Сен асрандисан! Сени ота-онан боқиб олишган!"-деган гапларни эшишиб ҳун бўлиб, ўйга йиглаб келгандида қай аҳволга тушинингизни тасаввур қиласизими? Шунда унинг ўқисик, яраланган кўнглига таскин бера олармикансиз? Бу гапларни айтишдан мақсадим, сизни айтишни эмас, шундай ҳоллардан озор тортиб, йиглаб кеътган оналарни кўп кўрдик-да.

- Ҳаммасини тушунаман, опажон!

Агар бирор қизалокни багримга олиш насиб этса, унга келган ҳар қандай балоги юрагимни қалқон қилишга тайёрман. Токи, мен, яқинларим бор экан

унинг дили фақат баҳтдан, шодликдан яшнайди. Уни юяга етказиб энг ажойиб келинчак қилиб узатаман. Менга ишонаверинг...

Юраги ёниб ушбуларни айтган аёлга ишонмай бўлмасди. Молу-давлати кўттарад экан, бир гўдакка меҳр-моқдан яши савоб иш бормикан?

Юртимиздаги кўп оиласар учун дўст бўлиб қолган газетамига суюни бу маколадан ёздиди. Агар бирор сабабга кўра ота-онасидан айрилган ёки қаровсиз қолган иккиси ўшга бўлган қизалоқ бир оила бағрига келса...

Агар шундай қизалокнинг дарагини тоғсангиз ...Савобтала махалладошлар ёки яқинларининг, колаверса "Мехрибонлик" уйи ходимларининг

"Оила ва жамият" газетасига хабар бераби, 133-04-50 телефонига кўнгироқ қилишнингизни сўраймиз.

Басира САЙДАЛИЕВА

эди. Очигини айтсам мен тушгани оила динга ўта берилиганди. Мен динни хурмат киламан. Марифат билан дин инсонни эзгуликката етасла, гуноҳ ишга кўйлаб ўтади. Ҳамондаги ҳеч кимни, қонун-коидадан ҳайкаб, худодан кўркса бунинга ҳеч қандай ёмон томонни йўқ, деб ўйлайман мен. Лекин инсонни ташкиб этса, унинг ҳақиқи



мандан ҳеч ким мени йўқлаб бормади. Мен ҳам бош эгишни ўзимга эр билмадим. Бир йилдан кейин эрим ўтириб қолган бир кизга ўйланиб олди.

- Болангизни кўтариб бориб ўйга ўтириб ололмадингизми? Қонун сиз тарафда эд-ку.

- Ўйқ, гурурим йўл кўймади. Бу ёғини эшитсангиз, қайнонам уни ҳам сифидирмади шекилли, тез орада у ҳам кўч-кўронун кўтариб ота-онасикига кетиб қолди. Кисқаси, эрим мендан кейин 4 марта ўйланди. Хозирги хотинига ҳам кўнгисиз эмиш. Ундан иккита қизи бор. Эрим гоҳида ўғлини кўргани келади. Мен уни кўрганидан итаратмайман. Лекин кейин пайтларда келиб,

ТАШРИФЛАРИНГИЗ...

Эрталаб таҳририятимизга кўнғироқ қилиб манзилимизни сўрашган эркак ва жувон ҳаал ўтмай кириб келишиди.

- Опажон! Кўп вақтингизни олмасдан мақсадда ўтмоқчиман, - деб сўз бошлиди жувон. Бир нийматидан бор эди. Агар шунга ёрдам бера олсангиз эрим иккимизнинг ва ўғлимишнинг ҳам бошимиз осмонга етади-да. Биз Чирчик шаҳрида яшаймиз.

Эрим шаҳардаги автокорхоналардан бирида раҳбар бўлиб ишлайди. Ҳудога шукр, ўзига тўқ оиласарданмиз. Махалламида ўзимизга яраша обрў-эътиборимиз бор. Ушбу йилининг "Мехр ва муррват или" эканлигидан хурсанд булдик. Бир ота-онаси, қаровсиз қизалоқни ўти тарбиямизга олишга карор кўлдик.

- Фарзандингиз бор экан. Бегона қизалоққа чиндан ҳам она меҳрини бера олишингизга ишонасизми? Қийналиб қолмасмикан?

- Яхшилаб ўйлаганимиздан кейинига таҳририятга келишига қарор кўлдик. Ахир "Оила ва жамият" газетасини кўп йилдан бўён ўйимиз. Унда чиқкан турли маколаларни ўқиб ўйда муҳокама ҳам киламиз. Шундай карорга келишимизга ҳам шу газета сабабчи бўлди.

- Сиз ишлассангиз, болага ким карайди:

- Мен кўп йиллар аввал шаҳардаги туркужоналардан бирида ҳамшира бўлиб ишлаганим. Оналари ташлаётган жуда кўп гўдакларни кўрган-

ман. Уларнинг түқсан оналарини ҳам, боқиб олган оиласарни ҳам биламан. Ва ўзимча кузатганим ҳам. Очигини айтсан ўша боқиб олинган болалар жуда ҳам баҳтири ўшишапти. Энг кизиги шундаки, улар йиллар ўтган сайн шу ота-оналигига жуда ўхшаб кетишиш экан. Яна



кандайдир меҳрибонларни ҳам ўзгача. Лекин гап бунда эмас.

- Аммо, ҳозир шароит сал ...

- Нима бўлти? Шароитимиз етарли, ҳудога шукр. Мен ўйда гапираверни билаларидан ҳам шунгага умид, интиқлик ўйғонганини сездим. Улар мендан:

"Ойикон, қизчани қачон олиб келасиз? Испими нима деб кўймис?" - деб сўрашавериб ҳеч кўйишмагяти.

- Нима учун айнан бизнинг таҳририятимизга қелдингиз? Ахир туркужоналарни ёки бирорта "Мехрибонлик" ўйларигами борсангиз бўларди-ку!

- Тўғри, шундай кильмам сиздан ҳолларди. Лекин, мен сизларга ишондим. Севимли газетамизингучига кучига ишондим. "Газета катта минбар, республика мураси" барча олис худудларига ҳам етиб боради, - деб ёзасизлар-ку! Келганимизнинг боиси ҳам шундаки. Балки, бирорта маҳаллада, шаҳардами ёки кишлоқдами кўп болали оиласардан бирорта-сига бу ниймат маъкуб бўлар, деб ўйладим-да. Маҳаллалардаги фаоллар ҳам бирор сабаб бўлиб қаровсиз қолган кизчана ҳақида хабар берисшармикан, деб умид ҳам қилдим.

- Демак, сизнинг бу карорингиз қатъий шундайми?

- Албатта, опажон! Бир гўдак оиласадан паноҳ топса, меҳр кўрса ёмонни! Ахир "Мехрибонлик" ўйларида болаларга ҳамма нарса берилган. Аммо ота-она меҳрини ҳеч ким беглайди, ахир. Бир болага меҳр-муҳабbat, юзига табассум ва қўнглигига шодлик бериши ҳам савоб-ку ахир...

- Юртимиздаги кўп оиласар учун дўст бўлиб қолган газетамига суюни бу маколадан ёздиди. Агар бирор сабабга кўра ота-онасидан айрилган ёки қаровсиз қолган иккиси ўшга бўлган қизалоқ бир оила бағрига келса...

Агар шундай қизалокнинг дарагини тоғсангиз ...Савобтала махалладошлар ёки яқинларининг, колаверса "Мехрибонлик" уйи ходимларининг

"Оила ва жамият" газетасига хабар бераби, 133-04-50 телефонига кўнғироқ қилишнингизни сўраймиз.

Басира САЙДАЛИЕВА

МЕХРГА ТАШНА ҚИЗАЛОҚНУ ЙАЗАБ...



кандайдир меҳрибонларни ҳам ўзгача. Лекин гап бунда эмас.

- Аммо, ҳозир шароит сал ...

- Нима бўлти? Шароитимиз етарли, ҳудога шукр. Мен ўйда гапираверни билаларидан ҳам шунгага умид, интиқлик ўйғонганини сездим. Улар мендан:

ХОТИННИНГ ҚАҚИЛДОҒИ,

“Баҳт қалити тилда”
б-сон

ЭСЛАТМА:

Онам доим менга: "Сенга энг ақлли, энг чироили қызин олиб бераман, жон болам. Яна менинг күнглигимга ўтишмайдиган қызга күнгил қўймасиган-а", - дер эдилар. Мен онамнинг бу орзулашдан ашириб қўймаслик учун бирорта қизга күнгил бермадим.

Муаллиф: Ҳулкар ҲОТАМБОЕВА

ТЕГИРМОННИНГ ШАҚИЛДОҒИ ЁМОН

Укамиз Мирзоҳид! Сенинг сабр-бардошингга балли. Минг жанжал бўлганда ҳам хотинингдан ахрасанг, оиласн бузилиди. Шунинг учун Олоҳдан унинг инсофини сўра. Зора, бир куни инсофга келиб, муштипар онанг қадрига етиб, хурмат қилса. Сен хотинга яхши гапир. Ёмон гапини яхши гап билан ёнгинг. Хотинингга бақириб-чақириб гапирсанг, сендан ҳам ошириб юбориши мумкин. Энди ука, сенини жаҳлинг чиқмаса, хотининг ҳам бир кун келиб бу қиликлиарни ташлар.

