

ТУРМУШ ГЎЗАМЛИГИ-ҲУНАРДАН



Аёл қай касбда ишласин уй-рўзғор тутумидаги ҳамма ишларни билса ҳаёти обод, саришта ва файзли бўлади. Афсуски, баъзи қизларимизнинг бирор таомни ёлчители пишира олмаслиги, ҳатто кўйлақка тўғма тика олмаслигига гувоҳ бўламиз. Бундай қизлар эртага келин бўлса қандоқ қилиб қайнонасининг

қўлидан ишини олади? Демак, қизлар қанча ҳунар ўрганишса шунча ўзларига яхши! Хўш, кўшимча ҳунарни қаерда ўрганиш мумкин? Ўқув марказлари эса кўп. Шулардан бири Юнусобод тумани 3-мавзеси, 1-уй, 31-хонада жойлашган "Ўқтамхон" ўқув марказидир. Дилоромхон Суннатов раҳбар бўлган бу даргоҳда тикувчи, ҳамшира,

ришининг 72 хилини ўрганишди. Бир ойлик курсда эса туркча тортлар, суфле, келин-куёв тортлари, музқаймоқлар тайёрлашнинг антика сирларидан боғабар бўлишди. Қандолатпаз Раънохон Эргашевага шоғирд бўлган қизлару, келинлар уста қандолатчи бўлиб етишадилар. Раънохон парда, чойшаблар тикиш, ўргатиш борасида ўқув маркази ҳамда маҳаллада кўли гул чевардир.

Уй ҳамшираси ва умумий массааж курсларига Умидахон Хуснитдинова билан Дилдоромхон Суннатовалар устозлик қилишди. Қиз-жувонлар олти ой давомида биринчи тиббий ёрдам бериш, ёнбошга, вена томирига ҳамда томчилочви уқоллар

Умидахон, қизи Дилдоромхон ҳам тикувчиликни яхши эгаллашган.

- Тикувчилик уйда ўтириб ишлаш учун қулай. Ишлайдиган аёллар учун эса бу ҳунарлар орқали кўшимча даромад келиши мумкин. Рўзғор бадастир бўлиши учун аёл ҳам ҳисса қўша ёмонми? Ҳунар ўрганиш истагида бўлган ёшлар учун марказимизнинг эшиги ҳам, кўнглимиз ҳам доимо очик, - дейди Дилоромхон Суннатов.

"Тежоглик уй ҳамиша бежогликдир", - дейди халқимиз. Ҳунарманд қиз-жувонларимиз ўз хонадонини обод этибгина қолмай,



Сувратлар муаллифи — М.МИРСОДИҚОВ

массааж, пазандалик, сартарошлик, парда ва чойшаблар, бисер тикиш, каштачилик, инглиз ва рус тили, компьютер курслари мавжуд. Пазандалик курсида қизлар икки ой давомида таомлар, салатлар, тортлар пиши-

қилишни, умумий массаажни ўрганишди.

- Дилоромхоннинг ўзи бичиштиқишда йигирма йиллик тажрибага эга.

Унга чеварлик касби она мерос. Сингиллари Раънохон,

ҳаётимиз, Ҳунарманд қиз-жувонларимиз ўз хонадонини обод этибгина қолмай, ҳаётимиз, Ҳунарманд қиз-жувонларимиз ўз хонадонини обод этибгина қолмай,

БАСИРА



ШЕЪРИЯТ, САНЪАТ ВА ЁШЛИК ТАНТАНАСИ

Яқинда Республика "Қамолот" ижтимоий Ёшлар ҳаракати биносида Тошкент Давлат санъат институти ва Абдулла Қодирий номидаги Маданият институти талабалари ўртасида "Ёш юраклар ёлқини" мавзусида кўрик-мушоира бўлиб ўтди. Аввало кўрик-мушоира ташкил этилиши сабаб-асоси ҳақида бир-икки оғиз сўз. Таниқли ёзувчи ва шоир Эркин Самандаров Ўзбекистон Ёзувчилар уюмчаси қошида бу икки дорилфунуннинг иқтидорли, истеъдодли талабаларини бирлаштирган ёш драматурглар тўғарагига раҳбарлик қилиб келмоқда.

- Тўғарагимизга ҳар икки ўқув даргоҳидан қатновчи ёшлардан завқ-шавқ, илҳом оламан, - дейди ҳурматли ёзувчимиз. - Бу ёшлар ҳаётни севадилар, ҳаёт гўзалликларини ўз ижодларида бор бўйича сингдиришга ҳаракат қиладилар. Ўйлайманки, келажакда улар маданият-



санъатимизнинг етук намоёндалари бўлиб етишадилар. Кўрик-мушоира ҳакамлар ва ҳар иккала институтдан келган талабаларнинг диққат-эътибори остида қизгин ўтди. Шеърлар янгради, кўшиқ-рақслар, ҳажвий саҳналар ижро этилди. Ниҳоят ҳакамлар хайъати раиси-Ўзбекистон Халқ шоири Жуманиёз Жабборов голибларни эълон қилди. Бунга кўра Тошкент Маданият институтидан Дилбар Сиддиқова, Ўлмас Тўраев, Санъат институтидан Зухра Собирова, Фарида Бобожоновалар голиб деб топилдилар, совғалар билан тақдирландилар. Ҳар иккала институтнинг шеърят, санъат шинавандаларига эса Ўзбекистон Ёзувчилар уюмчасининг фахрий ёрлиқлари топширилди. Шунга ўхшаш ёшлик, санъат, адабиёт байрамини бошқа ўқув юртлиари ўртасида ҳам давом эттиришга қарор қилинди.

Ўз мухбиримиз

СУМАЛАК САЙЛИ

Яқинда Ўзбекистон Оқсоқоллар Кенгаши, "Маҳалла" хайрия жамғармаси бошқаруви раисининг ўринбосари, Гулнора Йўлчиева ташаббуси билан "Гулнора она" Оила марказида сумалак сайли бўлиб ўтди. Унда Тошкент шаҳрида турли жабҳаларда хизмат қилаётган фаол аёллар иштирок этишди. Тантанани Тошкент шаҳар ҳокими ўринбосари Фарида Абдурахимова табрик сўзи билан очди. Йўлчиева раислигида

Ахборот
қўшни" республика кўрик-танлови голибларини тақдирлаш бўлиб ўтди. Бунга кўра Сурхондарё вилояти Қумқўрғон туманидан Холмўмин Саидов биринчи ўринни, Фарғона вилояти Тошлоқ туманидан Раҳматулло Қамолов иккинчи, Наманган вилояти Тўрақўрғон туманидан Маъсудахон Содиқовага учинчи ўрин насиб этди.

С.ФАХРИДДИНОВА

"ЭКОФЕСТИВАЛ-2004"

Ҳар йили 22 апрел куни жаҳон жамоатчилиги Ер кунини нишонлайди. Республикада 21 апрел куни "ЭКОСАН" Халқаро жамғармаси томонидан Тошкент техника университетиде давра суҳбати ташкил қилинди. 22 апрел куни Миллий театр биносида "ЭКОФЕСТИВАЛ - 2004" бўлиб ўтди.

Экофестивалда "Саҳоватли Ер инъомлари" кўргазмаси, ердан самарали фойдаланган фермерларни тақдирлаш, шунингдек, "Энг мурувватли кўшни" республика кўрик-танлови голибларини тақдирлаш бўлиб ўтди. Бунга кўра Сурхондарё вилояти Қумқўрғон туманидан Холмўмин Саидов биринчи ўринни, Фарғона вилояти Тошлоқ туманидан Раҳматулло Қамолов иккинчи, Наманган вилояти Тўрақўрғон туманидан Маъсудахон Содиқовага учинчи ўрин насиб этди.

