

## ЮРТИМИЗДА ЯХШИ КУНЛАР КЎП БЎЛАСИН...



**“Астробод” гуруҳи санъатнинг катта сахнасига чиққанига кўп бўлмаса-да, тез эътиборга тушди. Биз истеъдодли созанда, гуруҳ раҳбари Шавкатжон Қосимов билан суҳбатлашдик.**

- Юнособод туманининг кўркам ва баҳаво “Астробод” маҳалласида яшаймиш. Аввалига санъатга иштиёқманд кўшни болалар уйга чиқиб, ўзларича бир-иккита чолғу асбобида куй чалишни ўрганиб юришди. Аста-секин маҳалладаги тадбирларда иштирок эта бошладик. Гуруҳимиз шу тарих шаклланди. Машғулотлар ҳам доимий тус олди. Ҳозирги кунда нафақат маҳалламиз, балки, туман ва шаҳардаги йиғинлар, тўйлар бизсиз ўтмайди. Кўпчилик ота-оналарнинг илтимоси билан гуруҳ қошида тўгарак ҳам очганмиз. Унда асосан мактаб ўқувчилари шуғулланишди. Бола бўш юрганидан кўра бирон ҳунар ўргангани яхши. Маҳалла оксоқолига раҳмат, машқларимиз учун алоҳида хона ажратиб берди. Бугунги кунда тўгаракдаги болакайларнинг сони 20 дан

она ўзини тарбиялаши керак. Ушанда болаларга таъсири ҳам осон кечади. Миллий мусиқа боланинг беғубор қалбида гўзаллиқни, инсонийлиқни, меҳроқибатни тарбиялайди. Оналаримиз сеҳрли аллалари билан бола юрагига солган чўғни ўзлари бепарволик қилиб ўчириб қўймакликлари, аксинча ўша учқуннинг алангага айланишига эришишлари зарур. Ота-она фарзандини китобга ва санъатга муҳаббат руҳида ўстирсин, бунинг натижаси энг аввало ўзларига насиб қилади, элу юрт олдида юзлари ёруғ бўлади.

**- Сиз ўсган хонадон...**  
- Мен Тошкентнинг қадимий Себзор маҳалласида туғилганман. Болалиқдан санъат оламида ўсдим. Хонадонимизда барча хил мусиқа асбоблари бор эди. Отам эл орасида уста Мирҳошим номи билан машҳур бўлиб, моҳир созанда ўтганлар. Биласизми, баъзан катта Фарғона канали қурилишида Тамарахоннинг рақс тушган кинолаҳзаларни кўрсатиб қолишди. Опанинг ёнларида шижоат билан доира чалаётганларнинг бири ота-жоним бўладилар. Давраларнинг гули,

илк ўйинчоқларим ҳам мусиқа асбоблари бўлган. Раҳматли ойижоним катта чевар эди. Баъзан тикаётган ишларидан бош қўтариб: “Болам, эрта-лабдан бери “тинғир-тинғир” қилсан, бирпас кўчага чиқиб, ўртоқларинг билан ўйнасанг-чи”, - дерди. Гоҳо каттиқ соғинсам, тушларимда онам менга маъюсина тикилиб, ўша сўзларини тақрорлайдилар. Энди фарзандларининг ҳузурини кўрай деганларида, 49 ёшларидан оламдан ўтдилар. Иккита опамни худди онамдек ардоқлайман. Келиноингиз Ноибхоннинг рўзгор тутиши, камтарлиги, меҳмондўстлиги ва сабр-бардошини ойижонимнинг фазилатларига ўхшатиб, кўнглим таскин топади.

Ўғлим Бекзоджон ўзимга ўхшаб ота касбини танлади, гуруҳимиз аъзоси. Мадинахон қизимда момомерос тикувчиликка иштиёқ баланд.

**- “Астробод” гуруҳининг режалари кўп бўлса керак...**

- Гуруҳимиз қошидаги тўгаракни кенгайтироқчимиз. Отамнинг кенжа шогирдлари Темирхўжа Қорахўжаев, созандаларимиз Жалолиддин Шаропов, Максуд Расулов, Акмалжон, Лазиз, Бекзод, Дилшодбекларнинг ўзлари ҳам кичкина Темур каби жаж-



ошиб кетди. Ёзги таътил пайтида сафимиз янада кенгайди.

**- Оилада санъатга муҳаббат ва мусиқий дидни тарбиялаш учун кўпроқ нималарга эътибор бериш керак?**

- Бунинг учун биринчи навбатда ота-

серавк, бағрикенг инсон эдилар. Эс-эс биланам, жуда кичиклигимдан қўлимдан етаклаб мусиқий давралар, тўй-маъракаларга ўзлари билан бирга олиб борардилар. Таниш-нотаниш одамлар “ота ўғил” деб елкамга қоқиб қўйишса, хурсанд бўлиб кетардилар. Гўдаклиқдаги

жилар билан машқ қилишяпти. Қўлимга соз ушлатган уста Баҳром, Карим ота, Қайом ота, Фулом ака, Аширли ака, Аҳмаджон ака, уста Шамшият каби устозларимни тез-тез эслаб, ҳақларига дуо ўқиб юраман.

Маҳалла фаоллари, туман ҳокимияти ҳам биздан кўмакларини аймайди. Мусиқа нафақат қалбни сеҳрлайди, балки инсоннинг юрак ва асаб тизими фаолиятини яхшилайдиган, қон босимини меъёрга солади, руҳни поклайди, кўнгиллари бир-бирига яқинлаштиради. Фарзандларимизни шундай гўзалликка ошно қилишга шошилайлик. Элимизда яхши кўнлар, тўйлар кўп бўлсин. Биз камидан бел боғлаб, хизмат қилаверайлик.

**Х.ХАМРОЕВА**

## ОТА-ОНАЛАР ДУОСИ - ОЛТИНДАН ҚИММАТ



Чирчиқ гарнизонида аскарлик бурчини ўташни бошлаган посбонлар учун ўтган яқшанба, 23 май бир умр эсда қоладиган воқеа бўлди-улар яқинлари олдида тантанали равишда Ҳарбий қасамд қабул қилишди.

Тошкент ҳарбий округи қўмондонининг ўринбосари, полковник Ш.Жўраев, “Маҳалла” жамғармаси Чирчиқ бўлими вакили Ж.Норматов, қисм командири, подполковник Б.Бекмирзаев, иккинчи жаҳон ируши қатнашчиси Л.Поляновский, округ сержантлар тайёрлаш мактаби вакили майор Б.Чориевлар минбардан ўз эзгу ният-

ларини билдиришди.

Ота-оналар номидан сўзга чиққан Ч.Имомалиев, О.Арслонов, Э.Эгамбердиева ва Р.Жўраевалар ўғлонларга чин дилдан ўз тилақларини изҳор этишди.

Ота-оналар фарзандлари ётоқхонаси, ошхонасини кўздан кечирдилар. Ўғлонларига яраш ҳарбий либосдан қониқиб хосил қилдилар. Офицер Б.Бекмирзаев бошчилигида десантчилар қўл жанги, парашютдан сакрашга тайёргарлик ва



бошқа ҳарбий машқларни маҳорат билан бажардилар.

**Майор Аблай КАМОЛОВ**  
ҳарбий муҳбир

### Ахборот

## ҚИЗИҚАРЛИ ЎТДИ

Яқинда Ўзбекистон Республикаси ИИБ Қоровул қўшинлари ҳарбий қисмида Муҳаммад Юсуф таваллудининг 50 йиллигига бағишланган хотира кечаси бўлиб ўтди.

Тадбирда Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси раисининг ўринбосари Минҳожиддин Мирзо, шоир Абдураззоқ Обруй, ҳамда, Республикада хизмат кўрсатган журналист, “Оила ва җамият” газетасининг бош муҳаррири Дилбар Саидовалар иштирок этишиб, М.Юсуфнинг ҳаёти ва бетакрор ижоди ҳақида гапирдилар.

Шунингдек, тадбирда Қоровул қўшинлари Бош Бошқармаси шахсий таркиб билан ишлаш бошқармаси бошлигининг ўринбосари, полковник Ж.Мухамедов, ҳарбий қисм командирининг тарбиявий ишлар бўйича ўринбосари, подполковник Т.Холиқовлар катнашдилар.

Ватанини, халқини севган шоир хотирасига бағишланган ушбу тадбир жуда қизиқарли ўтди ва йиғилганларда катта таассурот қолдирди.

**Ўз муҳбиримиз**



1 ИЮН-ХАЛҚАРО БОЛАЛАРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ КУНИ

ҚОНУН ВА МЕҲР БИЛАН ҲИМОЯЛАНГАН БОЛАЛИК

Болаларни ҳимоя қилиш куни деганда мен улар қалбидаги бетакрор умид, бетакрор ишонч, бетакрор ҳайратларни ҳам ҳимоя қилиш онлари деб тушунаман.

...Бир хизмат сафаримда қорақалпоғистонлик шоира Гулистон Матёқубова билан Кегайли тумани кўчаларида кетаётди, пахса деворни айри қилиб миниб ўтирган болага кўзимиз тушди.

- Туш девордан, йиқиласан, - деди Гулистон опам.  
- Йиқилмайман, мен қорақалпоқман, - деди бола гурур билан.

- Зўрсан-у, исминг нима?  
- Темур.  
- Унда сен чиндан ҳам йиқилмас эксансан, - деди Гулистон опам. Мен кўеда қорайиб кетган ана шу чайир болакайнинг овозидаги қатъиятни кўриб, ҳис этиб, қалбидаги ишонч ҳимоя этилаётганига қаттиқ ишонганман. Ажойиб мусаввира Гулзор Султоннинг ўнлаб шогирд болалари бор. Диёра, Лайло, Жасур... Мен улар чизган сувратларни узоқ-

узоқ томоша қилишни ёқтираман. Улар жажжи кўллари билан ишлаган ҳайкалчалар ҳам тўғжизига ўхшайди. Сувратлар, ҳайкалчаларда нур кўп, гўзаллик куюк. Ранглар тиник, Тасвирлар ичига кириб кетгинг келади.

Мен шундай ажойиб дамларда мана шу болалар, қизчалар кўнглидаги ҳайратлар ҳимоя қилинаётганидан суюнаман. Жаҳон спорт майдонларида беллашиб қайтаётган болаларимизни тайёрағоҳда кутиб олишгаётганда, муҳбирлар саволларига ҳажжон билан жавоб бераётган болалардан бирининг жавоби эсимда қолган:

- Дарвозадан биттагина тўп ўтказиб юбордингиз. Уша пайтда қандай ҳолга тушдингиз?  
- Тўп юрагимга теккандай бўлди.

Албатта, бу жавобдан ёш дарвозабан қалбидаги ор-номус, муҳаббат аталмиш улуг туйғулар ҳимоя қилинаётганини билиб олиш қийин эмас. Бу ҳолатлар ўз-ўзидан юзага келмайди. Мамлакатимизда турли йиллар муносабати билан қабул қили-

наётган Давлат дастурлари, бу дастурларнинг амалга ошиши учун давлат хазинасидан ажратилаётган салмоқли маблағлар, "Умид ниҳоллари" спорт мусобақалари, "Ёш китобхонлар" танлови, санъат юлдузлари беллашувлари... бу тadbирлар кўлами, нуфузи жиҳатдан бири улканроқ, бири кичикроқ, аммо мазмуни- моҳияти болаликни жисмоний, руҳий ҳимоялашга туташ.

Ёш авлоднинг илмини, эркин фикрлашини кенгайтириш, чуқурлаштиришга қаратилган тadbирлар ташкил қилинса, ва 1 июнда яқунланса, бу кун мазмун-моҳияти янада бойирди, деган фикрдаман. Албатта, болаларни меҳнатга ўргатиш керак. Аммо вазият тақозоси билан олис-яқин қишлоқларга боргандан бир манзарага кўзимиз тушиб қолади. Қатқалоқми, хирмон кўтариш пайтими, худлас иш қизиганда баъзи оилалар болаларини тез-тез мактабдан олиб қолишади. Ёшга нисбатан оғир келгучи меҳнатда эзиллиб қолиш, боши, елкасида оғир юк кўтариш - булар-

нинг ҳаммаси болалик ҳимоясига соя солади. Боя айтганимиздай, болаликнинг ўзи байрам.

Қонун билан, меҳр билан ҳимояланган болалик эса икки қарра байрамдир. Шу бонсдан осмонимизда болаларимизнинг юраклари варрак бўлиб парвоз қилаётган шу лаҳзаларни ҳам табригим, тилагим, истагим учун бир имкон деб билдим.

*Кўзингда кўёшлар кулади, Йиласанг, кўз ёшлар кулади. Оёёиғ текканда тўроқлар, Ҳатто чақир тошлар кулади.*

*Осмонларга ҳавас боғлайсан, Ўзини унчоққа чоғлайсан. Хоҳлайсан чиройли бир ҳаёт, Жасоратли ҳаёт хоҳлайсан.*

*Ким сенинг йўлингни кесади, Орқандан хўр шамол эсади. Қалбининг энг чуқур жойидан, Буюк бир муҳаббат ўсади.*

*Қувончим боғида дур, болам, Бахтиш қучиб яшаб юр, болам. Зийратим, тоққирим, оловим, Нур болам, хўр болам, зўр болам.*

Қутлибека РАҲИМБОВА

ОИЛАГА

БАҒИШЛАНДИ

15 май Халқаро Оила куни муносабати билан Республика Хотин-қизлар кўмитаси, Оила илмий-амалий маркази ва жойлардаги ҳокимликлар ҳамкорлигида қатор тadbирлар ўтказилди.

Жумладан Тошкент вилоятининг Янгийўл, Чирчиқ шаҳарларида, Зангиота, Қибрай, Тошкент, Янгийўл, Бўка туманларида оила мавзуларида тadbирлар бўлиб ўтди.

Музалямхон АДИЛОВА, Республика "Оила" илмий-амалий Марказининг катта илмий ходи

Ахборот

ЎЗБЕКИСТОН ОЛИЙ МАЖЛИСИ КҮМИТАСИ ВА КОМИССИЯЛАРИДА

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ижтимоий масалалар ва бандлик кўмитаси "Меҳрибонлик уйлари"ни битирганларнинг мустақил ҳаётида ўз ўрнини топишида жамоатчиликнинг роли" мавзусида семинар ўтказди.

Семинарни Олий Мажлисининг Ижтимоий масалалар ва бандлик кўмитаси раиси М.Сафоева бошқарди. Унда Ўзбекистон Республикаси Бош прокуратура раиси бўлим бошлиғи Норбой Бобоев, Республика "Болалар" жамғармаси раиси Инқилоб Юсупова, Тошкент вилояти ҳоким ўринбосари, Хотин-қизлар кўмитаси раиси Адиба Аҳмаджонова ва бошқаларнинг маърузалари тингланди. Тadbир иштирокчилари семинарда кўрилган масала юзасидан тавсиялар ишлаб чиқдилар.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Оила ва аёллар муаммолари комиссияси йиғилишида "Хотин-қизларга қўшимча имтиёзлар тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг Қашқадарь вилоятидаги ижроси тўғрисида"ги масала муҳокама этилди.

Унда Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Оила ва аёллар муаммолари комиссияси раиси Ш.Салимова, Қашқадарь вилояти ҳокимининг ўринбосари, хотин-қизлар кўмитаси раиси Д.Холбоева маърузалари тингланди. Йиғилишда ушбу Қонуннинг бажарилиши юзасидан вилоятда муайян ишлар амалга оширилганлиги қайд этилди. Аммо шуларга қарамай бу борада талай камчиликлар мавжудлиги таъкидланди, улар мутасадди ташкилотлар томонидан зудлик билан бартариф этилиши лозимлиги таъкидланди.

Ўз муҳбиримиз

ҲАЁТ БОҒИМИЗНИНГ МЕВАЛАРИ

Девор-дармиён қўшиммиз Гулшан опанинг 6 нафар боласи бўлиб, қўл учидан кун кечирарди. Эри кўп ичгани бонс опанинг жағи тинмас, у сайрашга тушган кунни ҳатто қушчалар ҳам тинчиб қоларди. Аёлнинг энг хунук одатларидан бири, эрининг аламини болаларидан олар, уларни калтакларди. Бир куни мактабимизга янги ҳинд кинофильми келди. Барча кизлар бормоқчи бўлиб, Гулшан опанинг кизи Гулнозани ҳам чақирдик. У онасидан кинога бориш учун атғи 20 тийин сўради, холос. Онаси: "Пулим йўқ, шу кинога бормай қўяқол", дейиш ўрнига Гулнозани чунонам урдик, кўрққанмиздан турган жойимизда қотиб қолдик. Уша пайтларда уларнинг Қоплон деган итлари болалаган экан. У опанинг бақир-чақирини эшитиб, қаердан-қуердан халлослаб етиб келди-ю, офтобда ўйнаб юрган болаларини бағрига беркитиб, кўзларини юмиб олди. Қоп-

лоннинг бу ҳаракатини газабга минган Гулшан опа пайқамасди.

Кувнок, шўх-шаддот Гулноза бора-бора маъюс, ғамгин, кўрқок бир қизалоққа айланиб қолди. Йиллар ўтиб улгайгач, ана шу маъюслик унинг ҳаётига соя солди.

Яна бир дугонам Саломатнинг онаси тез-тез касал бўлиб турарди. Шифокорлар унинг ҳаётини сақлаб қолишолмади. Тўрт бола бўзлаб қолди. На хола, на аммалар уларнинг тарбиясини бўйнига олишни истамади.