Синглимиз Мадина! Исламинг яхши. Умид билан турмуш курибсан. Бир бирдан ширин уча фарзандинг бор. Яхши гап ҳам бир оғиздан чиқади, ёмон гап ҳам бир оғиздан чиқади. Эринг оиласарвад инсон экан. Сен бунга қувонишишинг

дан, сал тилга эҳтиёт бўлгин, синглим, бу ёғи яхши бўлиб кетади.

Қуни-қўши, маҳалла-қўйга ёқаман дессанг, кайнонанги яккалаб қўйма. Қариси бор уйнинг париси бор, - дейдилар. Кайнонанги ҳар қачна ҳурмат қилсанг кам. Фарзандларинг катта бўлиб тўй қилсанг, қуни-қўши, маҳалла, қариндош-урӯп керак-ку. Кела-жакда ўйлаб ис тут. Лекин оиласн бузилиб кетишига йўл қўйма. Оила салтанатини мустаҳкам кил. Баҳт бу - оиласнинг тинчлигидир. Тинчликни сақлаш эр-хотининг ўз кўлинида. Кайнонанги ҳаётлик вактидан хафа қилганинг чаккиш бўлибди, энди бу ёғига хушёр бўл.

Юнус ТОЛИПОВ
Тошкент шахри

ЁР ВАСЛИ БЎЛМАС ОЗОРСИЗ

Тўғри, инсон умидсиз яшолмайди. Лекин сиздан катта умидлар кутган И.нинг ҳаётини остин-устун қилибсиз. У сизни севарди, балки ҳалим севади. Сиз нормаднинг ишини қилгансиз. Биламан, сизга ҳам қийин. "Ота рози - худо рози," - деганлар. Отангизнинг охирги васиятини бажргансиз. Айрилиқнинг ҳар бир лаҳаси сизнинг юрагингизни чилпарчин

бошдан олиб қўйиб, бир ўйлаб кўринг. Севги йўлини тўсиз гуноҳ. Ҳар холда, мен шундай деб тушунаман. Сиз осонгина енглибисиз. Курашиб керак эди. Нодирабегим "Ёр васли бўлмас озорсиз," деб бежиз айтмаган. Бу дунё ўзи шундай экан. Ҳеч ким бўйи-бўйига тенг, чиройи-чириояга тенг одамин тополмаган, дейишиди.

Нигора ЗАРИПОВА
Бухоро вилояти

"Сенсиз умрим маъноси ўйк" 1-сон

ЭСЛАТМА:

Бир бир қизни севараум. Аммо, ота-онам топган қызга ўйланишга мажбур бўлдам. Ҳозир учта фарзандим бор, хотиним оқила, гўзал аёл бўлса-да, уни сева олмайман.

Агар ота-онам истагимни инобатга олганда ҳозир мендан баҳтли инсон бўлмасмиш?...

Муаллиф: Нигора

қилган. Отангизга ётиғи билан тушуниришингиз керак эди. Нега И.га тушунириб, кейин ўйланмадингиз? И.нинг орзулари армонларга, соғинчилари хижронларга алланди. Ҳўрланган мұхаббатнинг нафратга айланиши тез эмиш. Балки И.нинг мұхаббати нафратга айланниб бўлгандир. Эҳ, сиз ота-оналар, фарзандингиз баҳти сизнинг баҳтингиз эмасми? Улар хурсанд бўлса сиз ҳам қувонмайсизми? Ўзингиз хоҳлаган қизни олиб бериб унинг ҳаётини дўзахга айлантирасиз-ку. Дўппини



Келинчак! У ўзи келин бўлиб тушган хонадонида қайнотани - ота, қайнотани эса она ўрнида кўради. Уларга келин эмас киз бўлиши истайди. Уларнинг дуоларини олиб, бир умр хизматларида бўлсан, дейди.

Аммо, бу келинчакка нисбатан кайнонаннинг муносабати ноўрин. Қайнота келинининг камчиликларини яшириб, унга ўргатиш ўрнига... Бу ишлар сизга ярамайди, қайнотонажонлар!

КЕЛИНЧАККА БИРГИНА СЎЗИМ...



"Кайнотамни ҳурмат қила-ман" 5-сон

ЭСЛАТМА:

Қайнотам ҳар гал ишдан қайтаётганида қўйни-қўнжини шириликлар билан тўлашириб келарди. Қайнотамнинг бундай меҳрибончиликларидан қайнотонамнинг жаҳли чиқар, аламини мендан оларди.

Муаллиф: С.ФАХРИДИНОВА

Сиз қайнотасиз, онасиз. Фарзандингиз баҳти — сизнинг баҳтингиз.

Қайнотонагиз "Оила ва жамият"ни мугола қиласи эканлар. Наҳотки, ўндан яхши фазилатлар олиш, яхши хислатлар эгалаш ўрнига "Келинлар муносабати"ни рўяқ қўладилар.

Келинчакка биргина сўзим: қайнотон-қайнотонагиз хизматларида бўлинг. Бир куни келиб қайнотонагиз хатоларини тушуниб етади.

Дилфуз УМУРОВА
Тошкент шахри

МЕНГА ИШОНИНГ...

"Хотинимнинг ўғай тогаси"
43-сон, 2003-йил

ЭСЛАТМА:

Биринчи хотинимдан ажрашгач, янганинг Шарифа исмли қарнидошига ўйландиди. Аммо у оила, рўзгор билан иши ўйқ, енгил табиат бўлиб чиқди. Маҳаллада ҳам хотиним ҳақса гап-сўзлар кўпайиб қолди. Кейин билсан мен Шарифанинг тўртчини эри эканман. Ажралай десам акам янганинг ҳаётаб юборади, ажрашмай десам хиёнаткор аёл билан яшаш ўлимдан оғир.

Муаллиф: Н.ЙЎЛОШЕВА

ўз хотини билан ажрашиб кетмасин! Балки биринчи хотининг билан ярашишингиз керак-микан. Шунда фарзандларингиз ўғайлик тузини ҳеч қаҷон татиб кўрмаган бўлур эди. Агар бир умр якка ўтмоқни ўзингизга раво кўрсангиз, ҳаётингизни бир-биридан ширин жигаргушаларингизга багишиланг. Сиз оталини ҳар қачна қойиллатсангиз ҳам, болаларингиз она мехрига зор бўлиб қолаверади. Шунинг учун кела-жақда тақдир сизга бошқа аёл билан турмуш куриши насиб этган бўлса, ётиёткор бўлинг.

И. АБДИЕВ
талаба

ЭНДИ МУРОСА ҚИЛИНГ

Феруза опа, дунёда энг ёмони ёстиқдошингизнинг хиёнати. Аммо кечиримли инсоннинг хеч ками бўлмайди, ўз баҳтингиз эмас, фарзандларингизни келажаганини ўйласангиз хотинингизга нурлар ёғилди. Умр йўлдошингизга келсақ, у албатта сизга қайтади. От айланниб қозигини топар дейишиди-ку. Сиз Бухорага кетманд, Тошкентда қолинг. Болаларини кўриб кўнгли юмшайди. Кўздан йирок кўнгилдан йирок дейдилар.

Азизим, умр йўлдошингизнинг кўзига бепарвороқ бўлиб кўрининг. Шунда қадрингиз ошади. Эҳтимол, унинг хиёнати йўлига киришида сизнинг беҳуда рашиларингиз ҳам сабаб бўлганди. Нима бўлгандана ҳам ҳозир сиз уни йўлга сололмайсиз. Сиз, эрингиз билан ажрашиб баҳти яшайман деб ўйлайсизми? Баҳти ўйқотмаслик, оиласи саклаб қолиш учун бальзан кўп нарсаларни бой беришига тўғри келади.

Турмуш ўртоғингизнинг иккичи оиласи ва икки боласига қарашига имкон беринг. Биламан, бу сизга оғир, аммо бегунон гўдаклар учун муроса қилиб яшашга тўғри келади.

Моҳира БЎРИЕВА
Термиз шахри

"Ўз тенгимни топдим"
38-сон-2003 йил

ЭСЛАТМА: "Оиласи бор, 3 фарзандали ўигитни яхши кўриб қолдам... У хотинига кўнгиласиз экан... Аёл билан қонуний ажрашиб менга ўланмоқчи..."

Муаллиф: Т. НОРИМОВ

БИТТА ҲАМ БАҲТСИЗ ОИЛА БЎЛМАСИН

Иккичидан, хотин алмаштирадиган у бурбод, от фуррат ўтгач, кизнинг охори тўкилгач, уни не кўйларга солардийкин? Шу ўринда жона-жон "Оила ва жамият"имиз орқали балоғат ёшидадиган гулгунча қизларимиз, турмуш масалаларини ўрганишларини, ҳуашер бўлишиларини тилардим.

Хабарнинг қувончи томони шундаки, ўша киз газета маслаҳати ёрдамида топган баҳтини кувониб, энтиқиб сўзлайди.

Кулоқ тутинг-а! "Ўша оиласи ўигитни унтишим учун бир ўлиб, тирилдим десам, му-блаға бўлмайди. Ҳаммасини тушундим, ўзимни кўлга олдим. Ҳозир ниҳоятда баҳти-ерман. Мен ўз тенгимни, ўз баҳтими топдим. Шунда сиз ётиғи билан тушуниришга ҳаракат қилганингизда, гапларингиз бу кулоғимдан кириб, унисидан чиқиб кетади.