ОИЛА САЛОМАТЛИГИ ЙЎЛДА
Республика соғлиқни сақлаш вазирлиги билан репродуктив саломатлик маркази ҳамкорликда Пойтахтимизнинг "Гранд оръу" меҳмонхонасида "Аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш, репродуктив саломатлик тушунчаларини кенг халқ оmmasига етказишда оммавий ахборот воситалари фаолиятини кучайтириш" мавзусида журналистлар билан семинар ўтказилди.

Ўз мухбиримиз

ВАТАН • МУҚАДДАС ХОНАДОНИМИЗ



"Меҳрибонлик уй"ларидаги ўғил, қизлар тўқис ҳаёт, мустақил тақдир йўлига дадил, ишонч билан кириб борсинлар, - Мустақил республикамиз ҳукумати ички сиёсатининг муҳим йўналишларида бири ана шундай. Жиззах шаҳридаги 29- "Меҳрибонлик уйи" да бўлсангиз бу ерда ташкил этилган ҳаёт тарзидан кўнглингиз кўтарилади. Бу ерда улар учун тикувчилик, инглиз тили, юмшоқ ўйинчоқлар тайёрлаш, спорт, пазандачилик рақс тўғарақлари мавжуд. Шаҳар мусиқа мактабининг тасвирий санъат, мусиқа синфларида бадиий ижод сирларидан сабоқ олишлари мумкин.

«Бахт, иқбол...хўқуқиқа эгаман» танловига



Кичик гуруҳдаги ўғил болалар ўрганиш хонасидамиз... - Ҳайвонларнинг қўлини қўйиш - ҳам санъат

рон бўлдиқ - жимжитлик. Биз кириб борганимизни сезишмади. Хонада икки бола шахмат ўйнашар, уларнинг атрофини ўраб турганларнинг диққат-эътибори ҳам ўйинда эди. Катта гуруҳ қизлар тарбиячиларнинг энг яқин ёрдамчилари экан. - Қизлар бичиш, тикишни билишади, - дейди тарбиячи Зулхумор Усмонова. - Агар керак бўлса, кийимларини ўзларига мослаштириб қайта тикиб оладилар. Гуруҳларимиз катта, кичик, ўрта деб номланади-ю, лекин ҳаммасида турли ёшдаги болалар бор. Юмшоқ ўйинчоқлар тикиш

ат, ҳам ижодкорлик. Шу билан бирга, хунардир. Болаларни тежамкорликка ўргатади, - деди тарбиячи, Барно Тўраева. - Мана шу хилма-хил ўйинчоқлар кийимлардан ясалган. - Қизлар билан бирга ошхонада овқатлар, пишириқлар тайёрлаймиз, нон ёпамиз. Бўлғувси бекалар учун бундай машғулотларнинг завқи бошқача-да, яйраб кетишади, - дейди катта қизлар гуруҳи тарбиячиси Замира Ҳамроқулова. Катта ўғил болалар хонасида Рустам, Леонид, Иброҳим, Равил, Жалолиддин, Ваҳоблар Жиззах Олий ҳарбий авиация билим юртининг курсанти Хусниддин Юсупов билан гурунглашиб ўтиришган экан. - Акам Мухриддин Юнусов ҳам, мен ўзим ҳам мана шу даргоҳда улғайдик, таълим-тарбия олдик, - дейди Хусниддин. - Акам ҳозир Фарғонадаги ҳарбий билим юртида ўқияпти. Бугунги кунда укам Жамолиддин шу ерда. Ундан кўнглимиз тўқ, Чунки бу ерда соғлом улғайиш, билимли, хунарли бўлиш учун ҳамма имконият бор. - Ўтган йили бизнинг "Меҳржон" ашула ва рақс дастамиз Республика "Меҳржон" фестивали мукофоти олигани, - дейди тарбиячи Умри Ҳамроқулова. - Бу йилги фестивалга ҳам қизгин тайёрланаямиз. Дастуримизни тамоман янгиладиқ. - Имкон қадар таълим-тарбиянинг самарали усуллари из-

лаямиз, - дейди "Меҳрибонлик уйи" директори Раъно Юсупова. - Тарбиячиларимиз болалар билан бирга мактабга ҳам бориб, дарсларни кўзатдилар. Бола қайси фанлардан қийналаётган бўлса, унга берилган вазидаларни тайёрлаш вақтида шунга кўпроқ эътибор берилди. «Меҳрибонлик уйи» педагогик жамоасининг мақсади битта-ҳар бир бола соғлом, баркамол шахс бўлиб улғайсин. Болажонларнинг дунё, Ватан, келажак ҳақидаги мулоҳазалари орзу-ниятлари улғ. - Ота-оналаримиз қандайдир сабаблар билан бизни бу ерга топширишган, улардан хафа эмасмиз, - дейди кичкинагина Мадина - Тушуниш керак... - Шифокор бўлмоқчимиз, - дейишди Азиза билан Ксения. - Аввало онамизни дavoлашни истаймиз... Орзу-ниятларингизга етинг, улғ Ватаннинг, болажон халқнинг фарзандлари! Зеро, дунёда ҳар бир инсон учун ўз юртида кадр, муҳаббат топмоқдан, Ватанга муносиб фуқаро бўлмоқдан ҳам ортиқ саодат йўқ. Мухтарама УЛУФ, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими. Сувратлар муаллифники

МЕҲРИБОН ШИФОКОРЛАР

Мен иккинчи гуруҳ ногирониман. Шифокорларга ҳурматим баланд. Шу йил 20 март куни келиним Шоиранинг тўлғоқ дарди мuddатидан 15 кун олдин тутиб қолди. Уни туманимиздаги 10-туғруқхонага олиб бордик. Бола 1 кг. 900гр. ҳолда тургиди. Шифокорлар "Она болалар" марказига жойлаштиришди. У ерда келиним ва набирам даволашнига, чақалоқнинг вазни нормага келди.

Марказда тартиб-интизом низоҳатда қаттиқ экан. Бўлим бошлиғи Фазилатхон Назарова, директор муовини Муқаддас Сафоева низоҳатда ширинсухан, ҳамширалар эса, бир-биридан дилбар. Директор профессор Хабибулла Султоновга учрашиб, миннатдорчилигимни билдирдим. Оқ халатли шифокорларга соғлиқ-омонлик тилайман. **Мабрура ҒАҒУРОВА, Тошкент шаҳри, А.Икромов тумани.**



... КўПЛАБ ДўСТЛАР ОРТТИРДИМ "Оила ва жамият" кундан кунга сайқалланиб бормоқда. Ундаги қатор саҳифаларда шеър, ҳажвия, ҳикоя, дил изхори каби ўқимишли мақолалар муҳлислар қалбидан жой олаётганлиги шубҳасиздир. Дардқаш, муҳлислар танган ва қалбларига шифо берувчи газетамиздан миннатдорман. У орқали кўплаб дўстлар орттирдик. Шу газетамиз тўфайли мени севиб ҳурмат қилади-

ган ажойиб бир инсон билан танишдим. Биз яқинда оила кўрмоқчимиз. Кўп йиллардан буён биз орзу қилган "Саноат касб-хунар" коллежи ишга туширилди. Кўпгина ишсиз юрган тенгқурларимиз иш билан таминланди, Хунарга, илмга чанқоқ ёшларимиз ўқимшоқда. Илоё, "Меҳр ва мурувват йиллимиз эзгуликлар меҳр-окибатларга лиммолим бўлсин! **Нигорабону ЗАРИПОВА, Бухоро вилояти.**

ОИЛАДА ҲАМЖИҲАТЛИК БЎЛСА...