-Болаларни Меҳрибонлик уйига топширишдан бошқа иложимиз йўқ, - деди маҳалла оқсоқоли Низом бува.

-Тўғри айтасиз, укам бечора қари отамга қарасинми, ёки болаларигами? - дея оқсоқолнинг гапига қўшимча қилди Соҳиба амма.

Болаларнинг барчаси кўрқувда, кўзлари жовдирган. Бир пайт маҳалланинг кайвони онахонига айланган Хосият хола камсўқумгина бир аёлни бошлаб келиб қолди:

- Мана бу аёл бекфарзанд-Унга бола, бу болаларга эса она керак. Келинлар, уларнинг кўнглиларини тўлдириб, шу аёлни Низомжонга никоҳлаб берайлик.

Бу фикрга ҳамма қўшилди. Маҳалла ахлининг савъ-ҳаракати билан болалар ўз уйларида, янги оналари бағрида қолишди. Агар ўшанда маҳалла ахли эътиборсиз бўлиб, менга нима, қабилада иш тутганида, билмадим, ҳозир бу болаларнинг тақдирини қандай кечган бўларди?...

Мен бу воқеани бежиз эсламадим. Тақдирнинг турли ўйинлари тугайли Меҳрибонлик уйида яшаётган аксарият болаларнинг ҳаётига назар солсангиз, тирик етимлар. Яъни отаси ҳам, онаси ҳам бор болалар. Давлатимизнинг эътибори, ғамхўрлиги тугайли қоринлари тўқ, устилари бутун. Аммо, кўнглилари кемтик. Она меҳрунги, ота таянчига зор. Бу бугунги кунда кўпчиликни ўйлантираётган муаммо.

Ушбу "Меҳр ва мурувват" йилдада Республика Болалар

жамғармаси томонидан талай ишлар амалга оширилмоқда. Масалан, боқувчисиз қолган оилаларни иқтисодий томондан қўллаб-қувватлаш мақсадида Бухоро, Наманган, Тошкент вилоятларида ўқув-ишлаб чиқариш марказлари очилди. Уларга ногирон ҳамда вояга етмаган болалар, уларнинг оналари жалб этилди. Оналар иш ўринлари билан таъминланди. Оилалар болалар уйлари қўллаб-қувватлаш ва у ерда тарбия олаётган фарзандларимиз ҳуқуқларини таъминлаш мақсадида ҳам бир қатор ишлар қилинди. Меҳрибонлик уйида вояга етган тарбияланувчиларни ўқишга жойлаштириш ва тураржой билан таъминлаш бўйича иш олиб бораётган халқ таълими бошқармаси, вилоят бўлимлари ходимларининг меҳнатлари алоҳида таҳсинга сазовор.

Ҳаёт боғимизда улгаётган фарзандларимиз болалик-подшоҳлик даврларини тўқис ўтказишлари учун имконият яратиб берайлик. Зеро, болалар биз катталардан озгина меҳр, муҳаббат ва эътибордан бошқа нарса талаб қилишмайди.

Нигора ЙҮЛДОШЕВА

ЮРТДОШЛАРИМИЗ ҲАМИША СОҒ БҮЛИШСИН!

Газетамизда ногирон Қосимжон исмли бола ва унга беимнат тиббий ёрдам кўрсатишга бел боғлаган профессор Абдуқаюм Аблоқулов ҳақида газетамизнинг 3-болалар бўлимига ётқизилган ҳақида хабар қилгандик. 21 май куни профессор Абдуқаюм Аблоқулов раҳбарлигида белгиланган мураккаб операция амалга оширилди. Биз касалхонага борганимиз-

да оғир ва мураккаб операцияни бошидан кечирган ва оёғи гипсланган Қосимжонни энди олиб чиқишган экан. Профессор Аблоқулов эса хали жарроҳлик хонасида бўлиб, шу кунни учинчи беморни операция қилаётган экан. Ниҳоят, орадан анча вақт ўтиб, шифокорлар жарроҳлик хонасидан чиқибди. Улар уч беморнинг мажруҳ жисми яна соғлом бўлиб кетиши учун имкон қадар ҳаракат қилишганди. Қосимжоннинг отаси Бердиёр Қўшқов:

- "Боламага шунча эътибор қаратган инсонлар-газетанинг

бош муҳаррири Дилбар опа Саидовадан, профессор Абдуқаюм акадан бир умр қарздорман. Уларнинг олижанобликлари тугайли ўғлим энди соғаядиган бўлди", - дея қайта-қайта ташаккур билдирарди.

Энди дам олса керак, деб ўйлагандим профессор эса хали бир пиёла чой ичишга улгурмасдан наватбатдаги юмушларига киришиб кетди. Мен минг бир хижолат билан у кишидан, операциянинг қандай ўтгани ҳақида сўрадим.

- Мен сизга ўтган сафар операцияни икки босқичда қили-

«Оила ва жамият»да чоп этилган

БАСИРА



**Анваржон оилада ёлғиз ўғил бўлиб, онаси, хотини ва уч нафар фарзанди бор эди. Тинчгина яшаб юривди.**

Кунларнинг бирда у ҳам кўп қатори пул топгани Россия томонларга жўнаб кетди. Орадан беш-олти ой ўтиб, қайтиб келди. Уни кўргани дастлаб опасингиллари, қариндошлари келишди. Бу хабарни эшитиб, хотинининг ишхонасидаги ҳамкасбалари ҳам йўқлашди. Келганлар орасида хотинининг Дилфуза исмли дугонаси ҳам бор эди. У икки фарзанди билан эридан ажрашган, енгилтак бир жувон экан. Шу кундан бошлаб у Анваржон билан эски

парво қилмасдан кун ўтказиш илинжида елиб-югурар эди. Келинчакка ниҳоятда қийин бўлди. Ота-онаси қизларига ачини, кўч-кўрони билан олиб кетмоқчи бўлишганларидека келинчак: "Йўқ дада, биз кетмаймиз, кетиб қолсак, кейин эрим асло қайтмайди. Мен шу йўл билан эримни оиламизга қайтармоқчиман", - дейди. Буни қарангки, чақалоғи туғилган вақтида вази қанча бўлса, олти ойдан кейин ҳам шунча эди. Келинчак гўдагини шифокор кўригига олиб боради. Болани обдон текширган мутахассис унинг юрагидека туғма нуқсон борлигини айтади. Анваржоннинг хотини

**КўЗ ЁШЛАРНИНГ УВОЛИ**

чақалогининг дардига қуйиб юрган пайтида Дилфузанинг онаси бўш-баёвгина куёв топганидан ўзида йўқ хурсанд, аёллар орасида "қуй оғзидан чўп олмаган" куёв топганини оғзидан "бол" томиб, мактабни юраверди. Шундай кунларнинг бирда келинчак кўзида ёш билан ярим тунда тўн қавиб

кадронлар сингари иноқ бўлиб қолди. Йигит жуда тортинчоқ, кампап, шу билан бирга ўта содда эди. Шунданми, Дилфуза Анваржонни тез орада ўзига оғдириб олди. Табиийки, Шундан Анваржоннинг опа-сингиллари, хотини, онаси хабар топишди. Энди Анваржон уйига кечалари келмайди. Дилфузанинг ёнида қоладиган одат чиқарди. Бунга на Дилфузанинг ота-онаси, на унинг қап-қатта бўлиб қолган икки ўғли эътироз билдирмади.

Бора-бора Анваржон уйига бутунлай келмай қўйди. Хотини аввалгига индамай юрди. Бу орада унинг бўйида борлиги маълум бўлиб қолди. Дилфуза эса андишанинг отини кўрқок билди шекилли. Анваржонни етаклаб келиб, жанжал қиладиган, баъзан эса унинг хотини билан муштлашадиган бўлди. Бу орада Анваржоннинг хотини қиз кўрди.



Шунда Дилфуза Анваржон билан келиб уйда ҳеч ким йўқлигидан фойдаланиб, сандикдаги буюмларни ҳамда "уй дафтар" ини ўғирлаб кетишади. Бу ҳам етмагандек, иккаласи Тошкент шаҳрига саёҳатга йўл олишди.

Хотини бу воқеаларга индамаседа лекин онасининг тинчи бузилди. Маҳалла оқсоқоли, ҳамда нозирни номига ариза ёзиб, ўғлини бу йўлдан қайтаришларини сўрайди. Бироқ Анваржон: "Хотиним билан яшамайман", - дея туриб олди.

ганида, дарвоза тақиллайди. Бояқиш келин югуриб бориб дарвозани очса, эри турган эмиш.

Орадан бир йилча вақт ўтиб, Дилфуза ҳам ҳаммадор бўлади. Ёз бўйи Анваржон мардикорчилик қилиб, ўзи оиласини эмас, "йўнаш" и ва унинг икки боласини боқади. Бир гал пули йўқлигида Дилфуза шундай жанжал бошлайдики, бундан Анваржоннинг газабни қайнаб, уни бир турсаки уриб юборади. Бунга чидолмаган Дилфуза милицияга шикоят қилади. Жаримага пул тополмаган бечора йигит яна ўз уйига бориб видеомагнитофонини олиб кетади. Бунга ҳам хотини лом-мим демайди. Аксинча, бирров бўлса ҳам эрининг уйга келганидан, фарзандлари "дада", деб қучоғига отилганидан бениҳоя хурсанд бўлади. Бечора келинчак энди ўттиз ёшга етибди-ю, сочлари деярли оқариб кетган эди.

Маълум бўлишича, мардикорчилик ишлари туғаб, қиш фасли бошлангач, Дилфуза ҳам, онаси ҳам ўзгариб қолибди. Дилфузанинг олдинги эридан ортирган ўғли янги йил кечасида кўзига пичоқ суқиб олибди. Кўз шифокори болақайнинг кўзини текшириб, гавхарга зарар етганлигини у энди, кўрмаслигини айтибди. Дилфузанинг қорнидаги ҳомиласи ўз-ўзидан йўқ бўлиб кетганимиш. Энди Дилфузанинг онаси бировнинг эрини йўлдан урган қизини тинмай қарғаб юрган эмиш.

Анваржондек тақдир сўқмоқларида адашган биродарларимизга зора бу воқеа сабоқ бўлса.

**София УЗОҚОВА, Шахрисабз шахри**

Бунинг устига шўрлик туну-кун тўн қавир, чақалогиям

**ҚИССАДАН ХИССА**

**БОЛА БОШИДАН**

Бир куни дарвоза ёнида жажжи невараларини қучоғига чорлаётган отақонга қўзим тушди. Икки гўдак чол бағрига ошиқарди. Бува аввал кичикрогини олиб, тиззасига ўткизиб, энди иккинчисини олмоқчи бўлганди, ҳалиги, тиззасида ўтиргани ўзича бувасини кизғондимки, уни олмасин, деб йиғлай бошлади. Неварасининг бу қилигидан завқланиш ўрнига бобо ўзини жаҳл қилганга солди.

Яқинда йўлим яна шу қишлоққа тушиб, ажойиб манзарага дуч келдим. Манзара қахрамонлари яна ўша чол ва неваралар. Бу гал икки гўдак бобоси қучоғини тўлдириб, бир-бири билан завқланиб ўйнаб ўтиришарди.

Халқимизда: "Қари билганини пари билмас", деган нақл бежиз айтилмаган. Ўйлаб қарасам, отақоннинг хатти-ҳаракати умр мезони билан ўлчанган ҳаётий-тажрибага асосланган бўлиб, бола онгани, ундаги баъзи иллатли хиссиётларни ҳам, имкон қадар шаклланиш даврининг дебocasиданоқ тарбиялаш лозимлигини тақозо этиб турибди. Ҳақиқатан, баъзи бир иллатлар-қизганчиқлик, хасадгўйлик сингари хиссиётлар подшоликнинг шўхликлари кўринишида бошиданоқ илдири ота бошлайди. Уларни вақтида англамаслигимиз, "бола-ку ҳали ёш" деб беларво юришимиз тузатиб бўлмас хатога айланishi ва фалокатга олиб келиши мумкин.

**Шахноза МАХМУДОВА**

- Нега уришасиз, ахир, у бола бўлса, нимани ҳам тушунарди, қолаверса, бувасини яхши кўраркан, - деб сўз қотдим мен. У киши:

- Қизим, бола бошидан яхши тарбия билан ўсса, эртага яхши одам бўлади. Ундаги нуқсонли хиссиётни жилавланиши ҳозирдан ўргатиш керак, - дедилар қарияларга ҳос самимият билан.

**ҲАЁТ АЧЧИҚ, ШИРИН...**

Фаргона вилоятининг Ёзёвон тумани, "Ўзбекистон" жамоа хўжалигида истиқомат қилувчи **Шахзода Абдухалимова**: "Мен хафтаномага бахт излаб мактуб ёзиб, манзилимни тахририятдан олинг", дейдиганлар фикрини ҳеч ҳам ҳазм қилолмайман. Шунингдек, баъзи танишув эълонларини ҳам маъқуллай олмайман. "Эрим (хотиним)нинг хиёнати туфайли ажрашганман" га ўхшаган сабабларни келтириб, ўзини оқлаб, янги бахт излашлар ҳам менга ёқмайди. Умуман, шу хил фикрлар газетлада чиқишини маъқулламайман..."

**Хатларингизни ўқиб**

**Ҳа, Шахзодаҳон, маълум даражада сиз ҳақсиз. Қани эди ҳамманинг ҳаёти чиройлик кечса-ю, ҳеч ким бахтсиз бўлмаса. Бундай эълонларга ҳам эҳтиёж туғилмасди. Аммо бу ҳаётда бахтиёрлик ҳаммага ҳам бирдек насиб этавермайди. Бахтсиз бўлишни ҳеч ким истамайди. Қолаверса, билиб-билмай қилган хатоси туфайли ёки тасодифий фожиа сабабли бахтсиз бўлганлар кўп. "Беайб фақат Парвардигор", - дейдилар. Ҳар бир инсон хато қилиши мумкин. Лекин ҳаётини қайтадан бошлашга, яна изга туширишга ҳар бир одам ҳақлидир. Ҳаётда ўз бахтини тополмай қийналиб юрганларга осон тутиб бўлмайди. Шундайлар газетадан-ҳаммамиздан паноҳ қутиб ёрдам сўрашса, биз эса ўз навбатида баҳоли қудрат кўмаклашсак, нимаси ёмон? Шу танишувлар орқали қанчадан-қанча одам ўз бахтини қайта топиб, ҳаётини изга тушираётти. Тахририятга келиб ёки хат орқали ўз миннатдорчилигини билдираётти. Демак, шу хил эълонлар кўпчиликка ҳозирча керак ва биз уларни бундан кейин ҳам бериб борамиз.**

ёзади. «Эримга айтсам: "Бориб, олдириб ташла", - деди. Унинг гапи юрагимга жуда оғир ботди. Юрагим остида яшаб турган мурғаккина одамни қандай қилиб олдириб ташлайман? Қанчадан-қанча оилалар тирноққа зор. Уларни кўриб шукур қилмайсизми?», - деб қуондим. Эримга неча кундан бери ҳўл мевалар егим келиб, қийналиб юрганимни айтганим йўқ, айтолмайман ҳам. Эркак зоти бунчалик лоқайд бўлмасе-я. Хотини қанча азоблар эвазига унинг фарзандини дунёга келтирсая-ю, у бун билмаса. Лекин эримнинг раъйига қараб, боламни олдиarmoқчи ҳам бўлдим. Ҳар хил анализлар топшириб, шифохонага борганимча бир неча кун ўтиб кетди. Аммо турли сабабларга кўра шифокор қабулга киришим орқага сурилверди. Охири болам 5 ойлик бўлиб қолди. Шифокор: - "Энди олиб ташлаш мумкин эмас", - деди. Бу гапдан ичимда жуда хурсанд бўлдим. Эрим болани олдириб ташлади, деб ўйлаб юрибди. Бўйчан бўлганим сабаб ҳозирча қорнин сезилмаяпти. Фарзандимни сақлаб қолдим. Аммо, баъзида ўйланиб қоламан: тўғри қилдимми, йўқми?"

**Ҳурматли Д. кўнглингизда гўдакни сақлаб қолишни истаган экансиз-ки, бошқача йўл тутолмагансиз. Олдириб ташлаганингизда ҳам пушаймонингиз ичингизга лиғмасди. Эрингиздан ҳам ўпкаламангиз. Балки у ҳам сизни зўрмага аягандир. Эсон-омон кутулиб олсангиз, бошқа фарзандларингизни яхши кўрганидек, бунисини ҳам албатта яхши кўради.**

**Дилноза Курбонова** ўз мактубида ёзишича бир куни Тошкент-Олмалик йўналиши бўйича автобусда кетаётганида ёшгина жувоннинг ёнида ўтириб қолибди. Йўл узок бўлганлиги сабабли орада суҳбат бошланди, жувон кўзида ёш билан ўз кечинмаларини сўзлаб берибди:

Ҳар биримиз муҳаббатнинг ширин ва аччиқ таъмидан баҳраманд бўлганмиз. Ихтиёр ана шундай дамларни бошидан ўтказганда коллежда таҳсил оларди. У яхши ўқир, ўзига яраша обрўга ва дўстларга эга эди. Ўқув йилининг II-босқичида, айни баҳор чоғида у севги асирига айланди. Йигит Дилноза исмли курсдош қизга кўнгили берди. Лекин ўз севгисини унга айта олмасди. Шу зайлда бир йил ўтди. Охири Ихтиёр дўстларининг кўмаги ва маслаҳати билан қизга севгисини айтишга қарор қилди. Дилноза билан чин дилдан гаплашиб олди. Бошида иккиланган қиз, кейингига Ихтиёрга тобора яқин бўла бошлади. Дилноза Ихтиёрнинг қалбидека умид уйғотган эди. Шу тариқа ўқув йили охирида борарди.