Хуллас, ўша қиз "Маҳалласининг олдигиги, олийгоҳининг 3-курс толиби, ҳуашеъл, ўигит" экан.

Афиға ҲАСАН қизи

ТАБРИКЛАЙМИЗ

ЭЪЛОНЛАР!

Опажонум Насиба ҲОТАМОВА!

Түғилгаг күннегиз билан табриклайман. Сизге узоқ умр, бахт-саодат тилайман.

Синглингиз Наргизахон Қарши тұмани, Бешкент шаҳри

Азиз Феруза ТОШПУЛАТОВНА!

Сизни 20 ёшингиз билан құтлайман! Үқиш ви шаларнегизда зағар ёр бўлиб, орзуларнинг ушалишга тилакаошман.

Дилфуз, Бухоро шаҳри.

Хурматли отажонимиз Амижон ГАППОРОВ!

Сизни 47 ёшга тўлашибиз муносабати билан табриклаймиз. Опажон! Ҳамида соғ бўлинг. Онамиз Санобархон билан узоқ умр кўриб юрингизлар.

Ўғлини Шерзод, келинингиз Саодат, қизининг Малина ва набиранинг Севинч.

Хурматли Комилжон АҲМЕДОВ!

Тавалдуа айёмингиз билан табриклаймиз. Сизге ҳамша соғлик тилаймиз.

Ақаларнинг Ҳасан, Шералижон, Баҳтиёёр, Иззатилла, рағиғаннинг Диғузахон.

Самарқанд шаҳри.

Онажонимиз МУҲАББАТ!

ба бувижоним САРВАРОЙ!

Сизларни 8-март байрами билан табриклайман. Сизларга узоқ умр, сиҳат-саломатлик тилайман.

Ўғлини Суҳлон.

Фарғона тұмани, Минглон қылышоғи.

Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар “Оила зийнати” Маркази кизларни ва келинчакларни оиласлав хәттга тайёрлаш мақсадида кўйдаги касблар бўйича ўкув курсларини ташкил этди. Марказда кам таъминланган оила фарзандлари бўепўл ўқитилиди.

Ўкув муддати 2 ойлик курслар.

Бишиш-тиши - “Элита” усулди пардалар, чойшаблар ҳам тикиш - Бисерлардан фойдаланбили тикиш - Башлангич компютер билимлари ҳам (Windows 2000) - Олий дараҷада торт ва салатлар тайёрлаш - Массах - Сартошлик - Косметология - Маникюр

Ўкув муддати 3 ойлик курслар

Курсларни битирган ўқувчиларга маҳсус сертификат берилади.

Манзил: “Халилар Дўстлиги” метроси. Фуркат кучаси 1 ўй. Мўлжал: Республика спорт күнитаси. Ўқувчилар малақа ошириши институти жойлашган бино 2 қават, 202 хона. Телефон: 45-18-42, 98-07-78, 29-28-56, 65-76-78

• Миллӣ кўрла-кўрлачалар тикиш - Юмиш ўйнотилар, бешик кўрлачалари ва ёстиқчаларни тикиш.

Ўкув муддати 4 ойлик курслар

Бишиш-тиши (башовчилар учун) - Машинада гул тикиш (вишика) - Инглиз тили ўзбек ва рус тилларда олиб борилади. (амалётлари билан)

Ўкув муддати 5 ойлик курслар

Професор Эргаш Салимов клиникаси барча турдаги аллергик, бўйин, ошқозон-ичак хасталикларини, касалманд, нимикон болаларни маҳсус усулларда даволайди. Бронхиал астма хасталигига гормонлар дорилар кўлланмайди. Аллергик касаллиларни аниқлаб, даволашда турил алергенларни кўйиб синалади. Иш вакти соат 8 дан 17 гача.

МАНЗИЛИМИЗ: Тошкент, Ўгур Хўжаев кўчаси, 4-ий, 10-хона. Автобуслар - 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай - 8. 1-шаҳар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

ЭЪЛОН

ЭЪЛОН

ЭЪЛОН

ХУРМАТЛИ ЮРТДОШЛАР!

Ўзбекистон Республикаси Маданият ишлари Вазирлиги “Ўзбектеатр” ИЧИБ сизларни 26 март соат 18.00 да,

ЎЗБЕК МИЛЛИЙ АКАДЕМИК ДРАМА ТЕАТРИДА

Эркин Ҳушвақлов асары асосида саҳнапаштирилган

“ЧИМИЛДИК” (шаки пардали эпиграфик томоша) спектаклининг 500-чи марта қўйилши муносабати билан бўлалигин Бенефисга тақлиф этиди.

Саҳнапаштириш режиссер - Ўзбекистон халқ артисти; Давлат мукофоти совриндори, профессор Турғун Азизов. М.Уйғур номли Тошкент давлат санъат институтининг доценти Мунаввар Абдуллаев.

Саҳнапаштириш рэссом - Ўзбекистон санъат арбоби Баҳтиёр Тўраев.

ИШТИРОК ЭТУВЧИЛАР:

Ўзбекистон халқ артисти: Диляр Икромова.

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артистлар: П.Носиров, С.Раметова, Ш.Исмоилова, Р.Яровича, З.Ашурова, Ф.Мальсудов, Х.Комилов, М.Холикова, Г.Биратимбеков, Ф.Абдуллаев, А.Абдулхобиров, М.Муҳторров.

Артистлар: М.Боботиллаева, А.Махмудов, Б.Мухаммаджонов, Ш.Толипов, Т.Саидов, Т.Муминов, Х.Хусанова, Р.Абдуллаев.

Жамоа бўлиб кўрши учун буюртма қабул қилинади.

Чиптаплар эрталаби соат 9.00 дан бошлаб сотилади.

Телефонлар: 144-17-51, 144-33-75.

Кўлимдан учган күш

1992 йилнинг баҳори эди. Бир куни туш кўрибман. Онам раҳматли оғир бетоб бўлиб ётарди. Тушмада ўзимизнинг катта боғимизнинг ўртасида турганмисман. Даражларнинг барглари йўқ эмиш, ёнг тепасида эса бўйни узун күшлар тумшукларини ерга эзиг туршиганими.

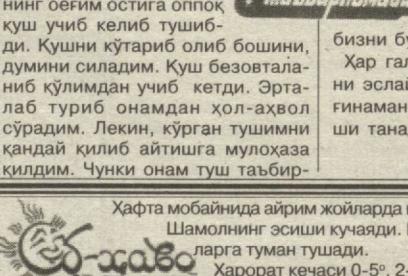
Бир вақт карасам, меннинг ёғим остига опок күш учуб келиб тушиди. Күшни кўтариб олиб бошини, думини силадим. Күш безовталашиб кўлимдан учеб кетди. Эрталаб туриб онамдан ҳол-аҳвол сўрадим. Лекин, кўрган тушимни қандай килиб айтишга муроҳаза килдим. Чунки онам туш таъбири

лашга уста аёл эди. Юрагим нимандир сезарди. Онамга кўрган тушимиш айтдим. Онам:

- Кўйвер, болам, ҳозир баҳор-да. Тушга нималар кирмайди, - деб кўя колди. Аслида онам тушимнинг таъбирини аллақачон билиб олганди. Мени хотирни килиш учун гапни баҳорга йўйганди. Шундан бир хафталар ўтгач, онажоним бизни бутунлай ташлаб кетди.

Ҳар гал баҳор келганида, шу тушимиш эслайверман. Онамни жуда соғинаман. Тушда күшининг учуб кетиши танадан руҳнинг кетиши экан.

Озод АЗИРОВ,
Тошкент шаҳри



Ҳафта мобайнида айрим жойларда вақти-вақти билан ёмғир ёғади. Шамолнинг эсиши кучайди. Кечаси ва эрталаб айрим жойларга туман тушади.

Ҳарорат кечаси 0-5°, 2-7° илик бўлади, кундузи ҳарорат кечаси 7-12° дан 11-16° гача кўтарилади. Республика мизнинг шимолида ҳарорат кечаси 1°-4° дан 0-5°, кундузи эса 8-13°, 0-5° илик бўлиши кутилмоқда.

Кўнглим йигламоқда, одамлар!

Онажон! Сиздан айринганимизга 29 йил бўлибди.. Бу йиллар бошимдан нешар ўтди- я! Ортингиздан отам, икни нақирион ажажонларим ҳам кетишиди. Сизлардан жудо бўлган беш нафар қизингизнинг ахволи не кечганини билгингизда эди...

Ийлар ўтавераркан. Биз ҳам бугун ўзимиз ота-она, буви деган ном олдик. Яхши кунларимиз ҳам кўн бўлди. Аммо, бу яхши кунларимиздан кувониб, тўрда савлат тўкиб ўтиргувчиларимиз сизлар, сизлар орамизда йўқсиз. Ох, онажон! Қалби яримларга байрамлар оғир кечаркан. Ота-онаси борлар севинч билан уларни кўргани бориша, бизлар бир даста гул билан қабристонга кетардик. Айрилиқ билан яшаш қийин экан. Бариси -

Хотира-муқаддас

Мархум катта акам Зоҳиджоннинг уч нафар фарзандлари бор. Тумрӯш ўртоги ажойиб аёл. Жиянларини иўқитмасдан катта қилди. Уларнинг изузвлари худди ажажонимга ўхшайди. Жияним Жаҳонгир ўйнанини, набира келинлик ҳам бўлдингиз, онажон! Уларнинг ҳам тўйларини кўрганингизда қаниниди!