Каримжон асли Пайариқлик. Тошкент политехника институтини тугатгач, Гулистон шаҳридаги ёғ-экстракт заводига ишга келди. Бу ерда ёш мутахассис турли лавозимларда ишлади. Уни заводнинг навбатчи бригадаси бошлиғи этиб тайинлашганда, у масъулияти янада ошганини хис қилди. Шунинг учунми, ҳамкасблари ҳам Каримжонни кадрлашади...



...Каримжон дўсти Раҳимжон ўтказган бир таббирда кўзга яқин, кўхликкина Умринисога ошиғу-шайдо бўлди-қолди. Ота-оналари ризолиғи билан тўй бўлиб кетди. Мана ўшанга ҳам 22 йил бўлибди. Шириндан-шакар тўрт фарзандлари бор. Бири керакли касб соҳиби, бири билим юрти талабаси, кичиклари мактаб ўқувчилари. Набирали ҳам бўлишди. Каримжон фарзандлар тарбиясида талабчан, болаларига юқоридан туриб эмас, ёнидан туриб муомала қилади. Уларга дўст бўлиб яқинлашади. Вақти келганда сирлашади, муҳими, уларнинг қизиқишларини ўзиники деб билади, яширин иктидорини топиб, туртки берийша ҳаракат қилади. Болалар ҳам кўнглидагиларини оталари билан бўлишадилар. Умринисонинг эса самимийлиги, ростиўлиғи Каримжонга ёқади. У эрининг фикрини кўз қарашидан тушу-

нади. "Эр киши тирнокча иш қилса агар, яхши бекач уни минг бор оширар. Умринисо кулиб турса, ҳамма ишим олға силжийди. Ахир уйдаги иқлимнинг мўътадиллиғи, оиланинг соғломлигини таъминлайди-да", - дейди у. У ҳукуматимизнинг қатор медаллари билан тақдирланганда ҳам, мусобақаларда ғолиб чиқиб, "Жигули"га эга бўлганда ҳам, уч хонали коттеж соҳиби бўлганда ҳам — буларнинг ҳаммаси умр йўлдошининг мададидан деб билган. Ҳа-да, ҳаётда сен билан ёнма-ён кетаётган инсон ҳар қадамда сенга дилдош, маслакдош бўлмас экан, сендаги ўқтамлик, шиддат, яратувчилик ўтлари кулга айланиши шубҳасиз. Оилада ҳамжиҳатлик, тинчлик ҳукмрон бўлсагина, еган ошинг татийди. Оллоҳим шу бахтдан айирмасин!... **Санобар ҒАҲРИДИНОВА**

МАҲАЛЛА АҲЛИ БИЛАН БИРГА ЎҚИЙМИЗ

Газетага обуна бўлганмиз. Оила аъзоларимиз билан газетани сабрсизлик билан кутамиз. Ўқиб маза қиламиз, айрим мақолаларни ёш келинлар ва аёллар билан ўқиймиз. Энг яхши томонларини ҳаётимизга татбиқ қилишга ҳаракат қиламиз. Газетанинг 45-сонида, кўчамиз ифтихори бўлган, анчадан бери бетоб бўлиб ётган Фароғат ая ҳақида ёзилиб-

ди. Бу бизни ҳам хурсанд қилди. Чунки ая рўзномалар келишини пойлаб, улардаги мақолаларни синчиклаб ўқишга ҳаракат қилади. Ҳозирги кунда ая невара келинларидан ўғил ва қиз эвара кўрди. Газетанинг барча жонқуяр муҳлислари, муаллифларига соғ-саломатлик, тинчлик-хотиржамлик, кўт-барака тилаб қоламан. **Раънохон РАҲИМБЕКОВА, Тошкент шаҳри "Беруний" маҳалласи.**

Газетхон-газета ва ҳаёт ҳақида

Газетхон-газета ва ҳаёт ҳақида

ДУШАНБА 10

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕСИ

6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
8.00-8.45 «Таклинома»
8.45 ТВ маркет.
8.50 «Кусто командасининг сув ости саргузаштлари».

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.00 Кўрсатувлар дастури.
17.05 «Давр» хафта ичиди.
17.35 «Янги авлод» почта-шоуи.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тартиби.
17.20 ТТВда сериал: «Луиза Фернанд».



7.30 «Хабарлар» (Ўзбек тилида)
7.45 «Бардам бўлинг», Тонгги дам олиш дастури.
8.45 «Хабарлар» (Рус тилида)
9.00 «Спорт клуб».

ТРК

21.10 - «Спокойной ночи малыши»
21.30 - «Теле-хамкор»
22.10 - Киновечер на «30-ми»: «Полицейская академия-4», комедия

ТРК

5.00 Новости
5.10 Сериал «Все путешествия команды Кусто».

ТРК

11:00 «СЕГОДНЯ»
11:15 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ». Фильм Константина Топилова

ТРК

19.30 Документальный сериал «Великие иллюзии. Истории фокуса». США.

ТРК

6.00 «Приключения Буратино». «Баба Яга против» (выпуск 1-я - 3-я).

СЕШАНБА 11

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕСИ

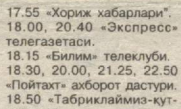
6.00 «Ассалом, Ўзбекистон!»
8.00-8.35 «Ахборот».
8.35 ТВ маркет.
8.40 Газетлар шарҳи.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури.
7.00 «Мунаввар тон». Информационно-дам олиш дастури.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тартиби.
17.20 ТТВда сериал: «Луиза Фернанд».



7.30 «Хабарлар» (Ўзбек тилида)
7.45 «Бардам бўлинг», Тонгги дам олиш дастури.
8.45 «Хабарлар» (Рус тилида)
9.00 «Болалар спорти».

ТРК

12.00 - Открытие программы
12.05 - «Теле-хамкор»
12.30 - «Детский час»

ТРК

5:45 Детское кино на НТВ.
Мультфильм «КОНЕК-ГОРБУНОК»

ТРК

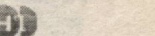
5:00 УТРО НА НТВ
7:55 Трит Вильямс в сериале «ЛЮБОВЬ ВДОУМ».

ТРК

17.00 Художественный фильм «ЗА ЧЕРТОЙ». США, 2001.

ТРК

4.55 «Умка». «Умка ищет друга». Мультпликационные фильмы.



7.15 «СОЧИНЕНИЕ КО ДНЮ ПОБЕДЫ». Художественный фильм.
9.05 «Отчего, почему?» Прямая трансляция с телеканала «Видео» (Франция)

ЯКШАНБА 16

ЎЗБЕКИСТОН ТЕЛЕВИДИЕНИЕСИ

6.00 "Ассалом, Ўзбекистон". 8.00-8.35 "Ахборот". 8.35 "Камалак". Болалар учун кинодастур.

«ЁШЛАР» ТЕЛЕКАНАЛИ

6.55 Кўрсатувлар дастури. 7.00 "Мунаввар тонг". Информацион-дам олиш дастури.

«ТОШКЕНТ» ТЕЛЕКАНАЛИ

17.10 Кўрсатувлар тартиби. 17.20 Болалар экранлари. 17.45 «Табрикликимиз-кут-лалимиз».

9.00 - Ойдин

9.00 - Ойдин. 9.05 «Теле-хамкор». 9.30 «Детский час». 10.00 «Фильм дэтам».