Кутилмаганда коллежнинг сўлими бодигаги суҳбатда Дилноза: "Ихтиёр, биласизми, шу пайтгача орамизда нимаики ўтган бўлса, ҳаммасини унутинг", - деб айтди. Гангиб қолган йигит нима дейишни ҳам билмай қолди. Дилноза эса бепарвогина ўридан туриб кетди. Ихтиёрнинг ҳаётдан бутунлай кўнгли совиган. Унга раҳимини келади ва маслаҳат тарихасида шундай демоқчиман: "Бундай бевафоларнинг юрагига севгидек муқаддас туйғу тоабид буюрмасин. Бундайларга Оллоҳнинг жаҳаннамни бор бўлсин. Омин!"

**Лазиз САИДОВ**

Кутилмаганда коллежнинг сўлими бодигаги суҳбатда Дилноза: "Ихтиёр, биласизми, шу пайтгача орамизда нимаики ўтган бўлса, ҳаммасини унутинг", - деб айтди. Гангиб қолган йигит нима дейишни ҳам билмай қолди. Дилноза эса бепарвогина ўридан туриб кетди.

**Лазиз ука, мақолангизда Ихтиёрни ёқлаб, Дилнозани қоралабсиз. Бу сизнинг шахсий фикрингиз. Кимнингдир ҳаёти-ҳатти ҳаракати ҳақида ҳулоса чиқарарканмиз, мулоҳаза юришиб, фахм-фаросат билан бир тўхтамага келсак афзалмикан?...**

Шайхонтоҳур туманининг Ибн Сино мавзесида истиқомат қилувчи **Д.** исмли аёл: "Яқинда тўртинчи фарзандимга ҳомилдор бўлиб қолдим," - деб

Не-не орзу-ниятлар билан бир йигитга турмушга чиққан эдим. Қайноман мени ўз қизидек яхши кўради. Эрим ҳам мени севади. Қайнотамни ҳам яхши инсон деб ўйлаган эдим... Лекин бир воқеа туфайли қалбим изтиробда қолди. Бу гапни ҳеч кимга айтмай қийналиб юрибман. Эримга ёки қайноамга гапиролмайман. Нима қилишга ҳам ҳайронман... Хуллас, жувон ҳижоқа қилишича, тўй ўтганига уч ойча бўлганида қайнота келинга жуда ҳам меҳрибон бўлиб қолибди. Ҳаддан зиёд бу эътибор фашига тегса ҳам, келин эрининг отасига ҳурмат билан чидаб юраверибди. Аммо бир кун уйда ҳеч ким йўқлигидан фойдаланиб, қайнотаси унга ёпишибди. "Сен менга жуда ҳам ёқасан, мен билан бўл. Истаган нарсангни муҳайи қиламан", - дея аврабди. Келин нима бўлганини даъфатан англай олмабди. Сўнг жонҳолатда қайнота қўлидан қутулиб чиқиб, ойнадан сакраб қўчага қараб қочибди. Бўлган воқеани ҳеч кимга айтолмабди. Кейин қайнотасининг кўзига қарашдан, у билан ёлғиз қолишдан қўрқиб қолибди. Шундан бўён жуда сиқилиб юрар, лекин нима қилишни билмас экан...

**Ҳа, ёш келинчакнинг муаммоси жуда жиддий. Бундай вазиятда ҳақиқатан ҳам инсон қандай йўл тутишни билмай қолади. Ҳар қандай одам бундай қайнотани қоралаши аниқ. Қани эди бу сатрларни ўша қайнота ўқиса-ю, ёшига номуносиб хурмат қилиги билан ўз фарзанди оиласини бузиш арафасида турганлигини тушуниб етса. Ёш оила иложини топиб бу хонадондан чиқиб кетиб, алоҳида яшайдиган ўзга чора йўқ, деб ўйлаймиз. Бу воқеани эри туғул, ҳатто қайнотасига ҳам айтмасликда келинчакка сабр тилаймиз.**

**Лола АХМЕДОВА**



# МУҲАББАТ СЕН ГЎЗАЛСАН...



**-Балки ҳаммаси яхшилик билан тугар. Ҳали институтда ўқиркансиз, сиз севган қиз ҳам ўқишга кириши мумкин. Унгача кўп нарса ўзгариши эҳтимол.**

Агар оиламизда мен сабабли бирон дилхиралик бўлса, ўзимни кечира олмайман-да. Ота-она дуоси билан оила қуришга не етсин... Агар сиз ота-онамни кўрсангиз, бахтиёрлигига ҳавасингиз келади. Чиндан ҳам муҳаббат сеҳрли бир туйғу эканлигидан ҳайратга тушган

бўлардингиз. Уларнинг ҳаётида жуда кўп ютуқларга эришганлиги айнан шу севгининг кучидан бўлса керак, деб ўйлайман. Ота-онам ҳаммиса бир-бирларига ҳамдам, ҳамнафас бўлиб яшашди. Биз ана шундай меҳрга, бахтга чулганган муҳаббатга ўсиб улгайдик. Келгусида бахтли бўлишни орзу қилдик. Наҳотки, мендан бошқа ҳамма опа-акаларимга севги ва бахт насиб этса-ю, мен бундан бебахра қолсам?

**-Сиз ўткинчи ҳисларга берилётган бўлсангиз-чи? Севги одамларни синовдан ўтказадди, ахир. Сиз муҳаббат синовларига ва машаққатларига тайёрмисиз?**

**-Албатта, биласизми сизга шундай демакчиман: Мен розиман, муҳаббат мени, Қай элларга бошласа кетгум.**

**Гар истасанг, севгили сенинг Изларингга жо бўлиб кетгум...**

Шу сатрларни ўзим ёзганман. Қалбим амри билан ёзганман. Биламан, пок севгига етишиш қийин. Эҳтимол, бир куни ота-онамизга ўхшаб севгимиз билан мустаҳкам оила қураимиз. Лекин отамнинг сўзини синдиришни уйласам... Чунки, мен туйфайли суянган тоғим мулзам бўлишини истаяман. Ниҳоланинг уйдигилари ҳар қандай ҳолатда ҳам фарзандларининг кўнглига қарашади. У

## Кўнгироқларингиз...

бу йил мактабни битираяпти. Муаллима бўлиш орзуси бор. Биз олтин ёшлигимиз, талабалигимизнинг энг фусункор дамларини изтироб билан ўтказса керак. Шунинг эвазига бир-биримизга етиша олсак эди... Нима қилай, қандай йўл турсам экан? Бу борада "Оила ва жамият" дан ёрдам сўраб келдим. Ота-онам севимли газеталари орқали, аҳолимдан хабар топиб, зора фикримни ўқишиб ниятларини ўзгартиришса... дея ўқтамжон мен билан хайрлашди.

**Ўқтамжон! Агар муҳаббатингиз чиндан ҳам мустаҳкам бўлиб, кейинчалик бахтли турмуш қуриб кета олсангизлар, юзингиз ёруғ бўлиши туган гап. Аммо... Аксинча бўлса-чи, ким боласининг бахтини ўйламайди, дейсиз!**

**Бир оз сабр қилинг, ўқишингизни тугатиб аввало яхши касбнинг эгаси бўлиб олинг. Муҳаббат бекиёс гўзал туйғу. Лекин унгача бўлган йўллар шу қадар қийин ва сермашаққатки, эҳтимол шу йўлда йигит бошингиз эгилар, ҳижрон кўзларингиздан аччиқ ёшлар ҳам қуяр. Аммо, қийинчиликларни енган одамларинигина ҳаёт васл билан сийлайди.**

Басира САЙДАЛИЕВА

# БОЛАНГИ ЙЎЛАГИН, БОЛАМ!

Тирбанд автобусда одам кўп. Ким ишга, ким ўқишга шошилган... Бола кўтариб ўтирган кампир ёнимда турган жувонга тинмай гапириб келарди.

-Ўзинг ҳам нотўғри иш қилибсан-да, болам! Битта узук ўлгурга шунчалик бордингми? Ҳозир боргандан кейин қайнонан ва қайсингилангандан уэр сўрагин-да, ҳеч нарса кўрмагандай рўзгор ишларингни бажариб юравергин. Эринг ҳам ишга кўнгли хуфтон бўлиб кетгандир? Ахир боланг бор, шуни ўйла-санг-чи. Сен индамагин, ўзим эрингга кўнгироқ қилиб ҳаммасини туншунтириб қўяман, хўпми айланай болам?

Жувон хомушгина бош иргарди. Кампир яна гапида давом этди.  
-Яхсиси, мен тўғри куёвнинг ишонасига бораман-да, ўзим у билан гаплашаман. Кечаги дилхираликлар учун уэр сўрайман. Чунки, бу менинг хатоим. Сен тақинчоқларга ружу қўйишингга беларво бўлганам шу ахволга олиб келган бўлса керак?..

-Майли, ойижон! Унда мен Нозимани олиб, ҳозир тушиб қоламан. Сиз эса Максуд акамнинг олдига бора қолинг. Ойижон, сизни безовта қилганим учун кечиринг, бошқа ҳеч қачон бундай қилмайман, - дея ухлаб қолган қизалоғи билан на-вбатдаги бекатда тушиб қолди.

Унаси эса... У қизгинасининг йўқолган битта узук туйфайли бузилиб кетиши мумкин бўлган оиласини сақлаб қолиш учун куёбининг ишонасига кетиб борарди.  
Онаизор қизининг айбини хаспўшлаб, куёбининг кўнглидаги муз-ни эритиш учун нима деб таваллолар қиларкин?  
Нима бўлганда ҳам, улар ярашиб кетишсин. Арзиманган матоҳ деб ҳеч кимнинг уйи бузилмасин, тинчи йўқолмасин.

ГУЛБАШАК

# ТАҚДИР ҲАМ ҲАҚ

Кулоққа чалинган гаплар

Дугонам билан бекатда учрашмоқчи эдик. Белгиланган вақтда келсам, у кўринмади. Уни кутишга аҳд қилдим. Бекатда икки аёл гапллашиб ўтиришарди. Ёшроғи каттароғига қараб:

-Опа, мен гапирмай, сиз сўраманг,- деди. Билмадим, қайси гуноҳим учун Парвардигор бошимга бу кунларни солди. Тақдирнинг ўйинлари шу қадар чалкаш экани, у одамларни ҳар қўйга солар экан. Ёлғиз фарзанд бўлганим боис ота-онам доимо кўнглимга қарашар, ҳечам дилимни огритмасдилар. Онам уй бекаси, дадам эса тижорат билан шуғулланарди. Ёмон яшамасдик. Уччаламиз кичик, ахил бир оила эдик. Кейинчалик нима

бўлди-ю, дадам ичкиликка ружу қўйиб, машаатга берилди. Сўнгра бегона аёлларга илакишиб қолганини ҳам эшитдик. Онажоним буларга бардош беролмай, сиқиллавериб, оламдан кўз юмди. Шафқатсиз тақдир 14 ёшимда мени меҳрибон волидамдан айирди. Онажоним ўлими олдида:

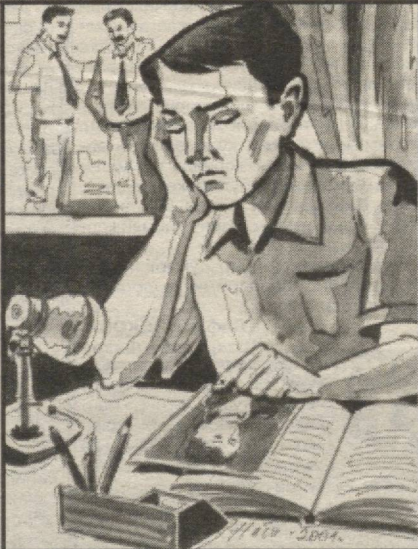
-Бологаним, мана, сен ҳам катта қиз бўлиб қолдинг. Мендан кейин дадангнинг иссиқ-совуғидан хабардор бўлиб тур. Уни ҳеч вақт ёлғизлатиб қўйма, - деди.

Онамнинг гапларини тинглардим-у, кўзимдан дув-дув ёш оқарди. У киши бу дунёдан кўз юмганига икки йил бўлди. Бу орада дадам ўзига келиб қолди. Онамга етказган озорларидан, ўз қилмишларидан пушаймон бўлиб, роса азобланди. Лекин энди кеч эди. Чунки бу афсус-надоматлар онажонимни бизга қайтариб бера олмасди. Орадан вақт ўтиб, отам қариндошларимизнинг: "Қизинг ҳали ёш, унга она керак", - деган қўстловлари билан ёшгина бир аёлга уйланди. Унга мен: "Малика опа", деб муножаат қилардим. Бу аёл доим дадамга хушомад қилар, ўзини яхши кўрсатиб, мени дадажонимдан узоқлаштиришга ҳаракат қиларди. Лекин, ҳар қанча уринмасин, дадам мени дунёдаги барча нарсадан ортқ кўрарди. Буни билиб аёлнинг дили куяр, дадам ишга кетганида мени дўппослар ёки уйга қамаб, ўзи дугоналари билан айлангани кетарди. Дадам иш юзасидан тез-тез сафарга бориб турарди. Шундай пайтларда менга кун йўқ эди. Чунки ўғай онам мени кўчага ҳайдаб, ўзи дугоналарини уйга бошлаб келиб, тонг отгунча машаат қиларди. Мен булар ҳақида

ка опа менга меҳрибон бўлиб қолди. Уйимизга тез-тез келиб, биздан хабар олиб турарди. Алишер акам билан бир неча йил тинч ҳаёт кечирдик. Фарзанд кўрдик. Турмушга чиққанимдан сўнг ота-онамининг уйига дадамни кўргани, кирчирларини ювиб, дазмоллаб қўйгани бориб турардим. Қизиги шундаки, Малика опа бунга қаршилик қилмасди. У бунчалик ўзгариб қолганига ўзим ҳам ҳайрон бўлардим. Яратган Эгам менинг бир неча йиллик фаровон ҳаётимни ҳам кўп кўрди чоғи. Ох! Уша кунни эсла-сам; дахшатдан қалбим тилка-пора бўлиб кетади. Дадам сафарга кетган эди. Буни қарангки, Алишер акамнинг ҳам иш юзасидан бориб турадиган сафарлари шу вақтга тўғри келиб қолди. Уша кунни ўғлим боғчадалиги боис уйда ёлғиз ўзим зерикиб, дадамниқига кирчирларини ювгани бормоқчи бўлдим. Одатда, у ерда қундузи ҳеч ким бўлмасди. Чунки дадам ҳам, Малика опа ҳам ишда бўларди. Шунинг учун мен ўзимга уйнинг калитини ясаптириб олгандим. Эшикни очиб, ичкарига кирдим. Эрталабдан гаш бўлган юрагим нимагадир ётоқхонага киришга ундайверди. Ётоқхонага кирдим-у, не кўз билан кўрайки, Алишер акам билан Малика опа...

Мен эримнинг бу хиёнатини кечира олмай, ажрашишга қарор қилдим. У неча мартаба ялиниб-ёлворди, кечирим сўради. Қилган ишидан пушаймон бўлиб, афсус чекди. Лекин мен унга қулоқ солмадим. Ахир буни кечириб бўлмасди. Чунки у қайнонаси ўрнидаги аёл билан...

Малика опани дадам билан ажрашишга мажбур қилдим. "Агар ажрашмасангиз, ҳаммага айтиб шармандангизни чиқараман",- дедим. Лекин минг қилса ҳам бу гапни дадамга айта олмасдим. Чунки дадамнинг юраги касал, буни кўтара олмасди. Шундоғам онамдан айрилганим етар, энди дадамни асрашим керак. Хуллас, ҳозир дадам, ўғлим Шаҳзод ва мен бирга яшаймиз. Дунёнинг ишларини қарангки, онамни адои тамом қилган хиёнат менга ҳам йўлиқиб, турмушимни за-



харлади. Бирок мен кучли ва иродали бўлишим, ўғлим учун яшашим керак. Ҳозир эркаклардан умуман кўнглим қолган. Мақсадим, ўлимни ақли-хушли, инсоф-диёнатли, вафодор ва доворак қилиб воёга етказиш.

Бу аёлнинг сўзларини тинглардим-у, унинг бошидан кечирганларини эшитиб, томоғимга бир нима келиб тикларди. Нафасим бўғилиб, кўзларимга ёш тўлди. Аёлнинг гапларига шундай берилиб кетибманки, хатто дугонам келганини ҳам сезмай қолибман.

Шоҳсанам НАБИЕВА,  
Тошкент Иқтисодиёт  
касб-хунар коллежи талабаси



## КИМОР- БАХТ УҒРИСИ

"Қиморга бой берилди бахтим" - 4-сон, 2004 йил

**ЭСЛАТМА:** Бир кунги ўйимизга бир машинада одамлар келиб, эрим катта миқдорда қарздорлигини айтишди. У қиморбоз экан. Оиламизни ўзи тушган чоғга тортаётган инсон билан ортқ шамасасликка қарор қилдим.