На чора, онажон! Бугун ўзим фарзандларимнинг ўмри узоқ бўйини истаб ўшайман. Оллохимдан ўзимга сабру тоқат тилайман. Кўнглим йигласса-да, хеч кимга бўйлармайман. Башқаларга ҳамдад бўлишига ҳаракат қиламан. Сиз азизларимнинг жойингиз жаннатдан бўлсин.

Гулзода ЮНУСОВА,
Тошкент шаҳри,
С. Раҳимов тумани.

■ Ортиб қолган сутли ва қатиқ қўшилган таомларни қайта иситиб бўлмайди. Сабаби агарда иситилса, мазаси бузилади, яхшиси бундай овқатларни совуқлигича истемол килиш керак.

■ Суюк ошларни шақирлатиб қайнатсангиз, хира тортиб кетади, милитилатиб қайнатиса, тиник бўлади.

■ Туз, қалампир, лавр япоги ва бошқа хил зираворларни овқат пишиши олдидан солсангиз, яхши татиди. Тотимли бўлади.

■ Пиширилётган суюк, овқатга сув ва туз бўлиб-бўлиб, бир неча марта солинса, таом-

**M
U
N
A
J
K
I
M
L
A
R**

АРСЛОН (23.07 — 23.08). — Фарзандларнинг эътибори бўлинг. Уларга шу кунларда меҳру-муҳаббатнинг кўпроқ зарур. Омадли кун шанба.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). — Савдо-сотик ишлари учун кўлай вақт етди. Сиз бу ҳафта анчагина даромадга эга бўлишингиз эҳтимоли бор.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). — Чоршанба кунигача яхшилаб хордик чикаринг. Мухим ишларга пайшанбадан бошлаб кўл уринг.

ЧАЁН (24.10 — 22.11). — Дўстингиз билан тортишиб қоласиз. Гарчи сиз ён бермасангиз-да ҳак сўзни айтган инсондан кечирим сўранг.

**B
A
S
H
O
R
A
T
I**

ЎҚОТАР (23.11 — 21.12). — Агар шу хафтада ўз соглигингиз ҳақида қайғурмассангиз, кейин афсусланасиз. Зудлик билан шифокорга учрашинг.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). — Ҳафта саргузашларга бой бўлади. Бирор, ҳамма нарсанинг ҳам чегараси борлигини унутманг.

КОВФА (21.01 — 18.02). — Чорва моллари харид килиш учун кўлай фурсат. Сиз келгусида катта фойда кўришингиз мумкин.

БАЛИҚ (19.02 — 20.03). — Сиз ҳамма кунларда ҳам балиқдек сизбид, омад томонга борасиз. Лекин, шу ҳафта кутганингиздан ҳам кўнгиллироқ ўтади.

СИРИР (21.04 — 21.05). — Севгият атамлиш гирдобга тушив қоласиз. Аммо сал ўйлаб иш тутинг, ақл измидан чиқманди.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). — Шу ҳафта яхши жойга ишга киришингиз эҳтимоли бор. Ҳаммаси сизнинг истеъододингизга боғлиқ.

КИСКИЧБАКА (22.06 — 22.07). — Ҳафтада сиз кутган ижодий ишлар амалга ошмаслиги мумкин. Яхшиси рўзгор ишлари билан ўзингизнинг чалғитинг.

КАЙНОТА КАЙНОНА

Бир танишим эру-хотин ўқитувчи бўлуб ишлайдилар, келин тушириди. Тўй ўтган келининг нағаси бошалибди. Телефонда узоқ сўзлашадиган, насанни ҳар куни чакирадиган, ҳар хил баҳонар билан инжиллик қиласидаган, "уни ейман, буни ейман, уни кияман, буни олиб берасан", хуллас... Кўё тўра бўлса "менинг кетимдан келди-ку, нимадеса олиб берай" деб, бисотидан аж-ралиб, қарзга ботиб колиди.

Кайнона шўрлиқ: "Келинингша ҳали бир мартаим киймаган кийимларингиз бор, шуарни кийб туринг, ўглимга жуда кийн бўлиб қолди, якинда тўйдан чиккан бўлслак, бундек тушунсангиз бўларди", деса, шунда келин: "Нималар деяпсиз, сепимдаги кийимларни хоҳласам кияман, хоҳламасам сотаман, моддадан колган матоҳарни нима киламан? Сиз эса, менинг рўзгоримга ара-лашсангиз яхши бўларди", - дебди.

Бечора қайнона тилини тийиди. "Жанжал чиқмасин", деган-да.

Шундай килиб кунлардан бир куни

келин на қайнотаси, на қайнотаси, хатто эридан ҳам сўрамай насаникига кетвобириди. Насанига бориб: "Корним ногна тўймайди, ўқитувчим одам эканми", - дебди. Насан ҳам: "Яхшиси, қайнотан-никидан чиқиб, алоҳида яшасанг, биринг-иқки бўлади, қачонгана эриннинг ота-насанига "чўри" бўлиб юрасан", деб "ақл" ўргатти.

Ваҳоланки, "Эрингдан сўраб келдингими, қайнотана-қайнотандан розилик олдингими?

ҲУРМАТИ

Кизим, сени эрга бердим, сен энди қударларимнинг ҳам фарзандисан. Ўз ўйинг, рўзгоринг бор. Эринг нима едирса ейининг, нима кийдирса кийишинг, қайнотана-қайнотанд орзуси "келининглигинг"ни жойига қўйиб уларнинг хизматини қилишинг керак", деса бўларди-ку.

Оналар эса бир нарсани унтишмаса бўларди, ўзлари ҳам ҷаҳонларидар келин бўлишган-ку. Ҳаётда оғир кунлар ҳам, енгил кунлар ҳам учрайди, сабр қилиш керак эмасми, яхши кунлар келиб қолар, ахир.

Фиёсиддин НУРМУҲАММАД
доцент
Карши шахри

1994 йил 17 феврал кунидан бошлаб эрим тўшакка михланиб қолди. Эскичага қаратдик, фойдаси бўлмади. Эримни Шахрисабз шахридаги 2-вилоят тери-таносин касалларни шифохонасида 70 кун давлатдик. Дори-дармон, ейиш-ичишга пул тополмай, уйда кўлга илинадиган барча нарсани, хатто сутуни ичиб турган битта сигиримизни ҳам бозорга олиб чиқиб сотишга мажбур бўлдик. Фарзандлар ёш, ишга лаёкатсизлиги учун ҳам, яна турмуш ўртогим уришиб касал бўлиб қолди. Касал кўргани уйимизга Элманов-Файзи домла келди. Бизни қийналиб қолганимизни кўриб, қайтиб бориб уйидан 5 та нон олиб келди. Бу воеа тезда маҳаллага дув-дув гап бўлиб тарқалди. Маҳалла оқсоқоли Сайдов Холёрбобо 40 кг. ун келтириб бериб: "Нон ёпиб, еб туринглар. Яна ёрдам керак бўлса бераман", - деб айтди.

"Чангак" маҳалла фуқаролар йигини раиси Файрат Мустафров моддий ёрдам бера бошлади. Қамаши тумани бош шифокори Абдурасул Соғуров бепул дори-дармон билан таъминлаб турди. Бизга туман

ЯХШИЛАР

ОМОН ЎЛСИН

аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш бўлуми бошигина Садат Ҳамидова ҳам ёрдам бермоқда. Шифокор Чори Нутоев, ҳамда 26-сон ўрта мактаб директори Бахтиёр Ҳушвактос болаларимга усти-бош қилиб бериб, қизимни мактабга ишга қабул қилди. Яхшиям шу яхшилар бор экан! Шу яхши инсонларга катта раҳмат. Ҳа, шунга айттар эканларда: "Эл бир муштдан урса ўлдиради, бир бурда нон берса тўйдиради", деб. Мен шундай меҳридаде одамлар куршовида яшаётганимдан баҳтиёрман.

Курбоной АРЗИЕВА,
Кашқадарё вилояти,
Қамаши тумани,
Калтатой қишилоги.



MADADKOR РУХ

олиб турармиш-у, сал ўтмай жимгина бўлиб қолармис. Лекин шифокорлар ҳам сира тушкунликка тушмабдилар. Бу ҳолат 3-4 бор тақорлангач, ниҳоят ужаконининг юрак уриши мъёрига тушиди.

Тўғри, унинг яшаб кетишида шифокорларнинг хизматлари бекиёс. Лекин шу ўрнида яна бир нарсага эътиборни қаратмоқи эдим. Майлумки, 9-феврал буюк бобокалонимиз, газал мулкининг суптони Мир Алишер Навоий түғилган кун.

Ҳазрат таваллудидан роппоса 550 йил ўтгач, айнан 9 феврал куни Алишернинг ўргундунёда яшаб қолишига у муборак зотнинг руҳлари ҳам маддакор бўлган бўлса не ажаб?! Еки бу ҳам ҳаётнинг оддий та-содифларидан биримикан!

Лекин нима бўлганда ҳам, бобокалонимиз Алишер Навоий ҳам бозардан яшадиганда бештаририларидан ҳам бекор. Алишерга ҳам юқиб қолганини пайядик. Аслида қизамик учналиқ ҳавфли касаллик эмас. Лекин ҳали бир ёшга ҳам кирмagan гўдакнинг "ичига" олиб кетса ёмон бўларкан.