13.10 Дисней-клуб: «Тимон и Пумба»

13.10 Дисней-клуб: «Тимон и Пумба». 13.30 Павел Любимцев в программе «Путешествия натуралиста».

боевике «Во имя мести»

боевике «Во имя мести». 10.00 Мультсериал «Мумии возвращаются».

14.45 «Супердиск»

14.45 «Супердиск». Музыкальная программа. 3.15 «СУМАСШЕДШИЙ СЕ-СИЛ».

Музыкальная программа

Музыкальная программа. 1.45 «Супердиск». Музыкальная программа.

BOLALAR SAHIFASI
Salima uchinchisi sinfda o'qiya. Uning ba'zi sinfdosh o'rtoqlari jismoniy tarbiya darsida salqin ichimliklar olib kelib ichishni odat qilishdan.

Illustration of a girl and a boy in a garden setting. The girl is holding a basket of flowers. The boy is sitting on the ground, looking up at her.

Rasm ijodkori: Shukrullo NURULLAYEV. Toshkent shahar 294-maktabning 5«B» sinf o'quvchisi

Ёшим 17 да. 11-синфда ўқийман. Бу йил жаҳон тиллари университетиغا кирмоқчиман. Оптимистман. Мағрур, самимий ва ақлли инсонларни ёқтираман. Келажақда ўз "шаҳзодам"ни учратишни орзу қиламан ва бунга ишонман. Энг катта орзуим журналист бўлиш. Олий ўқув юртиларида ўқийдиганлар билан танишмоқчиман.

Замира АХМЕДОВА,
Қорақалпоғистон Республикаси,
Тўрткўл тумани,
"Тошкент" маҳалласи
Бернадский кўчаси,
26-уй.

Мен 1985 йил 1 сентябрда туғилганман. Ҳозирда талабаман. Бўш вақтларимда китоб, газета ўқишни ва ҳаёл суришни ёқтираман. Чет эл автомашиналарига қизиқаман.

Ёқтирган гулим атиргул. Дўстликни қадрлайман, ҳақиқатга бош эгаман. Тенгдошларим билан хат орқали дўстлашиш ниятидаман.

Гулшода УМАРОВА,
Тошкент вилояти,
Ўрта-Чирчиқ тумани,
Истикбол ш/х
Эвалак маҳалласи, 274-уй,
инд: 702300

Мен кимё, рус тили, инглиз, алгебра фанларига қизиқаман. Бўш пайтларимда қизиқарли китоблар ўқийман. Чет элдаги дугоналаримга хат ёзаман. Вақтимни дўстларим билан бирга ўтказаман. Бошқа вилоятларда ҳам дўсту дугоналарим бўлишни истайман.

Жанар ҚОЛБоеВА
Қорақалпоғистон Республикаси,
Кўнгирот тумани,
Беруний кўчаси
16-уй, 7-хонадон.
инд: 743800



Юртимиз мусикаси муҳлисаиман. Болливуднинг сўнмас юлдузи Шохрух Хонни жуда-жуда ёқтираман. Хоббим, ушбу сеvimли киноактёримнинг тушган суратларини йиғиш. Унинг шахсий ҳаёти ва ижоди билан яқиндан танишиш азалий орзуим. Энг яқин дўстим мусика. Орзулар оғушида яшайман. Севги-муҳаббат туйғуларини қадрлайман. Келажақда машҳур журналист бўлмоқчиман.

Ростгўй, ёқимтой ва шўх тенгдошларим билан чин дилдан дўстлашиш ниятидаман.

Нигора РАДЖАПОВА,
Бухоро вилояти, Бухоро шаҳри,
Шарқ-2, Гагарин кўчаси,
67уй, инд: 705007

Ўғил болалар орасида ўсганим учун табиатим ўғил болалар характериға ўшаб кетади. Мен билан дўстлашмоқчи бўлганлар хоҳ ўғил бола, хоҳ қиз бола бўлсин, неча ёш бўлишидан қатъий назар менга чин дўст, сирдош бўлолса бас. Дўстлашишни истаганлар мактубларини интизорлик билан кутиб қоламан.

Н. МУХАМЕДОВА,
Тошкент вилояти, Чиноз тумани,
Шевченко кўчаси, 1-уй.

Ёшим 17 да. Келажақда ҳисобчи бўлмоқчиман. Ҳозир I-курс талабасиман. Дўст орттириш ниятидаман. Менинг истагимни тенгдошларим ерда қолдиришмайди деган ниятдаман.

Мавжуда ФАЙЗУЛЛАЕВА,
Бухоро шаҳар,
Кримская кўчаси,
30-уй, 6-хонадон.

Хушчақчақ ва шўхман. Хобби-ийм футбол, волейбол, баскетбол ўйнаш ва ҳинд актёрларидан Шохрух суратларини йиғиш. Ёлғиз қолган пайтларимда китоб ўқишни, мусиқа тинглашни жуда ёқтираман.

Дилфуза МУСАЕВА,
Бухоро вилояти,
Бухоро шаҳри,
Жарқоқ кўчаси,
41-уй

"Келинг дўстлашайлик" саҳифасига мактуб йўллаб кўлаб дўстлар орттирдим. Дўстларим сафини янада кенгайтириш ниятидаман.

Малика ХУРРАМОВА,
Самарқанд вилояти,
Пастдарғом тумани,
Жума шаҳри,
Бозор Отауллоев кўчаси, 33-уй.

Дарсдан бўш пайтларимда шеърлар машқ қиламан. Иқбол Мирзо, Сирожиддин Саййид, Зебо Мирзаева, Гулжамол Асқарова каби шоирларнинг шеърларини сеvim ўқийман. Севимли газетам орқали дўст орттирмоқчиман. Тенгдошларимнинг мактубларини кутаман.

Ойрўшан ЙўЛДОШЕВА,
Самарқанд вилояти, Нуробод тумани, Мусақоқ қишлоғи
инд: 704246

Бекобод техника иқтисодиёт касб-хунар коллежининг 2-курс талабасиман. Бўш вақтларимда мусиқа эшитаман. Ҳар хил таомлар, пиширишга қизиқаман.

Спортнинг баскетбол тури билан шугулланаман.
Малоҳат МУСАЕВА
Тошкент вилояти,
Бекобод шаҳри,
Киров кўрғони,
Б.Машраб кўчаси, 19-уй.

Оилада 5 кишимиз - 2 киз, 2 ўғил ва онам. Мен оилада тўнғич фарзандман. Ростгўй ва кўнгли очиқ кишиларни ёқтираман.

Дўстликни қадрлайман.
М. ЭШТЎХТАРОВА,
Тошкент шаҳри,
С.Раҳимов тумани,
Умар Баҳромов кўчаси.

1983 йил ёй буржи остида туғилганман. Ўқитувчиман. Севган машғулотим шеър ёдлаш ва албатта китоб, газета ўқишни ёқтираман. Дўстларим кўп, аммо яна ҳам кўп бўлишни хоҳлардим.

Гулзира СУЛАЙМОНОВА,
Сирдарё вилояти,
Меҳнатобод тумани,
Қаҳрамон кўрғони,
"Болалар дунёси кўчаси,
инд: 708190.

Орзуларим бисёр. Гарчи қиз бола бўлсам-да, келажақда ҳарбийлик касбини танламоқчиман. Мусиқа эшитиш, қор ва ёмғир остида сайр қилиш жону дилим.

Мен ҳам олис-олисларда хат ёзишиб турадиган кадрдоним бўлишни жуда истайман.