Муаллиф: **Ҳ. ҲОТАМБОВА**



"Қимор", "қиморбоз" сўзларини эшитсам, қалбим ларзага тушади. Чунки, шу касофат туфайли аччиқ алам чеккан оилалар ҳақида эшитганман. Бир қиморбоз гаровга тикадиган нарсаси қолмагач, уй-жойи билан хотинини тиккани, кейин хотинини ўлдириб юборганини эшитиб, неча кунгача ўзимга келолмай юрганман.

Яқинда эса, Келес мавзесида яшайдиган бир эрхотин тўйга бормоқчи бўлиб, 10 ва 6 ёшли қизалоқларини кўшнисиникига қўйиб кетишибди. Қўшнинг янги уйланган ўғли қиморга ютқизган бўлиб, шериклари пулни қистаб келганда, янги тушган келинни ва 6 ёшли қўшни қизни хомага олиб кириб, эшикни ичидан қулфлаб олибди. 10 яшар қиз ташқарида қолган экан. Қимор-

бозлар унинг номусига тегишибди. Шўрлик қизнинг ота-онаси қон қақшаб қолаверишган экан.

Очигини айтганда, қиморбозлар одам шаклидаги ҳайвон бўларкан-да!

Афифа **ҲАСАН** кизи

## МУҲАББАТ - ЮРАҚДА УНИБ ЧИҚҚАН ГУЛ

«Муҳаббат нима?» - 19-сон

Муҳаббатни чиройли сўзлар билан таърифлагим, унинг бутун латофати, назокатини ифодалаб бергим келади. Аммо тилимга бир сўз келса-чи... Тил ҳамон лол, аммо ҳаблмида баланд тоғлардан антикиб чопиб келаётган шаршаранинг овози муҳаббатнинг шарқирок кулгусидай бўлиб эшитилади. Бутун оламга нур солгувчи куёв тафтини муҳаббатдан олгандай, назаримда.

Муҳаббат! Уни ҳар ким ўзича тушунади. Суйганидан вафосизлик кўрганида эса муҳаббат йўқ, дея фарёд чекади. Аслида, кимнингдир вафосизлиги билан бу дунёда муҳаббат йўқ экан, деган одам

Муҳаббат - бу ҳароратли дунё. Ғаму ташвиш, шодликларга йўғрилган ҳаёт. Уни кимдир ўша ҳинд киноларидай боғларда сайр қилиб юриш, кимлардир шунчаки вақтин чўғ ўтказиш, деб тушунади. Йўқ, муҳаббат - покиза ҳислар тўлқини.

**Муҳаббат - иштироб,**  
**муҳаббат - қувонч,**

**Муҳаббат - юрақда**  
**юримлаган йўл.**

**Муҳаббат - соф туйғу,**  
**садоқат, ишонч,**

**Муҳаббат - юрақда униб**  
**чиққан гул.**

**Ойсоат АБАЗОВА,**  
**Термиз Давлат Университети**  
**3-босқич талабаси**

са келиб чиқмайди, албатта. Фақатгина шоир айтганидек: "Бевафо кўп экан дунёда", дейиш мумкин.

## ДўСТА ЗОР, ДУШМАН-ГА ХОР ҚИЛМАСИН

"Меҳр бердим, қадр топмадим" - 5-сон, 2004 йил

**ЭСЛАТМА:** Лутфулла ота ўғлини эрка-тактиқ қилиб ўстирди. Унинг учун барча қўлайликларни яратиб берди. Аммо қариганида на ўғлидан ва на келинидан меҳр-оқибат кўрмади.

Муаллиф: **Ҳ. ҲОТАМБОВА**

Фарзандни меҳр билан тарбиялаб, жонингни жонига улаб вояга етказсанг-у ёшлигинг ўтганда куч-қувватинг кетганида озгина меҳр кўрмасанг қийин экан. Мен бир оилани биламан. Ота ичкиликка берилиб, 7 фарзандини хотинига ташлаб уйдан чиқиб кетган. Она ёлғиз ўзи қизларини турмушга берди, ўғилларини уйлантирди. Фарзандлар ақлли-хушли бўлиб, оналарини ҳурмат қилишди. Орадан неча йиллар ўтди. Бир кун маҳалла оксоқоли бир кишини учратганини, у хароб аҳволда кўчаларда юмалаб, тўғри келган жойда ётиб юрганини, бу ўша уларни ташлаб, ичкиликка ружу қўйган оталари эканлигини ўғилларига айтади. Ўғиллар маслаҳатлашиб ўша одамни излаб топишди, оғир аҳволда касалхонага ётқизишди. Аммо, ичкилик уни хароб қилиб улгурган экан. Касалхонада оламдан ўтган отани уйга олиб келиб, маҳалла қариялари бошчилигида қабрга қўйиб, барча маъракаларини ўтказишди.

Отамиз аввалроқ келганида ҳам даволатар эдик. Каттамиз - 15, кичигимиз - 4 ёшлигида уйдан чиқиб кетганича бедарак йўқолди. Излаб тополмаганмиз, - дея оталарининг эрта хазаб бўлган, елларга соврилган умрига ачинишди фарзандлар.

Ахир у эндигина 55 ёшда эди. Хуллас, бу дунёда турфа хил одамлар учрайди. Бири оиласининг юзига оёқ қўйса, яна бири болаларини тирик етим қилади. Нокобил фарзандлар эса ота-онанинг қадрига етмайди. Шундайларга Яратган қодир эгам инсоф берсин.

Машхура **ИСОҚОВА**

## ОҚИБАТ КЕРАК ДУНЁДА

"Най навоиси меҳрдан қўйлар" - 18-сон, 2004 йил

**ЭСЛАТМА:** Ота-онам оламдан ўтгандан кейин, мени катта онам билан поччам ўз бағирларига олишди. Ўшанаа икки ёшда эдим. Кейинчалик мусиқа ўқитувчимиз Шавкатжон ака менга най чалишни ўргатди. Мусиқа туфайли бахт ўлимни топдим.

Муаллиф: **Абдуқодир АЗИЗОВ,**  
**Фарғона вилояти,**  
**Риштон тумани.**



Асроржон, сен ақлли, доно, камтарона меҳнатингдан қўт-барака топаётган йигит экансан. Ота-онадан тўққиз фарзанд бир-бирингизга дилбанд эканингиз, опанг, муаллимнинг Шавкатжон Холбоевнинг ишончларини оқлаб, муваффақиятларга эришганинг, ўз умрингни найга бағишлаб, ўз-ўзингни кашф этганинг мени қувонтирди. Акрам тоға, Сарви аяларнинг сенга кўрсатган бениҳоя меҳрибонлиги ҳар кимнинг ҳам қўлидан келавермайди.

Асроржон Акрам тоға ёрдамида билим даргоҳида "Чўли Ироқ"ни меҳр билан қуйлаганинг, ўқийша қириниш, Надиманинг меҳрини қозона олишинг, шоферлик курсининг ҳужжатини олишинг, Надима ҳам сенингдек билим юртида ўқийша қанчалик бахт эканлигини ўзинг, дилдан ҳис қилибсан! Гулистон - Самарқанд, риштонликлар азалдан куда-анда экан, қариндошлар кўпайишса, нур устига аъло нур бўларди.

Эргаш **АТОВЕВ,**  
**Навоий вилояти**

## Нилуфархон!

Сизнинг бошингизга тушган жудаликка мен ҳам учраганман. 2000 йил 4 июлда тўртинчи фарзандимиз дунёга келганида бизнинг ҳам қувончимиз оламга сиғмасди. Шифокор, ҳамширалар менга, чақалоққа жуда яхши қарашди. Лекин қўзимнинг ранги сарғиш эди, уч ойлик бўлди ҳамки соғлиги ўнганмади. Профессор Алиев УЗИ текширувидан ўтказиб, унинг ўт пуфаги қуриб бораётганини, жарроҳлик қилиш зарурлигини айтди. Бироқ гўдак уни кўтаролмас экан. "Оллоҳ берган умрни яшасин", - деб ўз ҳолига қўйишди. Оллоҳимдан фақат фарзандимнинг соғлигини илтижо қилиб сўрардим. Қизалогимиз 8 ойлик бўлди, "ада" деб тили чиқди. У кулар, ўтирар, ваннада маза қилиб чўмилар, сувни жудаям яхши кўрарди. Бир кун эрта билан жудаям хомуш аҳволда уйғонди. Кулдирамас қулмас, уйнатсам уйнамас, гапирсам жавоб қайтармасди. Мен хайрон бўлиб адасига: "Шифокорга олиб борайлик", - деб ялиниб-ёлвордим. У киши: "Бўлди онаси, болани тинч қўй", - дедилар. Қизалогимизнинг қорни шишиб кетган эди, тез-тез қусадиган бўлиб қолди. Кейинчалик қон қусди. Ўша кунги охириги кунги экан. Кўзлари менга боқиб, алланималарни айтгандек бўлди.

Кечга томон қайнонам келдилар. "Болам, бардам бўлинг, вақсоати етганга ўхшайди", - деб "Ёсин" сурасини ўқидилар. Қизалогим ҳамон дадасини кутар ва жон талвасасида ётарди. Дадамиз ҳам кириб келдилар: "Ҳа, Муслимхон, ҳаммани кўрқитиб ўтирибсанми?" - дедилар. Дадасини келганини сезиб, кўзини бир очиб, болажонимизнинг жони узилди.

Нилуфархон, сизга айтар сўзим шуки, Оллоҳга шукроналар айтинг, қолган фарзандларингизни умри узоқ бўлсин, Оллоҳим сабр берсин. Мозор бошига боринг, райхонлар экинг, лекин йиғламанг, болангизнинг руҳи осойиш топсин.

"Фарзанд доғини ҳеч ким кўрмасин" - 16-сон, 2004 йил

**ЭСЛАТМА:** Учинчи қизимиз дунёга келдию, лекин ўша кунги кечга бориб, унинг аҳволи оғирлашди. Тунда жони узилди. Энди мен шу биргина синов ва айрилиққа сабр қилишим керак.

Нилуфархон **ОТАБОВА**  
**Бекобода шахри**

сизни қабрга юбормай яхши қилишибди. Асло бора кўрманг, мени ҳам қабристонга юборишмаган. Мен эса яширинча бораверардим. Аммо бунинг фойдасидан зиёни кўп экан.

Ўша мудҳиш кўргуликни эслашга юрагим дош бермайди. Қизим, сизга дилдош бўлиш учун қўлимга қалам олдим. 1946 йилда туғилган 19 ёшли Ниёзматжон ўғлим 10-синфини тугатиб, Қўқон шаҳар муҳандислик мактабида ўқирди. Ўша мудҳиш кун эрта билан таъбим хира бўлиб турдим. Ўғлим билан бирга чой ичдик. Кейин у ўқийша, мен далага ишга кетдим. Бир пайт 16 ёшли қизим бориб: "Юринг, ая уйга меҳмон келди", - деб мени олиб кетди. Уйга келсам, эшигим олдида чунонам одам йиғилибдики, қўрқиб кетдим. Ҳеч нарсадан хабарим йўқ. Нима бўлди десам, ўғлимни машина уриб кетганини айтишди. Бу хабарни кўзда ёш билан ёзаяпман. Шу фарзанд доғида йиғлаб-йиғлаб, иккала қўзим кўр бўлиб, жарроҳликка тушдим. Овозим чиқмай қолган эди. Яна беш марта операция қилишди. Тагинам одам сабрли бўлар экан. Сизга ҳам тўзим берсин, қизим Нилуфархон.

**Н.САДРИДИНОВА,**  
**Тошкент шахри**

## Кизим Нилуфархон!

Менинг ҳам бошимдан фарзанд доғи ўтган. Энди бу ёйга ўзингиз айтгандек, турмуш ўртоғингиз, икки фарзандингиз ҳамда ота-онанинг умрларини, соғлиқларини сўраб, кўпроқ газета ва китоб ўқиб, яхши маслаҳаттўй инсонлар билан ҳамсуҳбат бўлинг. Икки фарзандингиз ёнига яна фарзандлар қўшилади, ҳали ёшсиз, ҳечам ўқинманг. Турмуш ўртоғингиз, ота-онанинг

сизни қабрга юбормай яхши қилишибди. Асло бора кўрманг, мени ҳам қабристонга юборишмаган. Мен эса яширинча бораверардим. Аммо бунинг фойдасидан зиёни кўп экан.

Ўша мудҳиш кўргуликни эслашга юрагим дош бермайди. Қизим, сизга дилдош бўлиш учун қўлимга қалам олдим. 1946 йилда туғилган 19 ёшли Ниёзматжон ўғлим 10-синфини тугатиб, Қўқон шаҳар муҳандислик мактабида ўқирди. Ўша мудҳиш кун эрта билан таъбим хира бўлиб турдим. Ўғлим билан бирга чой ичдик. Кейин у ўқийша, мен далага ишга кетдим. Бир пайт 16 ёшли қизим бориб: "Юринг, ая уйга меҳмон келди", - деб мени олиб кетди. Уйга келсам, эшигим олдида чунонам одам йиғилибдики, қўрқиб кетдим. Ҳеч нарсадан хабарим йўқ. Нима бўлди десам, ўғлимни машина уриб кетганини айтишди. Бу хабарни кўзда ёш билан ёзаяпман. Шу фарзанд доғида йиғлаб-йиғлаб, иккала қўзим кўр бўлиб, жарроҳликка тушдим. Овозим чиқмай қолган эди. Яна беш марта операция қилишди. Тагинам одам сабрли бўлар экан. Сизга ҳам тўзим берсин, қизим Нилуфархон.

**Паттихон САМАДОВА,**  
**Фарғона вилояти**

## Нилуфархон, бир-бирдан

ширин иккита қизалогингиз бор экан. Ҳаёт синовига чидамли бўлишингиз керак. Бу холингиз келажақда туғилажак фарзандингиз учун салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Мен 12 йил фарзанд кўрмадим. Учрамаган шифокорим, бормаган табибим қолмади. Фол ҳам очирдим. Фарзанд туфайли бошимдан не-не кунлар ўтмади дейсиз. Оллоҳнинг иродасини қарангки, нақ 32 ёшимда фарзандли бўлдим. Қизалогим дунёга келди-ю, бир кун ҳам яшамай нобуд бўлди. Шифокорларнинг нотўғри ҳаракати туфайли уни бағримга босолмадим. 12 йиллик орзуим тупроққа қоришиб кетди. Мен яна ҳаётнинг катта синовига дучор бўлдим. Йиғлаб, сиқтаган билан фойдаси йўқ экан. Ҳозир ҳам ўша сочлари қоп-қора қизалогим ёдимга тушиб кетса, дунёга сиғмай кетаман. Яна ўзимга ўзим Оллоҳдан соғлом фарзанд сўраб илтижо қиламан.

Нилуфархон, сўзим охирида сизга мустаҳкам ирода, сабрбардош тилаб қоламан.

**Зулайҳо МУРОВОВА,**  
**Қашқадарё вилояти.**



ТАБРИКЛАЙМИЗ



**Мухтарима онажоний**  
**Модира МИРТАЗОВА!**  
Сизни таваллау айёмингиз билан табриклайман! Ҳамиша соғ бўлиб умрингиз узоқ бўлсин!

Қизингиз Дианога

**Хурматли НИГОРАХОН!**

Сени туғилган кунинг билан чин дилдан табриклаймиз. Орзуларинг рўёбга чиқиб, омад ёр бўлаверсин.

Дугоналаринг номидан Дилфуза, Наргиза, Доно, Музиса, Шаҳноза, Дианога.



**Қимматли Малоҳатхон ХОЛБОЕВА!**  
Сизни таваллау айёмингиз билан табриклаймиз. Ҳамиша соғ бўлиб, орзуларингизга эришиб юринг.

Эҳтиром билан  
Ғофиржон ва  
Муҳаббат

Азиз онажонимиз

**Донохон ая ТОШБЕКОВА!**  
Сизни табарруқ 85 баҳорингиз билан муборакбод этамиз! Фарзанду набираларингиз бахтига умрингиз узоқ бўлсин.

Меҳр билан фарзандларингиз



**Азиз набирамиз ВАЛИХОН!**  
Сенга узоқ умр, сиҳат-саломатлик тилаймиз. Келажакда имонли, ота-онанига меҳрибон, нури ва бахтли инсон бўлиб етишгин.

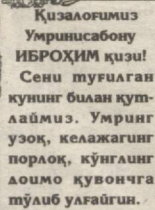
Оила аъзоларинг номидан бунинг Зуҳра, доанг Набиҳон  
Дугонаи



**ЗЕБИНИСО!**  
Сизни 22 баҳорингиз билан табриклаб, келгусида бахт, омад тилайман. Ота-онанинг орзу қилган оқила қиз бўлинг.

Дугонаинг Дилоро  
ШЕРМАТОВА

Курсанг ўғлинигиз Ҳусниддинжон МУҲАДИНОВ!  
20-ёшинг, таваллау айёминг муборак бўлсин! Умри узоқлик, бахти баркамоллик. Толов баланлик сенга nasib этсин.  
Сени севган оила аъзоларинг,



**Қизалоғимиз Умринисабону ИБРОҲИМ қизи!**  
Сени туғилган кунинг билан кутлаймиз. Умринг узоқ, келажакинг порлоқ, кўнглин доимо қувончга тўлиб угайгин.

Сени севиб аммаларинг, ака ва оналаринг номидан ойижонинг.

Меҳрибон отажонимиз  
Сулпон ТИЛАПОВ!