Ҳамон ёдимда: ҷаҳалонинг ранги кўм-кўк тусга кириб, нафас олишларидан ҳам бекорлик сезилиб турарди. Укамнинг ахвалини ёмонлашиб қолгач, уни тезда касалхонага олиб кетишиди.

Ўша кунларни онам жуда катта ҳаяжон билан хотирлайдилар.

Ҳар гап галираётгандаридан бе-иҳтиёр қўзларидан ёшлиари кўйилиб келаверади. Айтишларича, Алишернинг жажи юрак-часи тўсатдан тўхтадибошлабди.

Шифокорлар ҳам қараб турмай, сунъий нафас беришиб, уни асрар колиши чораларини кўришибди. Аммо барча ҳаракатлар зое кетиди. Ҷаҳал дам нафас

иҷирдим. Томоғидан ўтмас эди шекили, нуқул йиглар, чиранинг беъзотланар эди. Мен эса кейин уни кинначига олиб бордим, дадасининг бундади ҳабари йўқ, ишга кеттанди. Киннани момин ҳам қозон куяни ҷаҳалонинг томоғига босди. Мана энди эса ўз ёзимга ўзим қувирилиб ўтирибман.

Унинг қўзларида ташвиш аломатлари, юзларидаги фам, синик сўзларидаги пушаймонлик акс этади.

- Эй, ўртоқон, дардини берган ҳам Оллоҳ, шифосини бедрагидан ҳам Оллоҳ. Ҳали ҳаммаси яхши бўлиб кетар, - деб таскин бердим.

Кайтаятманум, нимага энди дугонам 4 ойлик ҷаҳалонинг томоғини билиб-билимъ босди,-дайман. Ўзи тушуншиб турриб, яна қандайдир таблеткадан фойдаланшиш шартиди? - деб қайта-қайта ўзимга савол бераман.

Мен билганим шу бўлдик, бу оғир ҳам эътиборсизлик оқибатидан, сизнинча-чи? Агар ўзи тушунмаса, дарров касалхонага олиб бориши керак эди.

Дилбар НОРМУРОДОВА
Термиз шахри

ХЕЧ КИМНИНГ АММА ЎКСИМАСИН

учида хайрлашди-ю, бошини эгганча уйи томон кетди.

Мен қизалоқнинг ортидан термулиб қоларкиман, ҳаёларим мени талабалик давримга қайтарди: ўшанда Шахло исмли курсдошимиз бўларди. Нозиккина, чиройли, корачадан келган қиз эди. Кийинни, еб-ичишидан камаромад оиланинг кизи эканлиги сезилиб турарди. Лекин, ўқиши яхши, хулк-автори, юриши-туришидан хавас қилса арзигулик эди. Баъзи димогдор курсдош қизлар уни давраларга қўшмай ажратиб кўярди. Кўнчошудолик, бағри бутунлик хеч кимни тарк этмасин.

Мухайё БЕРКИНОВА
Жиззах шахри

имдан ажралиб турардим. Лекин яқин орада бўлган бир воеа хорагими ўтраб, ҳаёларимни тўзғитиб юборди.

Аяжониминг опалари шамоллаб касалхонага тушиб қолдилар. Касаллик унча хавфли бўлмаса-да, аяжоним ҳар куни, кунда иккича-уч марталаб касалхонага борар, гоҳида касалхонага нада

бахтлисан. Ҳамма нарсанг бор, ёлғиз қизсан", - дейишиди. Яқин орагача ўзимни ўзим ҳам шундай деб алдаб келардим. Лекин аслида ўша дугонам жудам бахтли инсон. Чунки унга ҳар онда та-янч ва

суюнч бўладиган опа-сингиллари бор. Бугун шу нарсани тушуниб етдимки, фарзанд ўнта бўлса ўрни, қирқта бўлса қилиғи бошқа экан.

Иккита унам борлигига Худога минг бора шукр дейман. Лекин улар ҳам улгайшиб, оиласи бўлиштандан сўнг, бариби ўз оиласи ташвишларига шўнгиги кетишиди. Ана шу онларда, оғир дамларда сенга суюнч бўладиган, кувончу шодлигингни бирга баҳам кўрадиган опанг ёки сингилларинг бўлса қандай яхши.

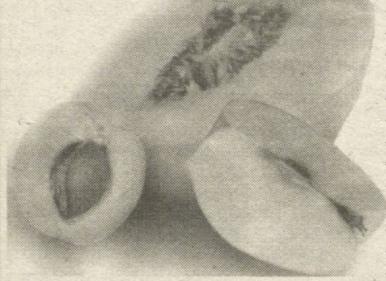
Шахноза ҲЎЖАЕВА
Сурхондарё вилояти

ТЎКИС БАХТ БЎЛМАС ЭКАН...

тунлари опаларини олдида ухлал қолардилар. Укалари хабар олишга боришилар эди-ю, лекин, аёл кишининг дардини, ички туйгуларини аёл киши биладилар. Холажоним даволаниб, қасалхонадан чикканларидан, аяжоним роса кувонди.

Таъбир жоиз бўлса, айтишмий керакки, ёшлигимда, хали бола тафаккуримда, битта қиз бўлганимдан гоҳида хурсанд бўлардим. Айтганим-айтган, деганим-деган эди. Нима хоҳласам, мухайё бўларди. Тенгдошли-

ШИФОБАХШ УРУГЛАР



ВОЙ, ОФРИЯПТИ!

Күл, оёқ бармоклари ва кафтларимизда танамизнинг ҳамма қисмлари ва аъзолари билан болгандан биологик нукталар, жойлар бор (1-а, 1-б расмларга каранг). Агар сизнинг қаерингиздир оғриса, кафтларингизга, бармокларингизга синчилаб

ўсимликлар уругидаги күплаб микдорда уларнинг ўсиши, ривожланиши учун зарур булган фойдалари моддалар бор. Шунинг учун ҳам одамлар тури касалликларни даволашда улардан кенг фойдаланадилар. Уругмулажанинг ҳамма ёшдаги кишилар учун ёки бу даражада нафи бор. Бирок, у айникса хомиладор аёллар учун жуда самарали бўлади. Митти уругларда мужассамлашган зўр куч-кудрат хомила ривожига ижобий таъсир этади. Мабодо оғироёк аёлга замонавий тиббиёт воситаларини кўллаш мумкин бўлмаса (ёки бу усул салбий таъсир этадиган бўлса) у холда энг мунособ даволаниш йили — уруг-мулажадир.

Қаранг-да, у ерингиз билан боғлиқ фаол нуктани топинг.

Иккичи қўлингизга учи ўткир очилган қалам ёки яхши ўйнилган гугурт чўпи ё тўкув нинасини олинг-да, ўша фаол нукта бор жойни бир хил куч билан оҳиста болинг. Чўп айнан фаол нуктага қадалганида

сиз беихтиёр сапчиб тушасиз, ҳатто "Вой!" деб кичкириб юборишингиз ҳам мумкин. Шунинг учун ҳам бу нукталар эл орасида "Вой нукталар" деб ном олган.

Даволаниш учун ана шу оғриган нукталарга мос ўсимлик уругини елимлаб ёпишириласиз. Уругларни оддин тиббий лейкопластирга қадаб, сўнг бармок ёки кафтга ёпишириллади. Уруг маҳкамроқ ёпишиб турсин десантгиз, асосий пластир устидан яна бир нечта пластир тасмаларини ёпиширишингиз мумкин. Уругни фақат оғриқ нуктаси устиргина кўйиб, бу "митти табиб"лардан бир нечтасини шу нукта атрофига сочишингиз ҳам мумкин.

1, а - расм. Одам танасининг тури қисмлари ва аъзолари билан боғлиқ биологик фаол нукталар.

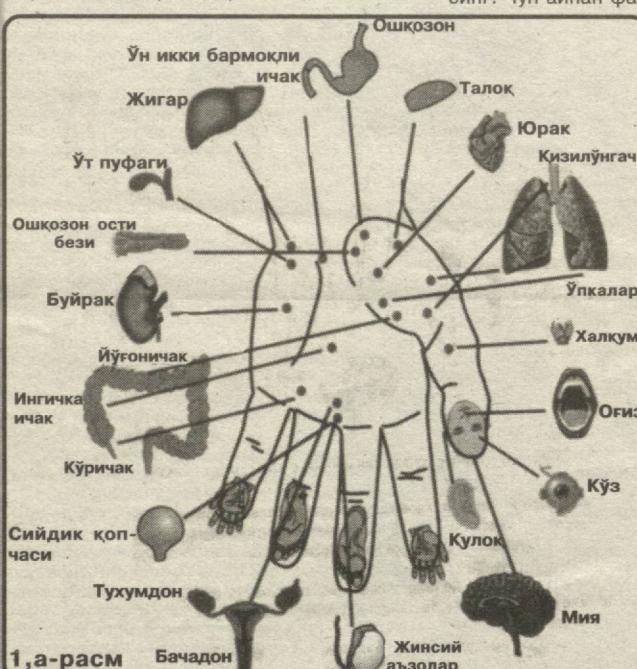
Соат стрелкаси йўналиши бўйича.

Ошқозон, талок, юрак, қизилўнгач, ўпкалар, хаљум, оғиз, кўз, мия, кулок, жинсий аъзолар, бачадон, тухумдон, қовук (сийдик қопчаси) кўричак, ингичка ичак, йўғоничак, буйрак, ошқозонности бези, ўт пупаги, жигар, ўн икки бармокли ичак.