Ирода КўЧҚОРОВА,
Самарқанд вилояти,
Пайариқ тумани,
У.Носир кўчаси,
32-уй

1986 йил 14 декабр "ёй" буржи остида туғилганман. Ҳозирда талабаман. Ҳамшира бўлмоқчиман. Ҳаётдаги ширим: "Доим голиб бўлиб яшаш". Ҳазилкашман, кези келганда жиддий бўлишга ҳаракат қиламан. Энг ёқтирган қўшиқчим Юлдуз Усмонова.

Фарангиз СУЛТОНОВА,
Бухоро шаҳри,
посёлка: КЗУ-12, 35-уй

Бўш вақтларимда телевизор кўришни, мусиқа тинглашни яхши кўраман. Жуда ҳам ҳазилкашман. Тадбиркорликка қизиқаман. "Оила ва жамият" газетаси орқали дўстлар орттириш ниятидаман.

Гулноза ШОМУРОДОВА,
Бухоро шаҳри,
О.Хўжаев кўчаси,
4-пр. 13-уй.

Мен 1988-йил 14 апрелда таваллуд топдим. Орзулар оғушида яшайман. "Оила ва жамият" газетасини сеvim ўқийман. Мен газета орқали узоқ-яқиндан дўст орттирмоқчиман. Оқ қизил, кўк рангларни ёқтираман. Сарриқ атир гулни, жониворлардан оқ мушукни севаман.

Жамила НУРИТДИНОВА
Қорақалпоғистон Республикаси,
Нукус тумани, Ақманғит посёлкаси,
Оқ олтин кўчаси, 27-уй.

Мен ва опамнинг дўстларимиз кўп. Лекин янада кўпроқ дўст орттириш ниятидаман. Бизнинг истагимизга қўшилмасизлар, деган умиддамиз.

Шахло, Камола ТУРСУНМЕТОВАлар,
Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри,
Кирк-уруқ кўчаси,
49 - уй

Бекобод техника иқтисодиёт касб-хунар коллежининг 2-курс талабасиман. Оилада учинчи фарзандман. Дўст орттириш ва дўстлар даврасида мароқли дам олишни хуш кўраман. Бўш вақтимга келсам мусиқа тинглашни, газета-журналлар ўқишни яхши кўраман.

Комила ХИДИРАЛИЕВА,
Тошкент вилояти,
Бекобод шаҳри,
Бобур ширкат ҳўжалиғи,
Тинчлик кўчаси, 13-уй.

Дўстларим сафи янада кенгайишни истайман. Ҳозирда тошкентлик Сайёрахон билан мактуб орқали хабарлашиб тураман. Бунга эса сеvimли газетамиз орқали эришдик. Мен ўзим шўх-шаддо қизман, севган фаслим қиш, ёқтирган гулим оқ атиргул, муҳаббат ҳақидаги шеърларни жону-дилим билан эшитаман. Хатларингизни кутиб қоламан.

Мубина ХАСАНОВА,
Бухоро шаҳри, Чор-Минор кўчаси №9, инд: 705000

Бўш вақтларимда мусиқа эшитаман. Телевидениенинг "Янги авлод" студияси кўрсатувларини кўриб бораман. Гуллардан лолани яхши кўраман. Анвар Санавнинг "Муҳаббат" қўшиғини сеvim тинглайман. Хайвонлардан кучукни, мушукни яхши кўраман.

Замира УЗОКОВА,
Қорақалпоғистон Республикаси,
Нукус тумани,
Ақманғит посёлкаси.

Мен мусиқа тинглашга, китоб ўқишга жуда қизиқаман. Русча ва туркча қўшиқларни сеvim тинглайман. Тохир Содиқов, Равшан Собиров ва Райҳона, Андрей Губин, Диана Гурцкая, Алсу, "Рефлекс" ва "Руки вверх" қўшиқлари ёқади. Севимли гулим қизил атиргул. Оқ, қора ва яшил рангларни ёқтираман. Спортнинг каратэ, таэквандо турига қизиқаман. Хуллас, мен билан дўст бўлиш ниятидаги йигит-қизларнинг мактубларини интизорлик билан кутиб қоламан.

Ирода ЭРНАЗАРОВА,
Самарқанд вилояти,
Булунгур тумани,
"Минг чинор" ж/х
Қорақамар қишлоғи

1988 йил 16 сентябрда туғилганман. Ҳозирда 34-умумтаълим мактабининг 9-синф ўқувчисиман. Ҳаётдаги ширим, "Яхши билан юрсанг, етарсан муродга, ёмон билан юрсанг, қоларсан уятга". Қишнинг оппоқ қорларини, баҳорнинг гўзал манзараларини, ёзнинг иссиқ кунларини, кузнинг тиниқ сувларини хуш кўраман. Дўстликни қадрлайман, география ва физика фанларига қизиқаман. Бўш вақтимда радио эшитаман, газеталар ўқийман.

Дилафрўз ПАРДАБоеВА,
Тошкент вилояти,
Охангарон тумани,
Овғазсой қишлоғи,
Жонибек-2 маҳалласи,
инд: 702439.

1988 йилда туғилганман. Яхши кўрган фаслим ёз. Чунки ёз фаслида туғилганман. Ёқтирган рангларим: оқ, мовий ва яшил. Анвар Санав, Самандар ва бошқа гурўх ва санъаткорларнинг қўшиқларини сеvim тинглайман. Севган гулим кизил атир гул. Хоббим: мусиқа тинглаш, INTERNET ва китоб ўқиш. Умид қиламанки, менадан хатларингизни аямайсизлар. Дўстларимизни дўстлигини қадрлайман. Орзуим банкир бўлиш.

Лайло АЛЛАБЕРГАНОВА,
Хоразм вилояти,
Хонка тумани,
Ш.Рашидов кўчаси
24-уй.
инд: 741600

Мен оқ кўнғил, самимий инсонларни жуда қадрлайман. Ёқтирган қўшиқчим Анвар Санав ва "Сетора" гурўхи. Яхши кўрган фаслим қиш. Митти-митти бўлиб очиладиган гулларни ёқтираман. Инсондаги барча яхши фазилатларни қадрлайман. Ҳаётдаги ширим: "Интиланга толе ёр". Рохат-фароғатда яшасак-да, дўст бўлмасак, ҳаёт қувончлари татимайди. Келинг дўстлашайлик!

Мохичехра СУЯРОВА,
Қашқадарё вилояти,
Шаҳрисабз тумани,
А.Хушвақтов ж/х
"Янги қишлоқ"

Саҳифани Н. ЙўЛДОШЕВА тийёрлади.

ТАНГА ДАРМОН БАҲОРИЙ НЕЪМАТЛАР



Ўсимлик гулларида тайёрланган мураббо асални эслатади. Эрта билан соат 6-7 ларда ўсимлик хушбўй нектарга тўлганида гуллари йиғиб олинади. Сўнг 100 гр. гулга 900 мл. сув нисбатда олиниб, 2-3 дона лимон парраги қўшилади ва паст оловда 40-50 дақиқа қайнатилади, докадан ўтказилади. Кейин бир кг. қанд ёки шакар қўшилади ва 60-80 дақиқа қайнатилади. Караб-сизки, малхажон мураббо тайёр.

Ўсимлик ўт (сафро) хайдовчи таъсирга эга. Бунинг учун бир ош қошиғида ўсимлик барглари ва гуллари олиниб, 200 гр қайноқ сувга солинади, 20 дақиқа дамланади, сузилади.