62 баҳорингиз муборак бўлсин! Сизга узоқ умр, бахту-саодат, бахти-мизга Ҳамиша соғ бўлиб юршингизни тилайман. Фарзандларингиз суянчи ва маслаҳатгўйи бўлиб юринг. Фарзандларингиз номидан Эльнора, Бўстонлиқ тумани, Сиждак қишлоғи.

Муҳадиновлар оиласи ва яқинларинг.  
Навоий вилояти, Нурота шаҳри.

ЭЪЛОНЛАР!

**ДИҚҚАТ, ЯНГИЛИК!**  
Малакали шифокор, табиий, шифобахш ўсимликлардан тайёрланган дори ёрдамида **простатит, аденома, бепуштлиқ, потенция пасайиши** хасталиқларидан ҳамда **хламидия, уреоплазма** каби инфекциялардан ҳам тезда шифо топишга ёрдам беради.  
**Мурожаат учун тел: 112-12-86. 10.00дан 18.00гача.**

Профессор Эргаш САЛИМОВ клиникаси барча турдаги аллергия, бунинг ошқозон-ичак хасталиқларини, касалдан, нимжон болаларни махсус усулларда даволайди. Бронхиал астма хасталигини даволашда турли аллергияларни қўйиб синалади. Иш вақти соат 8 дан 17 гача.  
**МАНЗИЛИМИЗ:** Тошкент, Уйғур Хўжаев кўчаси, 4-уй, 10-хона. Автобуслар — 27, 35, 46, 53, 91. Трамвай — 8. 1-шаҳар клиникаси бекати. Тел: 49-43-33, 144-64-30.

Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар "Оила зийнати" Маркази қизларни ва келинчақларни оилавий ҳаётга тайёрлаш мақсадида қуйидаги касблар буйича ўқув курсларини ташкил этди. Марказда кам таъминланган оила фарзандлари бепул ўқитади.

**Ўқув мuddати 2 ойлик курслар**  
• Бичиш-тикиш • "Элита" усулида пардалар, чойшаблар ҳам тикиш • Бисерлардан фойдаланиб тикиш • Бошланғич компьютер билимлари (Windows 2000) • Олий даражада торт ва салатлар тайёрлаш • Сартарошлиқ • Косметология • Маникюр-Бухгалтерия-касса аппарати назоратчиси-Қаңдолатчилик-олий курс

**Ўқув мuddати 3 ойлик курслар**  
• Миллий кўрпа-кўрпачалар тикиш • Юмшоқ ўйинчоқлар, бешик кўрпачалари ва ёстиқчаларини тикиш.  
**Ўқув мuddати 4 ойлик курслар**  
• Массаж ва уй ҳамширалиги • Бичиш-тикиш (бошловчилар учун) • Машинада гул тикиш (вишивка) • Инглиз тили. Ўзбек ва рус тилларида олиб борилади (амалиёт билан)

Курсларни битирган ўқувчиларга махсус сертификат берилади.  
Манзил: "Халқлар дўстлиги" метроси. Фуркат кўчаси, 1 уй. Мўлжал: Республика спорт кўмитаси. Тадбиркорлар палатаси, 2 қават, 202 хона, 413 хона.  
Телефон: 45-18-42, 98-07-78, 29-28-58, 65-76-78, 90-35-69

**"UMID va ISHONCH"** **Тиббиёт маркази қўйшағи мутахассис-диққат бўйича хизмат кўрсатадилар:**  
Жарроҳ, жарроҳ-косметолог, уролог, дерматолог, гинеколог, терапевт, кардиолог, невропатолог, ЛОР, педиатр, укаловчи, ҳамда УТ диагностика, ЭКГ (компьютер ўқиш), биохимик анализларни, физиотерапия ва гидромассаж ванна ва бошқалар. Шу билан бирга бизнинг марказда бўлажак келин-куёвлар учун 10% чегирмали консултация ва диагностика усуллари олиб борилади.

**БИЗ СИЗНИНГ ЧИРОЙИНГИЗ ВА СОҒЛИГИНГИЗ УЧУН ХИЗМАТ ҚИЛАМИЗ!**  
Манзил: Тошкент шаҳри, Бешёғоч массиви. Тел: 45-07-42, 45-07-72

**УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ҒОЗИЕВИЧ**  
**ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОФРИГАН ҚОВУГИ БЎШ, 10 Ёшдан ошган ЎГИЛ ва ҚИЗ болаларни БАТАМОН ДАВОЛАЙДИ.**  
Буйрак, қовуқ, простата беши касалликларини ДАВОЛАЙДИ.  
Қабул вақти соат 14.00 дан 20.00 гача.  
Манзил: Марказ-15, 12-уй (ЖЭК ёнидаги бино)  
Мўлжал: Метронинг F. Фулом бекати. Тел: 144-46-87

УЙИНГИЗДА ФАРЗАНД КУЛСИН!

Фарзанд оиланинг гулидир. Бефарзандлик туфайли умид билан қурилган кўп оилалар бузилиб кетади. Маълумотларга қараганда 18-20 фоиз оилалардаги р-хотинлар орасида бепуштлиқ учаркан. Агар жинсий алоқа қилишганда фарзанг ўлмас эркак ёки аёлдан биттаси бепушт бўлиши мумкин. Олимларнинг кузатувича аёлларда 22, эркакларда 16 сабаб бўйича бола бўлмас экан.

Бепуштлиқнинг сабабларини аниқлаш учун эр-хотин керакли мутахассислар (акusher-гинеколог, андролог-уролог) кўригидан ва лозим бўлган текширувдан ўтишлари зарур.

Текширув қанча тез ва вақтида бошланса бепуштлиқнинг олди шунча тез олинади. Ҳозирги замон тиббиётида бепуштлиқни даволашда рентген, қондаги гормонлар миқдори, эркаклик уруғининг сифати ва миқдорини аниқлаш каби диагностика усуллари қўлланилади.

Бундан ташқари қорин бўшлиғи ва тоза соҳасидаги аъзоларни (лапароскопия), бачадонни кўриш, ултравук орқали текшириб (гистероскопия) каби муолажалар билан даволанади.

Бундан ташқари бепуштлиқдан кутулишнинг урчатиш йўли ҳам пайдо бўлди. Бепуштлиқни олдини олишда энг сўнгги имконият бу (экстрокорпарал) пробиркада урчатиш чорасидир. Агар оила қураётган йигит ва қизлар никоҳдан ўтишдан олдин гинеколог ва уролог кўригидан ўтишса бундай бепуштлиқнинг олдини тезда олишиб, даволаш ҳам осон кечади.

**Эльмира ПАК,**  
"Umid va ishonch" марказининг шифокори, акушер-гинеколог

**Хурматли мухлислар! «Оила ва жамият» газетаси обуначилари учун (квитанция кўрсатилгач) ушбу марказ шифокорлари бир марталик бепул таххис қўйиб берадилар ва даволаш ҳақи арзонлаштирилади.**

- КҮЙ (21.03 — 20.04).** - Яқинларингизнинг маслаҳатига кулоқ солинг. Ҳафта сиз учун анчагина қувончли кунларни ҳада этиди.
- СИГИР (21.04 — 21.05).** - Ҳар қандай вазиятда ҳам ҳамкасбларингиз билан бахшланманг. Кейинчалик улар билан яхши дўст бўлиб кетишингиз ҳам мумкин.
- ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06).** - Беғоналардан таниш орттирмаганингиз маъқул. Ортиқча харажатлардан ўзингизни тийинг.
- ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07).** - Душанбада бошлаган ишларингизни ҳафта ниҳоясигача тугатинг. Омадли кун пайшанба.

Ўқув маркази барча хоҳловчи хотин-қизларни 1-2-3 баллиқ юқори малакалик тикувчилар курсларига ўқишга таълиф этади. Шунингдек, қисқа муааллаҳ ўқув курслари ҳам фаолият юритмоқда:

3 ойлик  
• Бичиш-тикиш 3-6 ой; • Парда ва чойшаблар тикиш (Элита);  
• Эркаклар костюм ва шими; •  
• Юмшоқ ўйинчоқлар ва сунъий гуллар тайёрлаш  
• Қаңдолатчилик; • Сартарошлиқ 3-6 ой; • Уй ҳамшираси;  
• Массаж (умумий ва нуқтала) 2 ой; • Бисер  
Ўқишни битирганларга диплом сертификат берилади. Ўқишни малакали ўқитувчилар олиб борадилар.

Манзил: Янгибод даҳаси, "Мадааний моллар" базаси янида.  
Мўлжал: Янгибод бозори ва Янгибод кинотеатри оралиғида  
Автобус: 5, 26, 23, 30, 61, 104, 119 Микроавтобус: "Раф": 18, 57, 75, 80, 15 "Отойбу": 45, 39.

**ПАРДА ва ПОКРИВАЛлар тикишни ЎРГАТАМАН ва БУЮРТМАлар оламан. Тел: 22-73-73, 107-64-23.**

Об-ҳавони кузатиш марказининг маълумотига кўра, республикаимизда ҳаво ўзгариб туради.

Базии жойларда қисқа мuddатли ёмғир ёғиб, момақалдиқ бўлиши ва дўл ёғиши мумкин. Шамолнинг тезлиги кучаяди. Ҳарорат кечаси 14°-18°, кундузи 24°-30° атрофида иссиқ бўлади.

Жанубий худудларда кечаси 21°-26°, кундузи 30°-35° атрофида иссиқ бўлади.

- АРСЛОН (23.07 — 23.08).** - Ҳафтада кўпчиликка унча қўшилмай асабларингизни асрашингиз керак. Атрофдагилар билан вазмин муомалада бўлинг.
- БОШОҚ (24.08 — 23.09).** - Эски танишларингиз билан алоқани яна тиклашга ҳаракат қилиб кўринг. Оилангизга асосий эътиборни қаратинг.
- ТАРОЗИ (24.09 — 23.10).** - Фийбатларга ишониб кайфиятингизни бузманг. Яхшиси ишга қаттиқ берилинг.
- ЧАЁН (24.10 — 22.11).** - Имконингиз бўлса яхшилаб дам олинг. Ҳафтани яқинларингиз даврасида ўтказинг.
- ЎКОТАР (23.11 — 21.12).** - Хизмат сафарига борса эгиз омад сизга қулиб боқади. Кўпгина даромадли ишларни бажариб қайтасиз.
- ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01).** - Ҳамкорларингиздан кўп умид қилманг. Ҳар қандай вазиятда ҳам ўзингизга ишонинг.
- КОВҒА (21.01 — 18.02).** - Севган кишинингизнинг муваффақиятлари сизга қувонч бағишлайди. Ҳаётингиз моддий томондан яхшиланади.
- БАЛИК (19.02 — 20.03).** - Ким оила қурмаган бўлса, ҳаётда севган кишини учратади. Сизни қутилмаган янгиликлар кутмоқда.



Озодаҳон аянинг эри оламдан ўтганига анча йиллар бўлди. Яхшиямки ўзи чеварчиликни ўрганган экан. Шу хунардан ризку насибасини топиб, ўн фарзандини уйлаб, жойлади. Бунинг устига аянинг биттагина синглиси ҳам оламдан ўтиб, уч фарзанди қаровсиз қолди. Чунки куёвига ичкиликдан бошқа нарса керак эмасди. Ая синглисининг фарзандларини ҳам олиб келиб, ўз қарамоғига олди.

Ҳозир ая қудалари билан 13 тилда гаплашади. Бу дегани, ҳар бирининг ўз фелъ-автори бор. Улар баландроқ келганда, Озодаҳон ая пастроқ тушади. Шунанга қилмас бўлмайди-да. Хайриятки, биронта ҳам фарзандининг рўзғори бузилгани йўқ. Аянинг ҳовлиси ҳамisha ёғ тушса ялагудек. Кўни-кўшнлар унинг жонқуярлиги, зийрак ва меҳрибонлигини кўриб, қойил қолишганидан: "Энди дамингизни олаверинг, ўн қарра жаннати бўлдингиз", - дейишади. Бирок, одамнинг қалбида яхшилик қилиш истаги муҳрланиб қолган бўлса, барибир тиниб-тинчимас экан.

Маҳалланинг куйроғида Олимжон деган бир оксоқол уч ўғли билан яшайди. Хотини вафот этган. Ўзи шунақаям воки, деви кўчи б

ти билан ишга олди. Ана шу орада Равшанбек ҳам ишлади, ҳам ҳайдовчиликка ўқиди. Баҳодиржон бир-икки марта унга хизмат машинасини бериб синаб кўрди. Ҳар қалай йигит уялтирмади.

Озодаҳон ая тез-тез ўғлидан сўраб турди:

- Қалай, Равшанбек яхши ишляптими?  
- Иши дурустку, аммо шериклари билан дарров гижиллашиб қоладиган ода-ти борда.

- Жанжалнинг ичиде яшаб, ўрганиб қолган-да. Меҳр кўрса, у қусуриям йўқолиб кетади. Менимча, оилани шу бола бош-



# БАХ ЭРБАШТАН КЕЛИНЧАК

кетган жойини суваб қўйишга ҳам ўқуви йўқ. Ота бўш-баёв бўлганидан ўғиллари ҳам бир оз нотавонроқ чиқди. Кучларини қарга ишлатишни билмай, ўзаро муштлашиб ҳам туришади. Катта ўғил Равшанбек яқингинада қамоқдан чиқди. Уч ўғилнинг ҳаммаси ишсиз, отанинг нафақасига қараб ўтиришади. Уларга ақл ўргатиб, йўлга соладиган одам йўқ. Уччала азамат ҳам уйланадиган ёшда. Бу ҳовли файзсиз бўлиб қолган. Озодаҳон ая у ёққа ўтганда ҳам, бу ёққа ўтганда ҳам бу хонадонда яшаётганларга раҳми келади. Қандай қилиб ёрдам беришни билмайди.

Бир гал шу ҳовлининг ёнидан ўтиб кетаётганда дарвоза олдида турган Равшанбекка кўзи тушиб қолди. Озодаҳон аянинг назарида, бошқалар унчалик хушламайдиган Олимжон тоғанинг мана шу ўғлида ички бир ўқтамлик борга ўхшайверди. Унинг орият талашиб муштлашиб, қамалиб кетганидан ҳам яхши хабардор. Шу боисданми, ая унинг ёнидан эътиборсиз ўтиб кета олмайди.

- Ишларингиз яхшими, Равшанбек? - сўради у салом-алиқдан сўнг.

- Йўқ, ая, - жавоб қилди йигит. - Иш топа олмаганман. У ёқдан қайтганим учун чўчишаппти шеклли.

- Агар чин юракдан ишламоқчи бўлсангиз, акангизга айтиб, иш топиб берман.

- Ишлайман, ая. Ўзиям бекорчилик жонга тегиб кетди.

- Эртага кечки пайт бизниқига ўтинг. Мен акангиз билан гаплашиб кўяман.

Озодаҳон аянинг тўнғич ўғли Баҳодиржон кутилмаган таклифни эшитиб, ҳайрон бўлди.

- Бекор қилмадингизмикан? Бўлмаганга бўлишма, дейишади-ку, ахир. Мени уялтириб қўйса-чи?

- Яхши ёрдам берсанг, уялтирмайди. Хамма ўзидан узоклаштираверса, бу йигит қачон йўлини топади? Бу болалар меҳр кўрмади. Кел, савоб учун шуларга жиндек меҳр берайлик.

Баҳодиржон онасига гап қайтара олмай. Равшанбекни уч ой синов шар-

қариши керак. Уни уйлантириб қўйсақ, яна битта савобга қолардик-да, ўғлим.

Баҳодиржон индамади. Ичидагини ташига чиқаришга аясининг олдида ботина олмади. Лекин онаси унинг дилидаги гапни ўқиб турарди.

- Унга ким ҳам қизини беради?, - деган хаёлга бординг-а, тўғрими?

- Ичимдагини биласиз-да, аяжон.

- Анави Тўхтаҳон аянинг катта қизига совчи бўлиб бормоқчиман. У фарзандларини қийинчилик билан катта қилапти. Равшанбекка шу қиз мос, деб ўйла-япман-да.

Баҳодиржон ҳам кўнглидагини айтди:

- Ўз невараларингизнинг ташвиши етарли бўлиб турибди-ку, ая. Бировнинг ишига ўртада туриб хижолат бўлиб қолишдан ёмони йўқ.

- Кел, яхшиликни ўйлалик, ўғлим. Ўша қизга ўзим чеварликни ўргатдим, ўқуви яхши. Ажаб эмас, Олимжон тоғанинг уйига ҳам файз кириб қолса...

Агар Тўхтаҳон аянинг уйига Озодаҳон аядан бошқа киши совчи бўлиб борганида, турган гапки, унамасди. Ун учта қуданинг тилини биладиган одам бу ишга бош қўшгани учун йўқ, дея олмади. Гулчехраҳон Равшанбекка келин бўлиб тушди. Ана шундан кейин Олимжон тоғанинг ҳовлисига файз-баракка оралаб қолди. Гулчехраҳон ширинсўзлик билан тўртта эракни йўлга сола бошлади. Меҳр кирган хонадондан уриш-жанжал ҳам узоклашар экан.

Бир йил илгари келган одам энди бу уйни таний олмайди. Ҳовлида гуллар очилиб турибди. Дарвозанинг олдидаги хонада тикувчилик устaxonаси очилган. Олимжон тоғанинг уст-боши ҳамisha пок-лига. Келинчақ билан биргаликда бу ҳовлига тинчлик, покизалик, бахт-саодат кириб келди. Равшанбекнинг укалари иссиқхона қуришояпти. Ўзи эса ҳайдовчи бўлиб ишламоқда. Ишни тугатади-ку, уйга ошиқади.