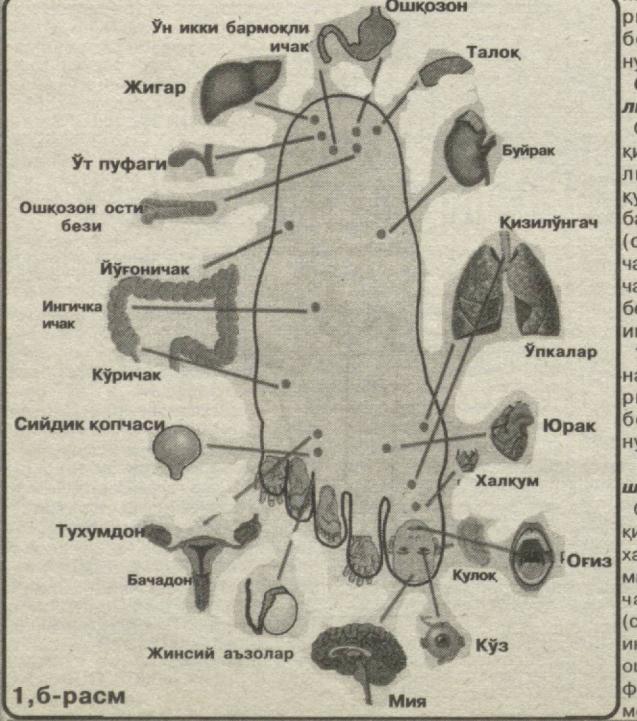
1, б - расм. Одам танасининг тури қисмлари ва аъзолари билан боғлиқ биологик фаол нукталар.

Соат стрелкаси йўналиши бўйича.

Ошқозон, талок, буйрак, қизилўнгач, ўпкалар, юрак, хаљум, оғиз, кулок, кўз, мия, жинсий аъзолар, бачадон, тухумдон, қовук (сийдик қопчаси), кўричак, ингичка ичак, йўғон ичак, ошқозонности бези, ўт пупаги, жигар, ўн икки бармокли ичак.



1, а-расм



1, б-расм

Мадбоубий ҲОМА



Жонли "Шифохона"лар

Бемор баданидаги турли нукталарга (улар 600 тадан ортиқ!) маҳсус нина кўйиб даволаш асрлар бўйи синовдан ўтган муолажа усули. уни замонавий тиббиётда акупунктура дейилиши кўпчилик маълум. Бирок, инсон танасидаги мухим нукталарни янада фоллаштириш учун ўсимлик уругидан ҳам унумли фойдаланиш мумкинлигини ҳамма ҳам билавермайди. Аслида шифобахшилил борасида бу митти тугунчалар ҳар қандай нина ёки үкалаш (массаж)дан қолишмайди.

ҲАР БИР УРУГНИНГ ЎЗ ЎРНИ БОР

Биологик фаол нукталарга қадаш-үкалаш учун ишлатиладиган кўпгина ўсимлик уругларини шакллари одам танасидаги шу уруг таъсир этадиган ички аъзо суратини эслатади. (2-расмга қаранг)

2-расм. Одамнинг ички аъзолари шаклларини эслатадиган ўсимлик уруглари:

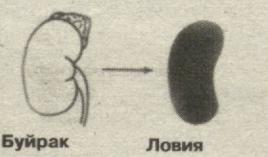
буйрак-ловия, юрак-олча данаги ўпкаларини кўпчига дони, кўз-кора мурч, ошқозонности беzi-узум данаги, мия-энгоғ.

Қаттиқ данаклар - шафтоли, ёнғоқ, каштан, нинабаргли дараҳтлар бужурлари (шишаклари), маккажӯхори сўтаси - жигар, ошқозон, ўпкалар билан боғлиқ нукталарни фоллаштиради. Хурмо, дуб ёнғоғи, кичик каштан, ўрмон ёнғоқла-

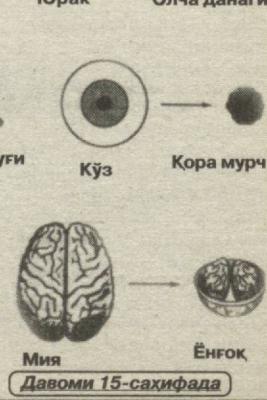
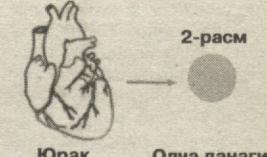
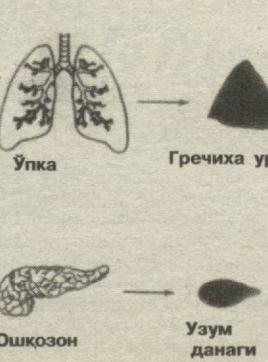
ри, зирк дараҳтининг бужури, пишган буғдош бошоги, олча данаги, маккажӯхори дони, сарв ёнғоғи кабилар юрак, бачадон, кўз ва бурунга мос фаол нукталар фаолиятини мътадиллаштиради.

Агар ўсимлик ўзидан сутли шира ажратса, унинг уруги эмизикли оналар сутини кўпайтиради, агар шира сариқ бўлса, у жигар ва ўт пупаги хасталикларини даволайди.

Зигир уруги шилимшиқ ҳосил қилиувчи шамоллаш (тумов, бронхит)ни тузатади. Чаканда (облениха) совукка ҷидамили ўсимлик. У аёзда ҳам ўз фазилатларини йўқотмайди. Шунинг учун унинг уругини ҳам шамоллаш билан боғлиқ касалликларни даволашда ишлатадилар.



2-расм

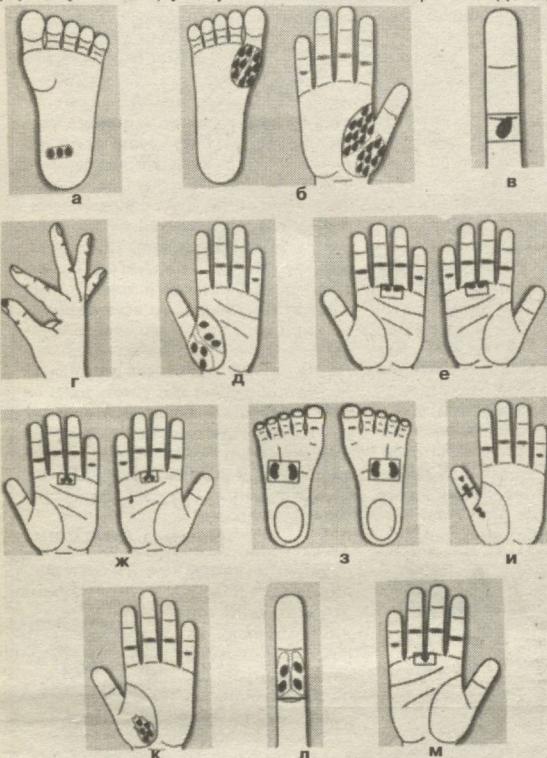


Давоми 15-саҳифада

УРУГНИ КАФТГА ҚАДАШ ЁКИ ҮЗИНИ ҮҚАЛАШ

Кандли диабетда кондагы қанд міндерині камайтириш учун төвөн тагига үч дона маккажұхори донини ёпишириш керек. (3, а - расмға қаранг).

Үпка шамоллаганда- тунда оёк ва күлдегі бөш бармоқ бүртіктілігінде нок уруғларини қадаб өтінг. (3, б - расмға қаранг).



3-расм. Түрлі қасалліктерни даволашда үсімлік уруғлары билан үқалаш.

Гастрит қайнаган чөфарда ошқовоқ ё кабачка уруғини исталған бармоғингизнің уччини бүгіннегінде боябланғанда, 8-10 соат шундоклигінде қолдириңг. Бу мұлажаны 10-12 күн тақрорланғ. (3, в - расмға қаранг).

Шакыя (мігрен)да бөш бармоғингизнің тирнокқа яқын жойнан гречиха дони билан үқаланғ. Бир неча дақыда ақ, оғыр босилади. (3, г - расмға қаранг).

Бейхитиәр сийиб юбопиши қасаллігінде күтүшілік учун кечкүрүн иккелік күлінгизде кафтларидаги ўрта бармоқ билан исимсіз бармоғингиздегі үртада 2 донадан үзүм дағнаны ёпишириб күйінг. (3, е - расмға қаранг).

Сүрүнкалдың қарыншылығыда бармоқтың үртада 2 донадан үзүм дағнаны ёпишириб күйінг. (3, ж - расмға қаранг).

Сүрүнкалдың қарыншылығыда бармоқтың үртада 2 донадан үзүм дағнаны ёпишириб күйінг. (3, з - расмға қаранг).

Пиелонефритде (үткір бүркіткіш шамоллаши туфайли бел қаттың оғыр, харорат күтәріледі) ва беморнинг сийдигига йириң.

аралашади) Иккела оёк кафтларининг ботик қысмалығы 2 донадан қора лөвия донини боғлаш яхши самара беради. (3, з - расмға қаранг).

Шамоллаганда кафтингиздегі бармоқ бүртігінде, катта бүртіктінде бармоқ бошланадын жойига 2 та гречиха дони,

ЧАЙНАЙМИЗ, СҮНГ ЮТАМИЗ

Үсімлік уруғлари билан даволаниш жуда қуладай; уларни тайёрлашга күп вакт кетмайды, тайёрлаш ҳам осон. Күпинча дориворни чайнаб ютишиннегінде кифоя.