Ва 2-4 қошиқдан кунига 3 маҳал таомдан ярим соат олдин ичилади. Унинг илдизидан малҳам тайёрлаш учун обдон майдаланади. Бир пиёла қайноқ сувга бир ош қошиқ солиниб, паст оловда 30 дақиқа милтилла-тиб қайнатилади. Сўнг қайнатмадан 2-3 ош қошиқдан 3 маҳал ичилади.



Жағ-жағ "чўпон халтаси"да нима бор?..

Бу ўсимликнинг меваси шакли чўпон халтасини эслатгани учун ўсимлик шу ном билан аталади. Бу ўсимлик халқ табиобатида ва илмий тиббиётда қон оқишини тўхтатувчи восита сифатида қўлланилмоқда. Халқ табиобатида гасит, меъда яраси бор, инбуруғ, бўғин оғриқ-



ларида, баъзан юрак ва тано-сил касалликларида янги олинган шираси тавсия этилади. Шираси 50 томчидан ичилади. Дамламаси ва экстрактида қон босимини тушириш хусусияти бор. **Дамлама куйидагича тайёрланади: 2-3 қошиқ янги қуритилган ўсимлик олиниб, устига 200 гр. қайноқ сув куйилиб, бир соат дамланиди. Кейин кунига 3-4 марта 30-40 гр дан ичилади. Экстракт тайёр ҳолда дорихоналарда бўлади.**

Жағ-жағ ичак фаолиятини уйғунлаштиради. Эрта баҳорда жағ-жағ ўсимлигини чучвара, кўк сомса ва бошқа таомлар тайёрланади. Буйракдан қон оқишини тўхтатишда унга қирқ

бўғим ўсимлиги қўшилса, нафли бўлади. Бурундан қон кетганда бурун-га ҳам томизилади. Шунигиндек, жағ-жағ обзон қилишда, турли яраларни ювишда қўлланилади. Дорихоналарда майдаланган ҳолда махсус кутичаларда бўлади. Демак, жағ-жағ ўсимлиги "чўпон халтаси"да бир олам даво бор экан... Шу билан бирга айни баҳорда дармон бўларкан.

Ялпиз: ҳам зирвор, ҳам доривор

Таркибида эфир мойлари бисёр. Яна ялпиз таркибида органик кислоталар, флювоноидлар, каротин, рамноза, глюкоза, рутин, С дармон-дориси, минерал маъданлар жо бўлган. Шулар тўғрисида у бир талай касалликларда ишлатилади. Жумладан, ялпиз ёб, кетидан сузма зардобини ичиб турилса, томирларнинг кенгайишига ёрдам беради. Хусусан ёввойиси иштаха камлигида, меъда заифлигида ва ҳикчокда наф беради. Ялпиз танани сафродан тозалайди, шимдириш ва латифлаштириш таъсири бор. Кўнгил айниши босади. Қайнатмаси пешоб ҳайдади. Ичак, кўкрак оғриғида, меъда, сариқ касаллигида, йўталда ва бошқа хасталиқларда яхши наф келтиради. Чақов босади, балғам кўчиради. Газанда чақанда ҳам яхши омилдир. Унинг барглари тутатилса ёки ерга ёйиб қўйилса, зараркунандалар, ҳашоратлар келмайди. Ялпизни чучвара, сомса, мангилар аъзои-танадаги зарарли микроорганизмларга қирон келтиради. Ялпиз барги дамлмаси оғриқ қолдиради, асабни тинчлантиради, юрак фаолиятини яхшилайди.

Баргидан дахлама тайёрлаш учун 200 гр қайноқ сувга 1 ош қошиқ майдаланган барглари солиниб, ярим соат қўйиб қўйилади ва докада сузилади. Дамлама кунига бир ош қошиқдан ичилади. Ялпиз уруғи эса кишини терлатади. Тоғ ялпизи



оёқ ёрилишларига наф беради. Қичима касалликларга муб-тало бўлган кишилар обзон қилсалар (ялпиз қайнатмаси сувлари билан) даво бўлади.

Халқ табиобатида ялпизнинг қайнатмаси тиш оғриғи, милк яллиғлини қўлланилади.

Ялпизни ҳам зирвор, ҳам доривор дея атади. Инчунун баҳор пайтида жағ-жағ, исма-лок, кўк пиёз, йўнғичка, момакаймоқ каби ўтлари билан бирга таомлар тайёрлаб истеъмол қилинса, юқумли хасталиқлардан муҳофаза қилади.

М. МИРЗАШАРИПОВ тайёрлади.

МОМАҚАЙМОҚ

Бу кўп йиллик ўсимлик йўл ёқаларида, ариқ бўйларида, боғларда ўсади. Гуллари сариқ-тиллараңг. У иштаха очувчи, таом ҳазмини яхшилашда, қабзият, қорин дам бўлганда, сариқ ва жигар хасталиғида, бод, қандли диабет, қон босими ошганда, пешоб йўли, буйрак-тош, сил, кўтир, чипқон, куйган жойларни даволашда, сўгалларни олиб ташлашда яхши даво бўлади. У айниқса камқонлиқда, қувватсизликда фойдалидир.

ТОТЛИ, ТҲЙИМЛИ, ФОЙДАЛИ

Киш бўйи толиққан танамиз баҳорда дармондориларга катта эҳтиёж сезади. Киш учун сақлаб қўйилган мевалардаги фойдали дармондорилар бу вақтга келиб ўз кучини йўқотади. Аммо, қуритилган мева қоқилари таркибидаги дармондорилар 100 фоизгача сақланади.

МИСЛСИЗ ҚУВВАТГА ЭГА

Одамлар қуритилган меваларни қадим замонлардан бундан истеъмол қилиб келишган. Айтишларича, Миср пирамидаларини қураётган ишчиларга саримсоқпиёз, пиво ҳамда, бир ҳовучдан қуритилган мевалар бериларкан. Пиво уларнинг ташналигини қондираркан, саримсоқпиёз турли микроблардан сақла-са, қуритилган мевалар эса уларга мислсиз қувват ато этаркан.

ҲАММАБОП ШИРИНЛИК

МАЙИЗ - ёш болалар истеъмол қилса ҳам бўладиган бебаҳо неъматдир. Уни еган бола тинчланади, сутга қўшиб берилса йўталдан фориг бўлади. Майиз узумларга қараб турли навларга бўлинади. Майда узумдан тайёрланган ва "Сабза" деб аталган уруғсиз кишмиш майиз энг фойдалиси ҳисобланади. Таркибида калий, магний бўлиб унинг ширинлигига тенг келадигани йўқ.

АНЖИР ҳам шифобахш мевалардандир. Бироқ уни кўп ейиш, мигрен касаллигини келтириб чиқаради. Анжир мевасида кальций дармондориси бор. Таркибида оксиллар мўллиги билан мевалар орасида биринчи ўринда туради. Бир стакан анжир дамламасидан ичсангиз у бир бўлак гўшнинг қувватини берар экан.

ҚОРА ОЛХУРИ ҳам худди шундай хусусиятларга эга. Бу меванинг таркибидаги мўлқул пектин моддаси кишининг кайфиятини яхшилаб, депрессия ҳолатининг олдин олади. Уни мунтазам истеъмол қилинса хотирани мустаҳкамлаб, меъда-ичак фаолиятини яхшилайди. Қора олхурини пиширилган гўшт билан қўшиб истеъмол қилиш, шунингдек ўсимлик мейида пиёз билан қовуриб ейиш ҳам мумкин.

ТУРШАК, яъни ширин ва серсус ўрикнинг меваларини қуритиб олиб қишда истеъмол қилсангиз беҳоллик сезмайсиз. Ўрик туршагини эзиб ундан ажойиб пюре тайёрлаш мумкин. Илик сувда ивитиб есангиз юрак иш фаолиятини яхшилайди.