Ҳар бир оиланинг тутуми энг аввало меҳрда экан. Аёл кишининг меҳри бебаҳо ҳазина бўларкан. Андижонлик Озодаҳон ая Норқобулованинг қалбидеги меҳр, бошқаларга улашгани билан тугамайди. Аянинг ёрдами билан бир оилга хайру барака, саодат кирди.

Комилжон НИШОНОВ,  
Андижон вилояти.

# АММАМГА ҚОН, МЕНГА ЭСА ЖОН КЕРАК...

Хаёт ташвиш ва қувончлари билан ширин. Кимдир орзу қанотида парвоз этса, яна кимдир армон аталмиш туйғу исканжасида яшайди.

Бугунги ҳикоя қаҳрамони эса эндигина муҳаббат боғига кирмоқчи бўлган, аммо турмуш ташвиши биров ўйлантириб қўйган 19 яшар қиз. Унинг гапнинг нигоҳи юпанч, илнж излайди.

-Ота-онам ўлиб, акамнинг қўлида қолдим. Аммам касаллиги туфайли унинг ҳолидан хабар олиш кўпроқ менинг зиммамга тушди. Чунки, менинг ўқсик қалбим меҳрга ташна бўлса, аммамга суянач керак эди. Хуллас, у кишининг ахволи оғирлашди, бу сафарги дард хуружи ҳаммани ташвишга солиб қўйди. Шифокорларнинг: "Агар қон қўйилса, соғайиб кетади", - деган гаплари бизни сергаклантирди. Оиламиз кичикроқ бўлгани учун оға-инилар орасидан қон суриштира бошладик. Хамма елка қисиб қўяр, 120-130 грамм қон беришни ҳеч ким истамасди. Ноилж қолган акам ҳамманинг юзига жовдираб боқарди. Шунда: "Мен берай қонни", - дея шифокорларга юзландим. Ўшанда қақувват, семизгина гавдам мени ёшимга нисбатан каттарок кўрсатарди. Шифокорлар аммам икковимизнинг қон гуруҳимизни солиштириб қўриб, қон олиб қўйиш мумкинлигини айтишди, зудлик билан шундай қиланди ҳам. Барча хурсанд, аммамнинг ахволи ўнланди. Бизнинг муносабатимиз янада яқинлашди. Баъзан акам ёки янгамнинг менга нисбатан бепародек қарашлари мени яна

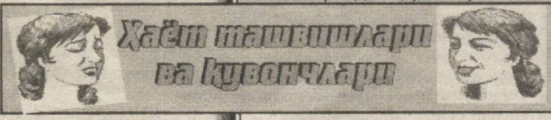
аммамга яқинлаштиргандек бўлди. Хуллас, 4-5 йил ичиде ёш қизалоқ аммажонимнинг доимий донорига айландим қолдим.

"Бир қуни қон қуядиган ҳамшира: "Синглим, бу ишинг тўғрима, ахир келажикни нима бўлади, сен ҳам она бўлишинг керак", - деб қолди. Унинг бу гапига эътибор бермадим. Шундай қилиб, ҳаёт шами ўчаётган аммагинам ҳар гал менинг озуқ-қоним билан ҳаётга қайтар эди. Йилига 2-3, баъзан 4-5 мартагача қон бериб турардим. Қули калта акам рўзғорини бутлаш билан овора. Турмушга чиқмаган аммам икковимиз эса бир-биримизни хурсанд қилганимиздан хурсанд эдик.

-Лекин сўнгги пайтларда соғлигим ёмонлашиб, тез-тез лоҳас бўлиб қоламан. Чўпдек озиб кетдим. Мана ҳозир аммамнинг яна тоби қочган, унга қон, менга эса жон керак. Ҳамширанинг ўша айтган гапиде жон бор экан. Лекин... акам: "Ҳар доим қон бериб юрибсан-ку, беравер", - дейиши, аммамнинг менга илтижоли ткилиши, рўзгор ташвиши, э, бир қанча ўй - хаёл мени ҳар тарафдан қисиб ташляптапти. Нима қилишни, қандай йўл тутишни билмай овораман. Умр эса ўтаяпти. Энди бу ёғи нима бўлади, ҳайронман.

Кизнинг ташвишли нигоҳи мадад сўрапти. Лекин унга нима дейишга тилим лол. Ахир у ҳам инсон, яшаши керак. Бундай шароитда қандай йўл тутиш кераклиги ҳақида "Oilа va jamiyat" газетасининг азиз муҳлисларидан маслаҳат олишга жазм этдим.

Дилбар НОРМУРОВА,  
Термиз шаҳри



Хаёт ташвишлари  
ва қувончлари

Эримнинг хиёнати туфайли бир қизча билан уйдан чиқиб кетганман. Ўшандан буён шу газета билан дардлашман. У энг яқин сирдошим, маслаҳатгўйим бўлиб қолди. Ҳар бир сонини иштиёқ билан кутиб ўқийман. Ундан сабоқ оламан. Газетада босилган мақолаларнинг далдаси билан ижараларда яшаб фарзандимни турмушга бердим. Бу менга осон бўлмади. Ўзига тўқ оилалар ҳам тўйда қийналишади, энди менинг ахволимни тасаввур қиланг.

Елғиз аёлнинг ижарада яшаб қиз уза-

# БОШПАНАНГ БЎЛСИН ЭКАН

тиши ҳам бир маҳорат бўлса керак. Менинг бу гапларим мақтанш эмас. Ўша вақтдаги азобларимни бир мен, бир қизим ва Оллоҳ билади, холос. Лекин, ўша пайтлари ҳам "Oilа va jamiyat"ни сотиб олишни қанда қилмасдим. Бундай дейишимнинг сабаби бор. Мен бу газетага шу пайтгача икки бор муружаат қилиб, қимматли маслаҳатлар олгандим. Бугунга келиб эса... яна маслаҳатга зорман. Гап шундаки, мен иккинчи бор турмушга чиқдим. Лекин ўзимни тубсиз жарликка ташлаганимни жуда кеч англаб етдим.

Турмушимдан шу қадар ўқинаяпманки, асти қўяверасиз. Мен ҳеч бўлмасе энди бахт, меҳр топдим, деб ўйлагандим. Аммо...

Аваллари ўзим ишлаб, пул топиб сарфлардим. Ҳозирги оилам бой-бадавлат, мени ишлатишмайди. Лекин бойларнинг нони миннатли бўлар экан. Буни энди билдим. Турмуш ўртоғим пулдор бўлса-да, бир тийиннинг устида етти марта умбалоқ ошадиган хасис одам. Бу ҳам етмагандек, биринчи оиласи, фарзандлари бор. Уларнинг олдида тили қисдиқ, ортикач гапиролмайди. Уйда отанинг хурмати бўлмасе, она ҳам қадр топмас экан. Уйда мен қайнона эмас, гўё келиндекман. Эримнинг ўғли хотинига қўлиб мени ҳам сўқади. Беш боланинг отаси, катта бир ташкилотнинг раҳбари бўлган ўғил мени-онасининг ўрнига келган аёлни юзигада қўзинг борми деммай, "Ифлос, ҳароми!" - деб ҳақорат қилади. Уйда бамисоли хизматкорга ўхшайман. Каттадан тортиб 6 ёшли болагача: "Фалончи опа, нега овқат қилмадингиз? Нега молларга қарамадингиз?", - деб тиним-

сиз тергаб туради. Агар ўз оналари ҳаёт бўлганида бундай муомала қилишмасди-ку. Бундай гапларга оила бошлиғи, умр йўлдошим-отанинг бепарволиги алам қилади.

Наҳотки яхши ниятлар билан она ўрнига оналик қилган аёлнинг қисмати шундай бўлса? Бу ҳам майли-я, онамникига, қариндош-уруғларимникига кўнглим тусанганда, соғинганимда бора олмайман. Эримдан аввал ўғли норози бўлади. Чидаб-чидаб, энди сабр қосам тўлиб борапти. Мени уйга қўриқчи, беиминнат хизматкор сифатида келин қилишган, деб ўйла-япман. Лекин шу "келин"нинг ҳам ўз онаси олдида, фарзандлик бурчи борлигини улар фахмлашмайди. Ёки буни исташмайди.

Наҳотки аёл иккинчи бор турмуш қурганда ўз онаси, қариндошлари, қудалариникига эри билан бориши айб саналса? Таниш-билиш, дугоналаримникига боришни-ку айтмасам ҳам бўлади. Бу уйга "келин" бўлиб тушганимга бир йил бўлди, янги оилам қариндошларим билан танишган эмас. Агар уйда тўй қилсақ, ўшанда танишар эмиш. Невара тўй қўришимизга хали қамиде уч йил бор.

Ишламай уйда ўтирганим учун ҳатто шу газетани сотиб олишга ҳам зўрга пул беришади.

Хуллас, ўз уйим-жойим бўлганида бу оилада бир кун ҳам яшамасдим. Энди хамма умидим куёвим билан қизимдан. Худого шукр, қизим уйли-жойли бўлди, яқинда фарзанд кўради. Ҳаёт бир айланганимни чир айлантираркан. Умрим, ҳаётимнинг гул ёшлик даври ижарада, турли одамларнинг қош-қовоғига қараш билан ўтди. Аёл борки, ўзининг уй-жойи бўлишини орзу қилади. Мен бир умр ишлаб ҳам уй ололмадим. Шу боис аёли вафот этган эракка турмушга чиқиб, унинг рўзғорини обод қилмоқчи бўлдим. Лекин, мен бу ерда шунчалик хўрликни бошдан кецираман, деб ўйламоқчиман. Бош олиб кетай десам, бош урар остана йўқ. Қизим билан куёвимга нима дейман? Ёшим ўтганида, энди кимнинг эшигига сиғаман?

Бу дунёда ҳайвоннинг ҳам уиси бор. Ҳар бир инсоннинг аввало бошпанаси бўлсин экан. Юрагимдаги дардимни сизларга ёздим. Бирор маслаҳат берсангиз... Ёки чидаб яшайверсаммикан?

Малика



Хизмат юзасидан суд биносида би-  
ровни кутуб турганим, келишган, бар-  
васта, 30 ёшлардаги бир йигит ёнимга  
келиб:

- Журналист опа сизмисиз? - деб  
сўради тортниброк.

- Шундай... тинчликми? - саволо-  
муз унинг юзига тикилдим.

- Сизга нима десам экан... мени ту-  
шунармикисиз?... - у мунг тўла кўзла-  
рини ерга қадади.

- Агар ишонсангиз...

- Икки ўт орасида қолдим, кўнглим-  
ни эшитадиган холис одамга муҳтож-  
ман. Исмиим Тохир.

- Унда гапирарингиз.

- Ҳозир шифохонадан келяпман бу  
ерга. Хотиним ажралиш учун судга ари-  
за берган экан.

- Сабаби сизга аёнми?

- Ҳа... авваламбор ўзим айбдорман.  
Жаҳлим тез. Охири пайтларда бирда-  
нига урушиб, қўлимга эрк бериб юбо-  
радикан бўлиб қолдим. Унга озор бер-  
ганимни ўзим ҳам билмай қоламан.  
Кейин жудаям қийналаман-у, кечирим  
сўрашга йигитлик гурурим йўл қўймай-  
ди. Лекин совға-салом билан кўнгли-

да ўтиришолмайди. Унинг юзини ювиб  
қўйишдан тортиб, овқат едириш, таҳор-  
ат... ҳаммаси хотиннинг зиммасида.  
Ўртоғим билан ёлғиз қолсақ, йиғлагани-  
йиғлаган. Қўлимшларидан пушаймон. Хо-  
тинининг оёғини ўпишга тайёр. Унга  
қараб туриб мен ҳам "энг яқин суянчиқ  
ҳам, сирдош ҳам шу болаларимнинг она-  
си", деб хотинимнинг олдида югуриб бор-  
гим келади. Яна "нималардир" йўлимни  
тўсади.

- Нечта фарзандингиз бор?

- 2 та. Бири-5 ёш, бири-1,5 ёш.

- Уларни соғинмаясизми?

- О! Секинроқ айтасизми?! - йигитнинг  
овози қалтираб кетди. Кўзларидаги  
ёшини кўрсатмаслик учун бир неча со-  
ния ойнадан кўчага тикилиб қолди. - 3  
ойдан буён қийналиб кетдим. Болала-  
римнинг боғчасига бориб, ойиси билан  
келишини узоқдан кузатиб тураман.  
Уларни кўрганимда, йиғлаб юбормас-  
лик учун лабларимни тишлаб оламан.  
Баъзан катта ўғлимни уйга олиб келиб,  
хоҳлаган нарсасини олиб бераман,  
ўйнатаман, тўйиб-тўйиб хидлайман. Ке-  
тишида хотиним "кераги-  
га ишлар", деб пул  
бериб юбораман.  
Ҳамма нарсани уну-  
тиб, ҳаммамиз бир-  
га бўлиб қолиши-  
мизни орзу қиламан.  
Ҳар кун тушларимга кириб  
чиқади улар. 7 йиллик  
турмушни унутиб бўлмас



## ЙИГИТЛИК ГУРУРИ

ни олишга ҳаракат қиламан.

- У кечирадимми?

- Шу пайтгача кечирарди. Энди эса йўқ,  
совуққон бўлиб қолди, менга ишонмай-  
ди.

- Шундай экан, нега

фэлингизни ўзгар-  
тирмайсиз?

- Яна ўша "йигитлик гурури" деган-  
дай...

- Уни сеवासизми?

- Икковимиз ҳам уйдагиларнинг қар-  
шилигига қарамай, севишиб турмуш  
қурганмиз.

- Демак, сизлар учун энг катта КУ-  
РОЛ ҳамда КАЛЖОН - МУҲАББАТ бор  
экан-ку! Бошқасини четга суриб  
қўймайсизми?

- Илгарти ҳам бир жанжал бўлиб, ойи-  
синикига кетиб қолганди. Уни севган-  
ним учун ҳам ортидан бориб, шу дам-  
гача ўша ерда яшаётганим. Ойим,  
адам эса ўзлари билан бирга яшаш-  
мизни хоҳлашади. Ҳовлида бизга им-  
коният яратиб беришган. Хотиним  
буни истамайди. Менинг ичкўв бўлиб  
яшагим йўқ. 3 йил яшадим, бўлар  
энди. Бизнинг ўртамаздаги девор - ана  
шу муаммо.

- Ўз уйингизда яшаганингизда  
моддий таъминотингиз қай ҳолда  
эди?

- Ўзим ЖЭКда ишлайман. Оиламни  
ҳеч нарсага зориқтирмаслик учун  
қўшимча ишлар ҳам қиламан. Топган-  
нимни уйга олиб келаман. Хотиним  
нима хоҳласа, йўқ демаганман. Ҳеч  
қачон ундан пулни қизганмаганман.  
Ойимникида яшаганимда ҳам, қайно-  
намникида турганимизда ҳам муноса-  
батим бирдай эди. Кейинги пайтда у  
менга нисбатан совуққон бўлиб қолди.

- Балки сиз ҳақингизда ноҳуш гап  
эшитгандир?

- Бўлиши мумкин эмас. Бегона аёл  
билан муносабатим бўлмаса... Ундан  
кейин "бунақанги" эркакни ўзим ҳам  
ёқтирмайман.

Жуда бойвачча бир ўртоғим бор эди.  
Хотинига хизматкорга қарагандай му-  
носабат қиларди-ю, кўчадаги "бўлар-  
бўлмас"ларнинг бошидан пул сочиб,  
"ўзини кўрсатиш"га уринарди. Хуллас,  
"кўча аёллари"нинг ҳийлалари унинг  
кўзини боғлаб қўйган, айб-ишратга  
муқкасидан кетган эди. Биз ўртоқларим:  
"Шу пулларингни, шу чиройли сўзла-  
рингни хотинингга бағишласанг  
бўлмайдимми?" "Кўчадаги"лар фақат пу-  
лингни "соғиш учун" атрофингда пар-  
вона. Эртага ўша хотининг ярайди  
ёмон кунингга", - деганимизда, жаҳли  
чиққан эди. "Сенлар ҳам ўзларингни  
йигитман, деб юрибсанларми? Бу иш-  
ларни йигитнинг зўри эплайди", - деб  
устимиздан қулган эди.

Тасодифан ўша ўртоғимнинг автохоло-  
катга учраб, тўшаққа михланиб қолди.  
Мана, ҳозир хотинидан бўлак одам ку-  
нига яраётгани йўқ. Ҳатто ота-она, ака-  
укалари ҳам кечаю кундуз унинг ёни-

## ФАРЗАНДАН УСТУНИ

экан. Оила дегани эт  
билан тирноқ бўлиб  
кеттиш эканлигини энди ҳис қилаяпман.  
Шифохонада ётганимда дадам болала-  
рим билан хотинимни ёнимга олиб ке-  
лдилар. Фарзандларимни кўриб қанча-  
лик хурсанд бўлганимни, қандай аҳвол-  
га тушганимни сизга таърифлаб берол-  
майман. Гарчи хотиним мен билан гап-  
лашмаган бўлса-да, у келгани, уни  
кўрганимнинг ўзиёқ аҳволимни бутун-  
лай ўзгартириб юборди. Бир қадар со-  
ғайгандай бўлдим.