Нафас ійллари шамоллаганда бир күнде бир марта жанбил уруғидан ярим чой қошиғини ютинг. Агар уни түйіб, картошка бүткесінде ёки нонға сепіб есанғыз, янада фойдалы ва ёкимли бўлади.

Кон босими ортганда шивит (укроп) уруғидан бир чой қошиғини күнде бир марта истемол қилинг.

Организмда йод етишмаса, күнде олма уруғидан 8 донасини яхшилаб чайнаб, ютинг. Шу сиз учун зарур бўладиган күнлик йод міндерини тўла қоплади.

Жигилдан қайнаганда ҳар куни 2-3 донадан ивтилган нўхат енг.

Куйган (I-II боскич)да бир қысм арлабодиён уруғи талқони билан уч қысм тухум оқини араплаштириңг. Хосил бўлган малҳамни жароҳатланган жойга имомшоқ нарса (масалан, чўткага) воситасида охиста суртинг.

Юрак етишмовчилигида күнде 2-3 марта овқатланишдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан шивит (укроп) уруғини тановул қилинг.

Эслатма: Агар сизда буйрагингиз билан бөглиқ муаммо бўлса, шивит уруғини зинхор ишлатманг.

Импотенцияда ҳар куни 2-3 ошқоқ соат сувга солинг, сунг оловга кўйиб 10 дакиқа қайнатинг. Донини сузинг. Шарбатни 1 күнде тўрт маҳал овқатланишдан олдин 2-3 қошиқдан ичинг. Бу шарбатни ярим соат олдин уни 1-2 ош қошиқдан ибич юринг.

Овқат суст хазм бўлганда, метеоризм (корин дам бўлганда), шунингдек, экзема, төри кичиши ва нейроремитта бир ошқоқ шивиттаги арлабодиён уруғини ярим литр қайнатинг. Донини сузинг. Шарбатни 1 күнде тўрт маҳал овқатланишдан олдин чорак стакандан ичинг. Бир мұлажа даври - 3 ҳафта, сунг 10 күн танаффуз қилинг ва мұлажаны яна тақрорланг.

Глаукомада бир чой қошиқ майдаланган шивит уруғини 1 стакан кайнот сувга солинг ва қайнатинг. Қайнатмани бир соат дамлаб кўйгач, сузгичдан ўтказинг. Бир күнде 4 маҳал овқатланишдан олдин чорак стакандан ичинг. Бир мұлажа даври - 3 ҳафта, сунг 10 күн танаффуз қилинг ва мұлажаны яна тақрорланг.

Кон босими ортисиши, баш ортутуучи мия томирлари атеросклерозида, сурункали коронар етишмовчилиги қасаллаптарининг бошланғич даврида 2 ош қошиқ майдаланишдан шивит уруғини солиб, устидан шакиллаб кайнётгандан сувдан ярим литр кўйинг. Ярим соат дам етаг, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 күнде 3-4 марта овқатланишдан ярим соат олдин ярим стакандан ичинг.

Ой күриши даври бузилганда 2 стакан-сувуқ сувга ярим чой қошиқ петрушка уруғини солиб 8 соат ивтиб кўйинг. Сузгичдан ўтказиб, шарбатни ҳар 3 соатта 2-3 ош қошиқ міндеридан ичинг.

(Давоми бор) Мукаррама МУРОДОВА тайёрлади.

УРУГЛАРДАН ТАЙЁРЛАНДИГАН ҚАЙНАТМА ВА ДАМЛАМАЛАР

Ангинада 1 ош қошиқ отқулоқ уруғини янчынг ва 1 стакан қайнаган сувга солинг. Шарбат билороз соугач, уни яхшилаб араплаштириңг. Унинг тўртдан бир қысмидан то-мокни чайнинг, колган қысмидан ичинг.

Артродезда бир стакан қайнатилган сувга 1 ош қошиқ шивит уруғини солиб, уни 2 соат дамлаб кўйинг, сунг сузинг. Хосил бўлган дамламани овқатланишдан 15-20 дакиқа олдин чорак стакандан истемол килинг.

Ошқозон ва ичаклар оғригандан 1 стакан қайнатилган сувга 2 чой қошиқ жанбил уруғини солинг ва уни 2 соат дамлаб, сузиди олинг. Шарбатни 1 күнде 3-4 маҳал овқатланишдан 10-15 дакиқа олдин чорак стакандан ичинг.

Үйкусизликда 5 ош қошиқ туйилган шивит уруғини ярим литр кагорга солиб, 5-7 дакиқа паст оловга кўйинг. Сунг 1 соат тиндириг, сузинг. Улашдан ярим соат олдин уни 1-2 ош қошиқдан ибич юринг.

Куруқ йўталда, бронхит ва бронхиал астма (зиқнафас)-да бир ош қошиқ майдаланган арлабодиён уруғини 1 стакан қайнаган сувга солинг. Ярим соат дамлаб кўйгандан сунг сузинг. Шарбатни бир күнде 3-4 марта 1-2 ош қошиқдан ичинг. Бу шарбатни ярим соат олдин уни 1-2 ош қошиқдан ибич юринг.

Ошқозон ва ичаклар шамоллагандан 2 ош қошиқ арлабодиён уруғини 0,5 л. қайнаган сувга солинг ва 1 соат паст оловга кўйинг. Сувуғач, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 стакандан ўтказинг. Дамламани 1 стакандан ичинг.

Диарея (ич кетиш)да 1 чой қошиқ шовул уруғини 0,5 л. қайнаган сувга солинг ва 1 соат паст оловга кўйинг. Сувуғач, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 стакандан ичинг.

Йўтал узоқка чўзилганда 2 ош қошиқ жадвадар (рож) донини 2 стакан қайнаган сувга солинг ва 1 соат паст оловга кўйинг. Сувуғач, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 стакандан ичинг.

Конъюнктивит (кузининг шиллик пардаси шамоллагандан)да бир чой қошиқ зизир уруғини чорак стакандан кайнаган сувга солинг, 15 дакиқа қайнатинг. Қайнатмани бир соат дамлаб кўйгач, сузгичдан ўтказинг. Бир күнде 4 маҳал овқатланишдан олдин чорак стакандан ичинг.

Глижжа хайдовчи восита: 300гр ошқовоқ уруғини чакиб, магзини ажратиб олинг. Бунда пўчоқ билан магзин орасидаги яшил пардани албатта саклаб қолинг. Магзини хованчада майдалаб туйинг. Сунг бу толкон устидан ярим соат дам етаг, сузгичдан ўтказинг, докада сузинг. Хосил бўлган шарбат сувида кўзингизни күнде 2-3 марта ювинг.

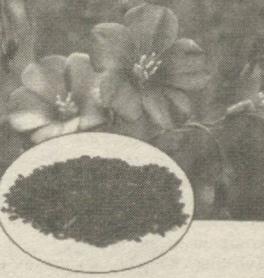
Кон босими ортисиши, баш ортутуучи мия томирлари атеросклерозида, сурункали коронар етишмовчилиги қасаллаптарининг бошланғич даврида 2 ош қошиқ майдаланишдан шивит уруғини солиб, устидан шакиллаб кайнётгандан сувдан ярим литр кўйинг. Ярим соат дам етаг, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 күнде 3-4 марта овқатланишдан ярим соат олдин ярим стакандан ичинг.

Ой күриши даври бузилганда 2 стакан-сувуқ сувга ярим чой қошиқ петрушка уруғини солиб 8 соат ивтиб кўйинг. Сузгичдан ўтказиб, шарбатни ҳар 3 соатта 2-3 ош қошиқ міндеридан ичинг.

Суванда сув ва 1 чой қошиқ асал солиб, охиста, лекин обдон араплаштириңг. Хосил бўлган араплашманинг ҳаммасига бир соат давомида оч коринга енг. Уч соатдан сунг бу толкон устидан ярим соат дам етаг, сузгичдан ўтказинг. Дамламани 1 күнде 3-4 марта овқатланишдан ярим соат олдин ярим стакандан ичинг.

роқ сургидори эритмаси ичинг, сунг 30 дакиқа ҳұна (клизма) күлинг. (Катта ёшлилар учун 1стакан сувга 10-30гр, болалар - ҳар 1 ёш хисобига 1гр міндеридан). (Ургуни 10-12 яшар болалар учун 150гр, 5-7 яшарларга - 100гр, 3-4 ёшлиларга - 75гр, 2-3 ёшлиларга эса 30-50гр ишлатиши кифоя).

Йирингли яра, ёток яра ва битмәтган яраларда турлук уруғини түйіб күкүн ҳолига келтириңг ва уни 3 барабар кўп міндеридаги



ГҮЛ -МЕХР-МУҲАББАТ,

ЭЪТИБОРУ ЭЪЗОЗ РАМЗИ



Чор атроф яшилликка, гулларга, улардан таралувчи ифорларга гарк бўлган гўзал фасл-баҳор ҳам кириб келди. Сиз кимгадир дилингизни очмоқчисиз, кимгадир меҳрингизни билдирикчилик, кимгадир хурматнингизни англатиб кўймоқчисиз, кимнидир ҳайтидаги қувончи дамлари билан табриклимоқчисиз... Бу ишининг ҳам ўзи коидан-коуни борлигини биласизми? Агар сизга кўклам рамзи ўрик гулини совға килишса, демак сиз билан дўст тутунишмокни. Беҳи гули эса бекиёс садоқатни, олча гули олийжоноблик, улуғворликни англатади.