СИНАБ ҚУРИНГ

200 грамм туршак, шунча миқдорда қора олхури ва анжирни майдаланг. Унга асал ва ёнғоқ аралаштириб, ҳар кун бир қошиқдан еб олсангиз кун бўйи ўзингизни тетик ҳис қилиб юрасиз.

Кўркам ва гўзал бўлиб юришни истасангиз ҳар кун бир ҳовучдан туршак еб туринг. Туршак таркибидаги дармондорилар терингизни силлиқ, таранг қилиб, танадаги ортиқча ёғларни эритиб юборади.

Агар озмоқчи бўлсангиз уни тушки ва кечки овқатдан олдин истеъмол қилишингиз керак. Мева қоқиларини шундоқ ейиш ҳам фойдали. Улар таркибидаги оксиллар тезда мияга сўрилиб, тўқлик туйғусини беради.

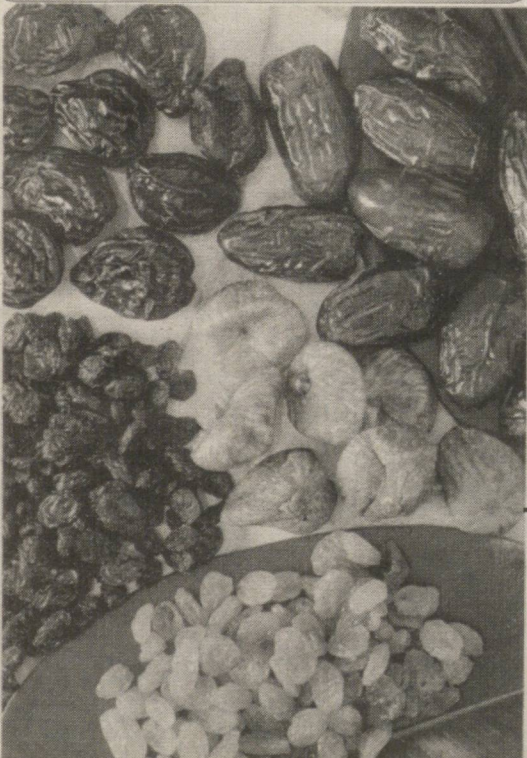
ЎЗ ҚОИДАСИ БОР

Куритилган мева қоқиларини политэлин халтада сақламаганингиз маъқул. Бундай сақланган қоқилар таркибидаги бебаҳо дармондорилардан маҳрум бўлади. Шунинг учун қишда уларни дағал ётқондан тикилиб, шўр сувга қўйиб олиб қуритилган қопчаларда сақланг. Шунда улар йил давомида ўзининг шифобахш хусусиятларини сақлаб қолади.

Куритилган меваларни истеъмол қилишдан аввал икки соат ивитиб қўйинг. Шунда улар яхши ҳазм бўлади. Қоқи ивитилган сувга эса асал қўшиб ичишинг фойдаси катта.

Олча, қора смородина, малина меваларини ҳам бемалол қуритса бўлади. Аммо, олма қокиси қуёшда қуритилганда таркибидаги фойдали дармондориларини умуман йўқотмайдиган ягона мевадир. Шунинг учун олма қоқиларини қуёшда қуритиб олинади.

ГУЛБАШАКАР тайёрлади.



ЖИГАРИНГИЗ НИМАНИ ЁҚТИРАДИ?



Баъзан оғзингиз тахир бўлиб ўнг қовургангизнинг остида оғриқ сезасизми? Унда жигарингизга эътибор қилинг!

Қандай махсулотлар истеъмоқ қилаяпсиз? Сабази, карам, лавлага,

помидор, бодринг, қовоқ, шивит, петрушкага эътибор қаратинг. Оқсилли овқатлардан унча ёғлиқ бўлмаган баллиқлар, гўштлардан эса бузоқ ёки курчаникни маъқул. Пишлоқ, кефир, йогурт, янги соғилган сут, творог, илитилган тухум фойдали. Агар аллергиянгиз бўлмаса жигар учун энг бебаҳо махсулот асалдир. Уни кунига бир чой қошиқдан икки маҳал ичишингиз мумкин. Шунингдек, жигарни тозалайдиган доволаш гимнастикаси ("велосипед", "қайчи" шаклидаги) билан шуғулланишингиз мумкин. Бу эса жигар учун ўзинга хос массаждир. Шалфей, ялғиз, тирноқгул, мингбарг, момоқаймоқ ўтларидан бир ош қошиқдан солиб, устига бир литр қайноқ сув қуйиб тун бўйи ўраб қўйинг ва бир ош қошиқдан истеъмоқ қилинг.

Жигар тузланган, дудланган, аччиқ, ёғлиқ, алкоғолли ичимликлар, қуюқ қахваларни хуш кўрмайди. Хаддан ташқари кўп овқат ёйиш ҳам жигарга оғирлик қилади.

зиқнафас, ошқозон яраси ва буйрак билан боғлиқ муаммолар бор. Жигаранг кўзлар эса қабзият ва ошқозонда касаллик борлигини билдиради. Яшил кўзлар эса ошқозонда кислоталилик ошганидан дарак берар экан.

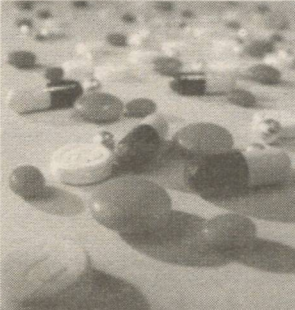
Жисмоний ва руҳий зуриқишлар натижасида ёйсимон парда атрофида томчи шаклидаги доғлар ва айланалар пайдо бўлади. Агар сиз вақтида доволансангиз бу белгилар тезда йўқолиб кетади.

КЎЗГА ҚАРАБ АНИК ТАШХИС ҚЎЙИШ



Мутахассислар кўзнинг ёйсимон пардасидаги рангларга қараб соғлиқ ҳақида аниқ ташхис қўйиш мумкин дейишмоқда. Агар кўзларнинг ранги мовий ёки қулранг бўлса артрит, бўғин касалликлари,

ДОРИЛАР БИЛАН СИЗЛАБ ГАПЛАШИНГ



1 Таблеткаларни зинҳор ювиниш хонаси (ванна)да сақламанг. У ердаги нам ҳаво, дорилар ҳар қандай маҳкамланган бўлмасин, барибир таъсир қилади. Натижада дори таркибидаги моддалар ўзгаради ва улар доволанишда фойда бермайди.

2 Ўзингизни яхши ҳис қила бошлашингиз билан дорилар ичишни

дарров тўхтатманг. Даволанишни охиригача етказиш шарт. Акс ҳолда касаллик вируслари танангизга ўрнашиб олади ва улар билан курашиш қийинлашади.

3 Шифокорлар таблеткаларни майдаламасдан ичишни тавсия этишади. Гап шундаки, мураккаб таркибли дорилар махсус парда билан қопланган бўлади. Агар улар майдаланса таркибидаги шифобахшлилик хусусиятлари йўқолиши мумкин.

4 Қанча ноқулай бўлса-да таблеткаларни бошқа дорилар билан аралаштирмасдан ўз қутиларида сақлашга ҳаракат қилинг. Улар бошқа дорилар билан алмашиши қилиб муаммолар туғдириши мумкин.

5 Дориларни ҳеч қачон шарбат (соклар) билан ича кўрманг. Шарбатларда ошқозондаги ферментлар фаолиятини сусайтирадиган моддалар бор. Бу эса зарарлидир.