- Наҳотки, кимнингдир ўзи эмас,  
сизнинг "йигитлик гурури"нингиз  
ҳақида тўқийдиган "эртаги" деб,  
азиз фарзандларингиздан, оилан-  
гиздан айрилиб қолаверсангиз?  
Ҳозир сиз фақат ўзинингиз уйлаяп-  
сиз. Қариндош-уруғ, таниш-билиш-  
ларингиз олдида "йигитлигингиз"  
ни кўрсатиб қўймоқчидирсиз-у,  
оилангиз олдида, болаларингиз ол-  
дида "йигит кишининг ишини" қой-  
иллатиб қўёлмаясиз. Ахир, сиздан  
ташқари яна уч нафар инсоннинг  
ҳаёти устида гап бораёпти-ку! Ол-  
лоҳим сизга шу икки фарзандини ино-  
ят қилибдими (ҳолбуки, тирноққа  
зорлар қанчадан-қанча!), уларни во-  
яга етказиш, хунарли қилиб катта  
ҳаётга йўллаш каби БУРЧларни адо  
этмоглигингиз қарзу фарз эмасми?  
Бу муаммони ҳал этиш учун чора то-  
пан тақдирингиздагина "ҳақиқий  
йигитнинг ишини" қилган бўласиз.  
Масалан, қайнонанингизникидан  
оилангизни олиб чиқиб, вақтинча  
ижарада яшашингиз ҳам мумкин-  
ку?! Вақт ўтиши билан уй ҳам сотиб  
оларсизлар. Албатта, бу билан хо-  
тинингизнинг тутган йўли тўғри, де-  
моқчи эмасман. Лекин оилани сақ-  
лаш учун алоҳида яшаш керак бўлса,  
шундай қилиш керак. Кейинчалик  
хотинингиз ота-онанингизникида  
яшашига рози ҳам бўлар. Ҳаёт ўзга-  
рувчан-ку! Кўнглингни "кўчада"  
эмас, "уйда" экан, оилани сақлаб  
қолишингизга имкон бор, ука.

Йигитнинг кўзларида қатъийлик акс  
эди.

- Тўғрисики айтсам, ҳозир сиз билан  
гаплашиб, жуда энгил тортидим. Буғуноқ  
хотиним билан очикчасига гаплашаман.  
Ахир, у ҳам мени шу пайтгача севган-  
ку! Яна унинг муҳаббатини қозонишга  
ҳаракат қиламан.

Йигит шундай деди-ю, шаҳдам одим-  
лар билан ўз йўлига кетди. Мен унинг  
ортидан кузатарканман, Муҳаббат отлиг  
муқаддас туйғунинг қолиб келишига ич-  
чимдан ишонардим.

Санобар ФАХРИДИНОВА

(Давоми. Боши ўтган сонларда)

Аммо ўзини тезда қўлга олди. Коман-  
дирларнинг ҳар бир топширигини сўзсиз  
бажарди. Йигитнинг ҳарбий ишни чақ-  
қон, пухта бажаришини сезган командир-  
лар уни қисқа муддатли сержантлик  
ўқишига юборишди. Муроджон тезда  
сабоқдошлари орасида намуна бўлди.  
Катта сержантлик даражасини олди ва  
ҳарбий қисмга қайтгач, унга эввод коман-  
дирлиги берилди. Улар хизмат қилаёт-  
ган бўлинма аскарлари темир йўл

қиз ёзилган экан, у билан ҳаёт кечири-  
шим шарт. Ушанда ҳам қишлоқда бахт-  
ли оила бўлиб яшашим зарур. Мурод-  
жон қалбда кечаётган бу ниятларга  
амал қилиш учун ўз-ўзига ваъда бер-  
ди. Кейин ёрқин ҳисларини оппоқ  
қоғозга тушира бошлади.

... Орадан йиллар ўтди. Ҳарбий хиз-  
мат тугаб, Муроджон уйига қайтди. Поч-  
часи унинг соғ-саломат келгани ша-  
рафига оёғи остида семиз бир қўйни  
сўйиб, худойи қилди. Йигитни кўришга

## ЎША МУҲАББАТ...

курилишида иш-  
ларди, бу эса осон  
иш эмас экан.  
Муроджон вақт то-  
либ, онасига, хо-  
ласига хат ёзар-  
ди.

Бу хатларни ол-  
ган холиси ниҳо-  
ятда хурсанд  
бўларди. Бир  
куни хатни қуд-  
лариникига эл-  
тиб, ўқиб берди,  
улар ҳам қувон-  
ишди. Чунки  
Муроджон уларга  
ҳам салом айтган  
эди. Ана шу хатни



келганлар ораси-  
да Манзуранинг  
отаси Самандар  
тоға ҳам бор эди.  
У маъракада ўти-  
раркан, Мурод-  
жоннинг буй-бас-  
тини кўриб,  
кўнглидан анча  
гаплар кечди. Да-  
стурхондан туз  
ҳам татимди.

Бу ерда ортикча  
ўтиролмастгига  
кўзи етиб, тезда  
ўрнидан кўзгалди.  
Ҳамма ҳайрон қол-  
ди. Ахир у укаси-  
нинг дастурхони-  
дан ҳатто бир пиёла чой ичмади-да. А-  
трофдагилар "соғлигининг мазаси  
йўқдир-да", - деган хулосага келишди.  
Тоға эса ичидан нима ўтганини фақат  
ўзи биларди.

олиб қолган Ойса-  
намнинг онаси кеч-  
курун қизини ёни-  
га қақириб, унга сўз қотди:

- Сенга ҳам, бизларга ҳам салом деб  
ёзибди куёвим. Сен ҳам хат ёзгин,  
қизим, - деди мулоиймлик билан.

- Биринчи бўлиб у киши ёзсалар,  
яқши бўларди-да, - деди қиз ийманиб.  
- Вақти бўлмагандир, унинг ихтиёри  
командирларнинг қўлида-да. Сенда эса  
вақт бор. Бечора мусофирликда қандай  
ҳаёт кечираётган экан? Кўнгли сўраш  
савоб иш, қизим.

- Акамга бунчалик ачинмадингиз-а, она-  
жон. Ахир у ҳам ҳарбий хизматда-ку, -  
деди Ойсанам.

- Мен сенга ачинаман. Уч йил кутасан-  
да энди. Бу осонми?

- Майли, соғ-саломат келсалар бўлди.

Аммо у Манзура билан Муроджонлар-  
нинг учрашувларидан хабардор эди.  
Шўниси ёмон бўлдики, Муроджон Ой-  
санам билан унаштирилган бўлса ҳам у  
билан бирор марта учрашмай, ҳарбий  
хизматга жўнаб кетди. "Кўнгли Манзу-  
рада, бўлмаса учрашиб кетарди", - деб  
ўйлади ўқиниб Ойсанам. Буёғи қандоқ  
бўларкин? Кўнглида менга заррача меҳ-  
ри бўлганида ақалли хайрлашиб кетар-  
ди. У билан яқши турмуш кечири ола-  
мизми, йўқми ҳали. Аммо мен у киши  
учун жонимни ҳам беришга тайёрман.  
Нима деб хат ёзсам экан-а? Ҳа, хол-аҳвол  
сўрайман, у кишининг меҳрини қозони-  
шим шарт. Фақат соғ-саломат келсалар  
бас. Тўй қочмас. Манзуранинг ота-она-  
си у кишини «камбағал, етимча» деб,  
менсимди. Мен эса Муроджон келгун-  
ча қолхозда ишлаб пул йиғаман, сарупо  
тайёрлайман. Ўқисалар ёрдам бераман.  
Ойсанам шу хаёлларда бўлажак умр  
йўлдошига мактуб ёза бошлади...

Қиз йигит ақалли хайрлашмай кетиб  
қолганини алам билан эслади. Ахир ўн  
йил бирга ўқиб, бирга ўсиб, яна унашти-  
рилсалар-у, "хайр"га арзитмай жўнаб кет-  
са-я... Лоқақл бир оғиз кечирим сўраб хат  
ёзмаса, алам қўлмайдимми? Ахир мен ҳам  
одамман-ку. Кўнглингни бўлмаса унашти-  
ришга нега розилик бердингиз? Биламан,  
сиз ўша Манзурани сеवासиз. Лекин у  
яқинда Исмоил акага турмушга чиқди-ку.  
Наҳотки ҳалиям ўшани ўйласангиз?

Дард билан битилган бу хатни ўқиб  
Муроджон узоқ ўйга ботди. Ҳа, тўғри-да  
Ойсанамнинг гаплари. Йигит ўзини қиз-  
нинг ўрнига қўйиб кўрди. Чиройига гап  
йўқ, сочлари унчалик узун эмаслигини  
айтмас... Бирок начора? Тақдиримга шу

Кўргани келувчилар камайгач, у Ой-  
санам билан учрашувга ошиқди. Тез  
орада тўй ўтиб, икки ёшнинг бахтли  
кунлари бошланди. Муроджон далага  
чиқиб ишлади. Бухоро пединститут  
тил-адабиёт факультетининг сиртки  
бўлимга ҳужжат топширди. 2-курсга  
ўтганида қишлоқ мактабининг дирек-  
тори Нурилло ака ишга тақлиф этди.

Муроджон ўқитувчи бўлиб ишлаш  
бошлади. Институтни тугатиб, илмий  
бўлим мудирлигига тайинланди. Дир-  
ектор нафақага чиққан, унинг ўрнига  
қолди. Анча йиллар директорлик қил-  
ди. Ҳозирги кунда катта бир турманнинг  
халқ маорифи бўлими мудирлиги вази-  
фасида ишлаб келмоқда. Шу йиллар  
давомида 5 қизу 3 ўғилнинг отаси  
бўлди. Фарзандлари ва келинларини  
ҳам ўқитиб, уйлиқ-жойлиқ қилди.

Унинг илк севагиси Манзура аввалига  
яқши яшади. Аммо орадан 3-4 йил  
ўтди ҳамки, фарзандли бўлмади. Тўрт  
томонга югурди, елди, кўрсатмаган  
дўхтирию табиби қолмади. "Кўнгли,  
фарзандингиз бўлади", - дейишди.  
Исмоил эса Манзурадан ажралишни  
сира хоҳламас, уни ниҳоятда сева-  
р, авайларди. Ҳатто, ўзаро бир неча мар-  
та маслаҳатлашиб бола асраб олиш-  
моқчи ҳам бўлишди. Ниҳоят, Исмоил  
укаси Адизжонни кўндрди, унинг уч  
яшар ўғли Рашиджонни фарзанд қилиб  
олди. Бола энди амакисини ота, янга-  
сини она, дея ўрганди. Айниқса Ман-  
зура бор меҳрини унга бағишлади.  
Ўғлига қимматбахо қиймлар олиб бе-  
риб, кўгирчоқдек яратиб қўйди. Рашид-  
жон 5 ёшга етганида суннат тўйини  
ўтказишди. Мактаб ёшига етгач, Исмоил  
Рашиджонни мактабга олиб бериб,  
директор қабулига кирди. Бу пайтда  
Муроджон энди иш бошлаганди.

- Марҳамат, Исмоил ака, келинг. Мана  
бу ерга ўтиринг, - Муроджон ҳамқиш-  
логини ҳурмат билан кутиб олди.  
- Мана, сизга ўғилчани олиб келдик.  
Энди буни Нурова ўқитсин. Нима хиз-  
мат бўлса, биз тайёрмиз. Ҳа, ҳа, фақат  
ўша муаллимни ўқитсин, - деди буйру-  
қомуз оҳангда.

(Давоми бор)

Файзулла АБДУЛЛАЕВ,  
Бухоро вилояти,  
Ғийдувон тумани.



Вақти-вақти билан ишларимиз юришмай, асабларимиз таранглашади, қаттиқ руҳий толиқишдан ўзимизни қўйгани жой топа олмай қоламиз. Бундай ҳолларда баъзилар ичкилик ёрдамида асаб толиқишини ёзмоқчи бўладилар. Айримлар дорихонага чопадилар. Табиатдан шунчалар узоқлашиб кетганмизки, асаб зўриқишини пасайтиришнинг азалий синналган усулларидан ҳам беҳабар қолганмиз. Бу борада дарахтлар бизга энг ишончли мададкор бўла олади.

Тибет табобатида дарахтлардан қувват олиш ва танага йғилиб қолган зарарли биоэнергияни дарахтларга ўтказиб юбориш узоқ умр кўришнинг энг муҳим шартларидан бири саналади. Ўзимизнинг ўтмиш авлодларимиз ҳам дарахтларнинг шифобахшлик сир-синоатидан жуда яхши воқиф бўлганлар. Яъни табиатнинг ўзи инсонлар билан дарахтларни бир-бирига ошўфта қилиб яратган.

Кунларнинг бирида буюк табиб ибн Синонинг ёнига юзи ранглар

- Онангизни дардини мана шу бақатерак тортиб олди. Асаби ўта зўриқанидан хафақон бўлиб қолган экан...

Биз учун ўтмиш сабоқлари ҳам жуда муҳим. Лекин келинг, ўзимизнинг замонамизга қайтайлик. Агар сиз икки томони теракзор кўчадан одимлаган бўлсангиз, кўп ўтмаёқ фикрингиз янгилиниб, қалбингизда бора-бора жўшқинлик пайдо бўла бошлаганини ҳис қилган бўлишингиз керак. Бунинг сири нимада дейсизми? Бунинг сабаби сизнинг вужудингиз билан дарахтлардан муайян масофада бораётган бўлсангиз ҳам ўзингиздаги зарарли энергияни дарахтларга узатиб, улардан қувват олишга муяссар бўлдингиз. Агар сиз ўзингизни биоэнергетика хусусиятингизга мос бўлган

| Мучал   | Эркаклар учун | Аёллар учун |
|---------|---------------|-------------|
| Сичқон  | заранг        | ёнғоқ       |
| Сигир   | қайрағоч      | олма        |
| Йўлбарс | каштан        | шумтол      |
| Қуён    | арча          | қайин       |
| Балиқ   | тут           | бақатерак   |
| Илон    | жийда         | хурмо       |
| Қўй     | эман          | анжир       |
| От      | тол           | сарв        |
| Маймун  | ўрик          | тоғ ёнғоқ   |
| Товуқ   | терак         | олча        |
| Ит      | олма          | оқ терак    |
| Тўнғиз  | қарағай       | олхўри      |

Шулардан тўртта дарахт ҳаммага бирдай тавсия этилаверади. Булар - бақатерак, жийда, тут ва қарағай.

Дарахтлардан қувват олиш йўллари эса шундай: вужудингизга мос тушадиган дарахтнинг навқиронини танлайсиз. Елкангизни яланғочлаб, унга суяниб, ўтирасиз. Одатда кечки пайтти танлаганингиз маъқул. Сабаби кечки пайтда дарахтлар энергияни қабул қилиб олишга мойиллашади.



## ДАРАХТЛАР ОЛАДИ

## ДАРАХТЛАР

бир аёлни бошлаб келишибди. Аёлни бошлаб келганлар, унинг етти ўғли экан.

Уларнинг қаттаси шундай дебди:

- Эй, буюк ҳақим, сиздан наҳот излаб келдик. Онамиз хафақонликдан ҳеч қутула олмаптилар. Нима қилишга ҳайронмиз.

Ибн Сино аёлнинг вужудига назар солгач, шундай жавоб қилибди.

- Онангизни ҳў анови бақатеракка суяб ўтказиб қўйиб, қайтиб кетаверинглар.

Етти оға-ини ҳайрон бўлишибди, бир-бирларига қарашибди.

- Улуғ ҳақим, биз онамизни олдингизга даволатгани олиб келгандик.

- Мен ҳам даволамоқчиман. Мени айтганимни қилинглар.

Ўғиллар аёлни бақатеракка суяб ўтказиб қўйишибди. Улар эртасига қайтиб келишса, оналари ҳамон ўша жойда ўтирганмиш.

Аммо унинг чехраси очилиб, теткилашиб қолган экан. Катта ўғил дарҳол табибга юзланибди.

- Онамиз анча тетик бўлиб қолибдилар. Қанақа малҳами қўллаган бўлсангиз, ўшандан бизга беринг.

- Ҳеч қанақа малҳам керак бўлмади, - жавоб қилибди ҳақим.

дарахтни топиб, унга суяниб ёки қучоқлаб, бир фурсат турганингизда, энергия алмашинувини янада кучлироқ сезган бўлур эдингиз. Чунки бадингизда йғилиб қолган зарарли энергия батамом ана шу дарахтга оқиб ўтади. Худди ана шу энергия кўп ҳолларда юрак ўйноғи, хафақонлик, қон босими ва бош оғриғини кўзғовчи қусур ҳисобланади. Бундай энергия, маълум бўлишича, аёлларнинг умуртқа поғоналари орасига йғилиб қоларкан.

Хўш, ўзингизни биоэнергетика хусусиятингизга мос дарахтни қандай топасиз? Бу борада қадимдан қўлланиб келинган, оддийгина ва ҳаммабоп тавсиялар мавжуд. Шарқ табобатида инсонларнинг қайси мучалда туғилганлиги ва жинсига қараб, қўйидагича тавсия қилинган.

Шунингдек, ўз дарахтингизни қучоқлаш ва уларнинг шоҳига осилиш ҳам яхши натижа беради. Агар бир ёки бир ярим соат давомида дарахтларга суяниб ўтирсангиз, вужудингиз зарарли энергиядан батамом тозаланиб, юрак фаолияти ҳам мўътадиллашади. Улардан яхшигина қувват ҳам оласиз.