Гул совға килишда инсоннинг нафасати ёши, балки руҳияти, қизиқиша-ри ҳам ҳисобга олиниади.

Одатда гулдастаги гулларнинг сони тоқ бўлиши керак. Қиз ва ўйл болаларга кичикроқ, лекин нафис ва ёрқин гуллар билан чиройли безатилган гулдасталир, ёши каттароқларга узун бандли гуллар тақдим қилинади. Юбилейга эса атиргул, гладиолус ва чиннингуллардан тузилган катта гулдаста билан борган маъкул.

Аёлларга узун бандли бир дона гул ҳам совға килиш мумкин. Ёш аёллар ва қизларни илиқлик, ҳамда мулоимилликнинг рамзи пушти ва оч қизил гуллар жуда кувонтиаркан. Ёши улуғрок аёллар эса, гладиолус сингари сипороқ гулларни хуш кўришади.

Эркакларга атиргул ёки чиннигул тақдим этиш ўринлиди. Шифохонага эса одатда ҳиди енгилроқ, мўъжазгина гулдасталир олиб борилса дуруст. Сўлиган, урининг қолган гуллар хурматсизлик белгиси, шунинг учун ҳам уларни бирорва совға килиш мумкин эмас.

Одатда, гулдонга солища совға килинган гулдаста ўралган қофозидан олиниади. Фақат совук кунларда гуллар хона ҳароратига кўниши учун когози билан сувга солинади.

Мехмонга боргандана эса, гуллар албатта уй бекасига тақдим этилади.

Хулкар ҲАМОРОЕВА.

Алоэ - бу ўсимлик хўжайраларни ташки мухит туфайли зарарланиб қопицдан асрайдиган сапонин ва флавонид, моддаларга эга. Алоэ иммунитетга ижобий таъсири кўрсатади.

Олма - пектин моддасига бой. Кондаги қандни меъёрда саклайди ва қаттик очлик ҳолатини су-сайтиради. Бундан ташқари ичаклардаги зарарли моддаларни кувватсизлантириб, уларни организмдан суруб чиқариб юборади.

Ананас - ширин, ширадор ва ҳаёт учун зарур моддаларга бой мева. Ананас айнича озишини истовчилар учун фойдалиди. Ундаги бромелин моддаси ёғларни эритиб юбориш хусусиятига эга. Ундаги клетчатка ва сув чанқони кондиради ҳамда танадаги ортиқча суюкликларни ҳайдаш хусусиятига эга.

Бодринг - озиш парҳези учун ажойиб таом. Ундаги магний ва калий моддалари танадаги ортиқча суюкликларни чиқаради. Терини тозалайди, ажинларни текислайди.

Арпа (дўйонларда "Геркулес" номи билан истеммолга тайёр ҳолда сотилида) - унда биологик фаол моддалар ва

ЧИРОЙ - ТАОМДАН

минераллар мавжуд. Рух ва марганец жигар ва ошқозон ости бези фаолиятини меъёрда саклайди. Ундаги калий эса танадан ортиқча суюклини чиқариб юборади, озишга хизмат қиласди.

Гул қарам (брокколи) - танадаги ёғлар фаолиятига таъсири этиб, модда алмашинувини тезлаштиради. Асадни тинчлантирувчи витаминга бой. Шу туфайли озиш парҳези осон ўтишини таъминлайди.

Картошка - одамни семиртиради, деган нотурги тушунча мавжуд. Лекин бу фикр учнчалик тўғри эмас. Картошканинг 100 граммидаги атиги 85 калория бор. Шу сабабдан картошкадан парҳез пайтида бемалол фойдаланиш мумкин. Ундаги С витамини модда алмашинувини меъёрга келтиради, тананинг касалликларга қаршилик кувватини оширади, турли стрессларни енгишда кўл келади.

Кокигул - қондан зарарли моддалар чиқиб кетишини таъминлайди. Буйрак ишини фаллаштиради, шу йўл билан тери, хўжайралар, овқат ҳазм қилиш органлари ишига ижобий таъсири кўрсатади.

Кўк салат барғлари - ундан мумкин қадар кўпроқ тановул килинг. Каротин ва фолий кислотасига

АТИРДАН ФОЙДАЛАНИШ ҲАМ САНЬАТ

Атиргул ўринли фойдаланиш жуда катта санъат. Қишида ҳиди узоқроқ сакланадиган, совук ва изирин таъсир қилмагандан атиrlар мос келади.

Ёш қизлар учун енгил ва нафис бўйли атиrlар мавъкул. Ёш аёллар ва келинчаларга нозик, таъсирчан ифорлар мос келади. Урта ёшли аёллар, ҳиди юмшокроқ атиrlарни танласалар кўнгиллари ҳамиша мунаварв бўлади.

Атир танлассангиз, ўз димогинизга ёқадиганини эмас, балки атробонигиздаги кишилар дидларини инобатга олган ҳолда танланг. Айнан улар кўп вақт давомида бу ҳидга чидашиб ўтишлари керак бўлади, чунки сиз бу ҳидга атири саноқни сониялар ичидаги кўнинкан ва бу ис сезилмадиган қолган бўлади. Шуну унуманги, ҳаттоқи жуда муттарис ис ҳам жуда ўтирик бўлмаслиги керак! Атири иси қанчалик нафис ва аста сезилса, таъсирни атрофидаги кишиларга шунчалик кучли бўлади. Айни вақтда ҳаддан ташқари ўтирик сунъий хид атрофидагиларда салбий хис уйғотишдан ва бош ортигиздан бошқасига ярамайди. Ниҳоят, ҳаттоқи тоза терига томизилган атир бўйи таннанинг табии ҳидига қўшилиб, ўзгаради. Шунинг учун бир хил атир турли кишиларда турлича анкцийди.

Маъсума АХМЕДОВА.

Тузланган қарам - ундаги бактериялар ичак фаолияти учун мухим аҳамияти қасб этади. Тузланган қарам ошқозонда овқат ҳазм қилинишини яхшилайди. Пархез учун жуда кулагай таом. Калорияси паст, аммо организмга тўқлик хоссасини беради. Ундаги фолий кислотасига эса хўжайра тўқималарига кувват бағишлади.

Наматак (шиповник) - С витаминига ниҳоятда бойдир. Шамоллаша ва гриппга қарши кучли восита. Ундаги каротин, пектин, флавон каби моддалар модда алмашинувини тезлашади. Булар туфайли тери чиройли, тоза, майнин бўлади.

Сабзи - унда чиройлини витамини хисобланниш бета - каротин маддасига бор. Терини ташки мухитдаги зарарли таъсиirlардан химоя этади. Сабзида мўлчўл бўлган пектин эса ҳар қандай парҳезнинг асосини ташкил этади.

Лавлаги - унда танамиздаги вирус ва бактерияларга қарши курашувчи кўп миқдорда бетаин маддасига мавжуд. Организмдаги калий ва магний кислоталарни камайтиришга хизмат қилувчи минераллар ҳам бор.

Ширин калампир - қизил, сарик, яшил рангли бу сабзабот инсонга гўзаллик баҳш этиувчи капсаицин, эфир мойлари ва биологик фаол моддаларга бойдир.

Улар қон айланини мөъёрда саклайди, юз ранғига ранг қўшади.



Саримсоқчиёз - ундаги биологик фаол маддалар қон айланисига таъсири қилиб, тозалайди. Саримсоқчиёздаги селен маддаси хўжайраларни муҳофаза этиувчи ферментларга эга. Пархез вақтида саримсоқчиёз туз ўрнини босиб, танадан ортиқча суюклини чиқариб юборади.

Лимон - лимон кислотасига ошқозон ширасини мөъёрда саклайди. Ошқозон калорияси даво бўлиш билан бирга ҳазмни енгиллаштиради. Лимон шарбати төзалиди ва антисептик хусусиятига эга.

Лимон ферментларни ҳам фаоллаштиради.

Дилбар БЕЖНОВА тайёрлади.

Муассислар: Ўзбекистон Республикаси Хотин-қизлар қўмитаси, Болалар жамғармаси ва «Соғлом авлод учун» Халқаро жамғармаси

Оила ва жамият

Фойдаланилмаган кўлзёзмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб қилинмайди.

Газетадан кўчириб босилгандага «Оила ва жамият»дан олинганилиги албатта қайд этилсин.

БОШ МУҲАРИР: ДИЛБАР САИДОВА

Қабулхона: (Тел. ва Факс) 133-28-20
Табриклар, эълонлар: 133-04-50
Бўлимлар: Оила - 133-04-35, 134-25-46
Бухгалтерия: 132-07-41

Газета «Шарқ» нашриёт-матбаба компанияси босмахонасида чоп этилади. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-йч. Босишига топшириш вақти - 20.00. Босишига топширилди - .00. Газета таҳририят компютер базасида терилид ва саҳифаланди.

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи»

Акционерлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигидаги 027-ролада билан рўйхатта олинган.
Буюртма Г - 440. Формати А-3, ҳажми 4 табоб.
Адади - 19245
Сахифаловчи - Ш. БАРОКОВ.
Рассом - Н. ХОЛМУРОДОВ.
Навбатчи - Т. НОРИМОВ
Мусахих - С. САЙДАЛИМОВ.