САЛОМАТЛИК НУҚТАСИ



Бошингиз оғриятими? Ёки ўзингизни ёмон ҳис этаяпсизми? Ундай бўлса қулоғингизни уқаланг. Уқаларкансиз қулоқнинг бир жойи-нуқтаси оғриқ сезасиз. Ана шу солиноғидаги жойини кўрсаткич бармоғингиз билан топиб қалам билан бегилинг. Қулоғингиз сиртқи томонида ҳам шундай оғриқли нуқтани топиб ўша жойга чап қўлингизнинг кўрсаткич бармоғини босинг. Ичидаги қалам билан белгиланган нуқ-

тани учли қалам ёки тиш қовлагич билан охира, соат миллари бўйича айлантариб уқаланг. Шунда энгил оғриқни сезасиз. Шу жойда илиқлик ва кейин иссиқлик пайдо бўлганини ҳис этасиз. Аста-секинлик билан оғриқ камайа боради ва бошингиздаги лўқиллаш ҳам йўқолади. Бош оғриғингиз тўхтаб, ўзингизни тетик ҳис эта бошлайсиз.



ДАРДИМГА ДАВО ТОПДИМ

УЗОҚ УМР КЎРИШНИ ИСТАСАНГИЗ...

Соғлом ва узок ҳаёт кечириш кўпроқ ўзимизга боғлиқ. Хитой, Шарк, Тибет табибларининг бу ҳақда жуда кўп қадим-қадим доволаш усуллари мавжуд.



Мана бу малҳам эса умрингизни янада узайтиради. Танангиздаги умумий қон айланиш фаолиятини яхшилаб, тикилмаларни очади. Соғлиқ учун ғоят фойдали бўлган ушбу доволаш усулини беш йилда бир марта қайтариш мумкин. Мен шу усулни кўллаб кўрдим ва соғлигим илгаридан анча яхши бўлганини сездим. Унинг яна бир яхши томони шундаки, шундай усулни қўллаганингиздан кейин хотирангиз мустаҳкамланиб, танангиздаги қон айланиши меъёрига келади.

Бунинг учун 500 грамм писта ёғи, 500 грамм майдаланган саримсоқпиез, 300 грамм зигир керак. Ёғни саримсоқпиез билан аралаштириб қоронғу хонада уч кун сақласангиз саримсоқпиез ёғи ҳосил бўлади. Бу ёғга ундёк қилиб майдаланган зигирни кўшасиз. Ҳаммасини яхшилаб аралаштириб тайёр бўлган массани музлаткичга қўясиз. Уни ҳар кунги овқатдан олдин бир чой қошиқдан ичасиз.

Муҳаббат БЎРОНОВА,
Ургут тумани.

НАВҚИРОНЛИК СИРИ

Ёшимга нисбатан анча ёш ва тетик кўриманан. Бунинг сири шундаки танамдаги чиқитларни махсус дамлама билан доимо тозалаб тураман. Дамламани тайёрлаш жуда оддий ва осон: бир стакан шивит уруги, икки ош қошиқ майдаланган валериана илдизи ва икки стакан асални оласиз. Кечқурун ҳаммасини термосга солиб дамлаб

қўясиз. Эрталаб тайёр бўлган дамламани сузиб олиб, ҳар кунги уч маҳал бир ош қошиқдан овқатдан олдин истеъмоқ қиласиз.

К. МУХТОРОВ,
Тошкент шаҳри.

АГАР ОЁҚЛАРИНГИЗ ТЕЗ ТОЛИҚСА



Баъзан кечга бориб оёқларимиз симиллаб оғриётганини ҳис этамиз.

Чунки оёқларимиз зиммасига бизнинг оғир вазнимизни кўтариб юриш, ноқулай пойабзалдан азоб тортиш, кўпинча танаффуссиз, тик туриб ишлашимизга чидашдек масъулият юклатилган. Очигини айтганда ҳар доим юзимиз, қоматимиз, қўлларимизни парварош қилишга вақт топамиз, аммо, оёқларимизга келганда... Қачонки оғрий бошласа - шундагина уларнинг борлигини эслаймиз. Мен ҳам оёқ оғриғидан азоб тортардим.

Уқалардим ва кечалари оёқларим остига ёстиқ қўйиб ётардим. Бир танишим оёқлар учун оддий муолажа усулини айтиб қолди. Оёқларингиз оғриси сиз ҳам қўйидаги муолажани қилиб кўринг.

Бир стакан тозаланмаган кунгабоқар мойига бир чой қошиқ ош тузини солиб, туз эригунча аралаштирасиз. Ёғни бироз иситишингиз ҳам мумкин. Тунги уйқудан олдин ушбу тузли ёғ билан оёқнинг қафтини, товон қисмидан бошлаб болдир ва тизагача суртиб, уқалаб чиқасиз. Шундан кейин оёғингизни целлофан қоғоз билан ўраб, устидан пайпоқ кийиб оласиз. Эрталаб яхшилаб артасиз. Ёки ярим соат ўтирганингиздан кейин иссиқ сув билан оёқларингизни ювиб ташлашингиз мумкин.

Муборак РАЖАБОВА, Кўкөн шаҳри.

АГАР АЛЛЕРГИЯДАН ҚИЙНАЛСАНГИЗ

Мен аллергиядан йиллар давомида қийналдим. Аъзои-баданимнинг қизил доғлар билан қопланиши кўнглимни хира қилиб, атрофдагиларда ҳам ноҳуш таассурот қолдирарди. Бир кунги ишга юзимдаги қизил доғлар билан боришимга тўғри келди. Яхши ҳам шундай қилган эканман. Ҳамма ўзинча маслаҳат берди. Шулардан биттаси менга жуда катта ёрдам берди. Ва



мен буни аллергиядан қийналаётган бошқалар билан ҳам ўртоқлашгим келди. Буни доволаш учун озгина эътибор қилсангиз кифоя. Дорихоналардан шувок (ёвшан ҳам дейишади) дамлама олиб, кунига 15-20 томчидан, бир кунда уч маҳалдан ичинг. Ёки буни ўзингиз ҳам тайёрлашингиз мумкин. Шувоқни май ойида йиғиб олиш керак. Уни бир чой қошиқ ўт устига бир стакан қайноқ сув солиб бир кунда уч маҳалдан ичсангиз, аллергия бутунлай ўтиб кетади.

С. МИРЗАЕВА,
Андижон вилояти.

ОШҚОЗОН УЧУН ОДДИЙ ДАВО

Мен ошқозонда овқат яхши ҳазм бўлмаслигидан илгарти жуда қийналардим. Ошқозоним доимо жизиллаб оғриб турарди. Бир кунги тобим бўлмай қолди. Шунда бир ходимимиз қадимги муолажалардан бирини синаб кўришни маслаҳат берди. Бу жуда осон экан.

Агар сизда шундай муаммолар бўлса мана шу усулни бир синаб кўринг. Нонни майдалаб уни товада қорайиб кўмирга айлангунича қовуринг. Кейин шу кукун ҳолига келгунча туйинг, бир чой қошиғини, 25

грамм ароқ билан аралаштириб, дарҳол ичиб юборинг. Бир кунда уч маҳал овқатдан сўнг ичасиз. Бу муолажани икки ҳафтада бир марта такрорлаш керак. Бир неча ойгача икки ҳафтада бир кун бу муолажани такрорласангиз, овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ муаммолардан бутунлай фориғ бўласиз.

Д. КАРИМОВА,
Қиравий тумани.

Б. САЙДАЛИЕВА тайёрлади.