Бироқ дарахтга суяниб ўтирганингизда, сизни беъмани савол-сўроққа тутадиган одамнинг бўлмагани маъқул. Бундай пайтда асабингизни қақшатган нохуш воқеани эсламанг. Энг ширин орзуларингиз ҳақида хаёл суриг. Дарахт ариқча ёки сой бўйида бўлиши икки ҳисса фойдалидир. Чунки сув одамнинг миясига ўрнашиб қолган беъмани хаёлларни нарига қувади.

Бундай машқни киш ойларида ҳам давом эттириши мумкин. Бунинг учун дарахтнинг шохини ёки қовуғини иссиқроқ жойга олиб кириб, кафтингизни тутиб турсангиз бас. Ҳаттоки, ўз дарахтингизга суйқангиз ёки кафтингизни бирров текказиб ўтсангиз ҳам асаб толаларингиз бир мунча ором олади. Бора-бора асаб толаларингиз сал нарсига зўриқмайдиган, рақибингизни кўрганингизда асабингиз кўзимайдиган бўлиб боради. Тинч уйқунгиз ҳам кафолатланади. Энг муҳими, дарахтларни сийпалаб, бутун кўнгилсизликларни унутиб, уларга меҳр билан боқсангиз, дарахтлар дардингизни олади ва қувватини аямайди.

К.НИШОНОВ

Синналган ҳақиқатлар

## ТЕСТ: АСАБЛАРИНГИЗ ҚАЙ ДАРАЖАДА?

Куйидаги саволларга жавоб топиш билан асабингиз қай даражада эканлигини аниқлашингиз мумкин.

### 1 "Кўрқинчли" фильмларга муносабатингиз қандай?

- А) Мен уларни умуман кўрмайман.
- Б) Мириқиб томоша қиламан.
- В) Баъзида кўришга мажбур бўламан.

### 2 Дам олиш кунлари спорт билан шуғулланасизми?

- А) Парашютдан сакрашни ёқтираман.
- Б) Сувда сузиш, сув лижаси ва сув билан боғлиқ бошқа машғулотларни ёқтираман.
- В) Қўпгина жойларни пиёда кезиб чиқшни ёқтираман.

### 3 Автомашинангизни тўхташ жойига қўя туриб, ногоҳда ўзга машинага шикаст етказдингиз. Шунда ўзингизни қандай ҳис этасиз?

- А) Жуда хафа бўлиб азият чекаман.
- Б) Ўша машинани таъмирлаб бераман.
- В) Машина эгасини айблаб вазиятдан қутулишга ҳаракат қиламан.

### 4 Эртанги кунги муаммоларни ўйлаб уйқунгиз қочадими?

- А) Барибир қаттиқ ухлаб қоламан.
- Б) Камдан-кам пайтларда шундай ҳолатга тушаман.
- В) Баъзида ухлаб қоламан.

### 5 Болаликда қандай аттракцион ўйинларини ёқтирардингиз?

- А) Автодром.
- Б) Центрифуга.
- В) Баландликкача кўтарилиб айланадиган чархпалакни.

### 6 "Имтиҳон"дан олдин қандай ахволга тушгансиз?

- А) Ўзимга ишонган ҳолда ҳаяжонимни босиб олардим.
- Б) Асабдан бошим оғриди.
- В) Имтиҳонни ҳам омадли ёки омадсиз ўйин деб билардим.



Натижа:

|   |      |     |     |    |    |    |
|---|------|-----|-----|----|----|----|
|   | 1    | 2   | 3   | 4  | 5  | 6  |
| А | ✓ 10 | 3   | 20  | 1  | 3  | 20 |
| Б | 3    | ✓ 1 | 3   | 3  | 2  | 1  |
| В | 2    | 20  | ✓ 1 | 20 | 10 | 3  |

### 6-9 балл йиғган бўлсангиз:

Демак сиз ўзингизни ҳар қандай вазиятда ҳам қўлга ола биласиз. Шундай бўлса-да, озроқ ҳаяжонлини зарар қилмайди.

### 10-14 балл йиғган бўлсангиз:

Ўзингизга жуда ишончингиз баланди. Лекин мушкул вазиятда ўзингизни қўлга олиб тўғри хулоса чиқариш ўрнига хатога йўл қўйишингиз ҳеч гап эмас.

### 15-18 балл йиғган бўлсангиз:

Зудлик билан асабларингизни даволатинг. Рўхшунос шифокорга учрашиб керакли маслаҳат ва муолажаларни ола бошланг.

Лола тайёрлади

## АЖИНЛАР НИМАНИНГ БЕЛГИСИ?



Қадимги Хитой табиблари беморнинг юзига қараб дардини аниқлай олишган. Чунки ажинлар бўйича ташхис қўйиш илмини мукамал билишган. Сиз ҳам кўзгуда чехрангизни синчиклаб кузатиб, соғлигингизни текшириб кўришингиз мумкин. Юзга ажин тушишини ҳеч ким ёқтирмайди, албатта. Аммо ҳар қандай тинч, беғубор юзга ҳам вақти келиб ажин тушади. Модомики бу кўнгилсиз чизиқлардан қочиб қутула олмас эканми, ақалли улардан фойдаланишни ўрганиб олайлик.

Ажин кўзлар атрофида, пастки қовоқ остида кўпроқ бўлса, демак танада дармондорилар етишмайди, уйку мароми бузилган. Кўз халтаси осилиб қолса, буйрақдан бир хабар олиб қўйган маъқул. Кўз чеккасида ажин кўпайиши ошқозон касаллигидан далолат беради.

Пешонани ажин қоплаши асаб таранглигининг белгиси. Сиз кучли зўриқиш ҳолатида яшайсиз, сал нарсига портлаб кетасиз. "Торғатор дунё", деб ана шунга айтадилар. Бу ўринда жинззакиликдан тийилиб, феълингизни кенгроқ қилганингиз дуруст.

Юздаги узун ажинлар қон айланиши бузилгани, қон босими ошгани аломати бўлиши мумкин.

Юқори лабдаги ажинлар гормон ишлаб чиқариш тизимидаги нуқсонлар билан боғлиқ. Юқори лабдаги ўйқчаннинг чўқур бўлиши ва лаб бурчакларида майда ажинлар кўплиги ошқозон-ичак фаолияти бузилганини кўрсатади.

Бўйиндаги ажинлар тўри танада модда алмашинуви жараёни издан чиққани дарақчиси. Эндокринологга бир кўриниб қўйсангиз яхши бўларди.

Рустам ОБИД

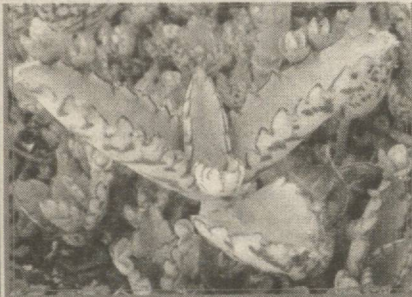
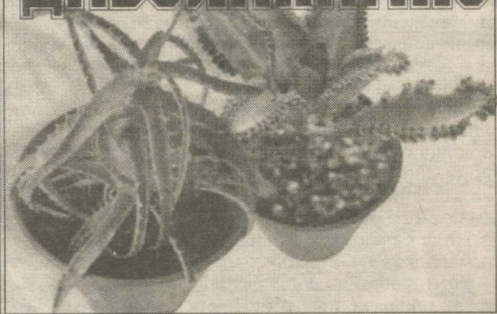


# АЛОЭ ВА КАЛАНХОЭ БИЛАН ДАВОЛАНАМИЗ

(Давоми. Боши ўтган сонда)

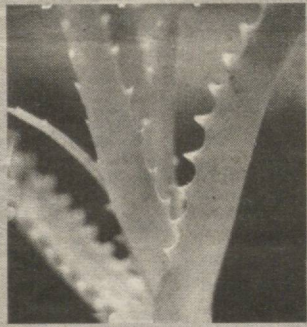
## ХОҲАКИ ЖЕНШЕН

Каланхоэ - хонаки ўсимликларнинг энг кўп тарқалган туридир. Уни кўпинча табиб женшен ёки хонаки женшен деб ҳам аташади. Ва бу наботот шу номга арзийди ҳам. Каланхоэ шифобахш моддаларга жуда бой. Унинг шарбати таркибида шамоллашда, яраларни даволашда С дармондориси бўлган моддалар мавжуд. Айнан шунинг учун ҳам битмайдиган яралар, куйиш, варикоз (оёқ томирлари кенгайиши) милк шамоллаши, оғиз бўшлигидаги йирингли тошмалар, тонзиллит, бодомсимон без яллиғланиши (ангина) касалликларини даволашда женшеннинг фойдаси бекиёсдир. Унинг дегромона нави анча кенг тарқалган. Каланхоэнинг бу турини этли қалин барглари қирқилгандек тишли бўлиши ва уларнинг четидаги "ип"ларидан билиш мумкин. Бу ўсимталар ерга тушиши билан бирпасда илдиз чиқариб ўсиб кетади.



МУАММОГА ЎРИН ЙЎК

Алоэ (сабур) унчалик чиройли ўсимлик бўлмаса-да, жуда фойдалидир. Унинг серсув, этли барги ва шарбати кўп касалликларни, шунингдек, аёллар хасталикларини ҳам даволашда кенг ишлатилади. У тўқималардаги моддалар алмашинувини фаоллаштириб, яраларни тез битишига ҳам катта ёрдам беради.



Оғриқли ҳайз кўришни даволашда алоэнинг ёрдами бекиёсдир. Бунинг учун 500 грамм асал, шунча қизил вино ва 400 грамм майдаланган алоэ баргини яхшилаб аралаштириб салқин жойда 5 кун сақланг. Ҳайз кўришингизга бир ҳафта қолганида ҳар кун оқватланишдан бир соат олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинг. Кесилган ва моталалоқ бўлган жойларга алоэ шарбатига ботириб олинган доқа ёки алоэнинг баргини боғлаш яхши шифо беради.

**Агар қаттиқ чарчаган бўлсангиз...**

Унда ўзингизни алоэнинг қувватбахш дамламаси билан сийланг. Икки чой қошиқ алоэ шарбатини бир стакан қайнатилган сувга аралаштиринг-да, учга бўлиб бир кунда уч маҳалдан ичсангиз фойдасини дарров сезасиз. Бунинг учун алоэнинг икки-уч йиллик серсув баргларида фойдаланганингиз маъқул.

**Танада дармондорилар етишмаганда, касалликдан кейинги камқувватлилида:** Каланхоэ баргларидаги "ип"ларидан ҳар кун бир чой қошиқдан еб туринг ёки салатга қўшиб истеъмол қилинг. **Даволаниш муддати 2-3 ҳафта.** **Ангина, йирингли тикилмаларни даволашда:**

2-3 та баргини майдалаб, шарбатини доқада сузиб олинг-да, 1:1

нисбатда қайноқ сув билан аралаштиринг. Тайёрланган дамлама билан томогингизни бир кунда 7-10 мартадан то тузалиб кетгунча чайиб туринг.

**Терига турли тошмалар тошганда:**

Каланхоэ шарбатини қайнатилган илиқ сувга 1:3 миқдорда аралаштирасиз. Сўнг докани шу аралашмага ботириб, шамоллаган жойга қўясиз. Бу компрессни бир кунда 2-3 марта 20-30 дақиқадан қилиб турсангиз, фойдасини дарров сезасиз.

**Оғиз бўшлиғига йирингли тошмалар тошганда, тонзиллит ва кўзнинг шохпардаси яллиғлаганда:**

Каланхоэнинг икки ош қошиқ майдаланган барглари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 2-3 дақиқа қайнатасиз. 20 дақиқадан сўнг сузиб оласиз-да, шу қайнатма билан кўзингизни ювасиз. Оғриётган томогингизни чайкайсиз. **Даволаш муд-**

стакан кагор аралашмасини 3-4 кун қоронғу жойда сақлаб вақти-вақти билан аралаштириб турасиз. Кейин кунига 3-4 марта оқватдан олдин истеъмол қиласиз. **Даволаш муддати икки ҳафта.**

**Қон оқишини тўхтатишда, куйганда, терига тошмалар тошганда:**

Жароҳатланган жойга 2-3 томчи суртинг. Ёки шаффоф пардаси аста шилиб олинган баргини ширали томони билан оғриқ жойга боғлаб қўйинг. Жароҳат битгунча уни ҳар уч соатда алмаштириб туринг.

**Эшитиш нерви касаллигида (неврит):** Каланхоэни пиёз суви билан 1:2 миқдорда аралаштиринг. Оғриётган қулоғингизга бир неча томчи томизиб қалин пахта босинг-да, жун рўмол ёки шарф билан боғлаб қўйинг. Бу муолажани кунига бир марта кечаси қилиш керак. **Даволаш муддати бир ҳафта.**

**Тумовда:**

Каланхоэнинг баргини сиқиб, ширасини бурунга 1-2 томчидан, то тузалиб кетгунча томизинг.

**Дикқат!** Каланхоэ шарбати томизилганда буруннинг шиллиқ қаватини қитиклаб, тўхтовсиз аксиртиради. Лекин фақат шу йўл билангина бурунни яхшилаб тозалаш мумкин.

**Оғиз бўшлиғи касалликлари (пародонтоз)да:**

3-4 дона баргини ювиб, сиқиб, шарбатини чиқаринг. Бир парча доқа (бинт)ни шарбатга ботириб, шамоллаган жойга 40 дақиқа мобайнида босиб қўйинг. **Даволаш муддати бир ҳафта.**

**Юрак хасталиклари ва шишларда:**

Бир чой қошиқдан мингбарг, қичитки ўт, далачай ва майдаланган каланхоэ баргини аралаштирасиз. Устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, термосга ярим соат дамлаб қўйинг. Кейин кунига уч маҳал ярим стакандан ичинг. **Даволаш муддати 2-3 ҳафта.**

**Эмизикли оналар кўкраги ўчлари ёрилиб, йиринглаганда:**

Каланхоэ шарбатига пахтани ботириб, оғриётган жойга босинг. Муолажани кунига бир-икки марта қилиш кифоя. Лекин болани эмизишдан аввал кўкрагингизни илиқ сувда болалар совуни билан яхшилаб ювиб ташлашни унутманг.

**Тўғри ичак ёрилганда:**

Каланхоэ шарбатига яхшилаб ботирилган пахтани кунига 1-2 марта ярим соатча оғриқ жойга қўйинг.

**Йирингли яраларда:**

Каланхоэнинг 3-4 дона баргини яхшилаб майдаланг-да, устига 1:5 миқдорда сув қуйиб, буғда 15-20 дақиқа ушлаб туринг. Кейин докани яхшилаб ботириб, салгина сиқинг-да, яра устига 1,5-2 соат қўйинг. Буни уч кун давомида ҳар кун янгиллаб туринг. Даволаш бошлангач, аралашма ўрнига каланхоэ баргидан эзиб тайёрланган малҳамни суриб боғлаб қўйишингиз мумкин.

**Ўпка силлида:**

Қўшимча муолажа сифатида бир чой қошиқ каланхоэ шарбатига ярим стакан миқдорда қайнатилган илиқ сув, таъбга қараб асал қўшиб, кунига оқватдан кейин уч маҳал ичинг. **Даволаш муддати бир ой.**

**Тери касалликлари (экзема, дерматит)да:**

Қўшимча даво сифатида каланхоэ шарбатини қайнатилган илиқ сувга 1:3 миқдорда қўшасиз. Докани шу аралашмага ботириб, сал сиқиб ташланг-да, оғриётган жойга боғланг. Бу компрессни бир кунда икки марта - эрталаб ва кечкурун қилсангиз бўлади.

**Бачадон бўйни емирилиши (эрозия) да:**

Каланхоэ шарбати билан асални 3:1 миқдорда тайёрлаб, пахтани яхшилаб ботириб, кин ичига 2-3 соат қўясиз. Ушбу муолажани эрталаб ва кечкурун бир ҳафта давомида қилсангиз, яхши натижа беради.

**Дикқат!** Бу муолажа пайтида жинсий алоқа билан шугулланиш мумкин эмас.

**Ошқозон ярасида:**

Майдаланган каланхоэ барглари-ни қорайтирилган шишага солиб, бир стакани устига ярим стакан миқдорда спирт қўшинг. Икки ҳафта давомида илиқ жойга қўйинг. Сўнг доқадан сузиб олиб, музлаткича сақланг. Бир кунда уч маҳал, оқватланишдан олдин бир чой қошиқдан истеъмол қиласиз. **Даволаш муддати бир ой,** яна қайтаришингиз мумкин.

**Тиш оғриганда:**

Каланхоэ шарбатига ботирилган докани оғриётган тишининг милкига босиб, ҳар ярим соатда алмаштириб турасиз.

**ПАРДОЗ-АНДОЗЛАР УЧУН**

**Ҳар қандай турдаги терилар учун никкоб:**

Бир чой қошиқдан асал, ўсимлик мойи, янги тухумнинг сариғи, ярим чой қошиқ алоэ ва апельсин шар-



батига, мавсумига қараб қизил ёки қора қарағат (смородина) мевасидан қўшасиз. Аралашмага сули ёрмаси ва қаймоқ ҳам қўйиш мумкин. Ушбу аралашмани яхшилаб тозаланган юзга суртиб, 15-20 дақиқадан кейин аввал илиқ, кейин совуқ сув билан ювиб ташланг. Ушбу муолажани ҳафтада бир марта қилиш керак.

(Давоми бор)

Саҳифани БАСИРА тайёрлади



Танадаги ортикча ёгдан халос бўлиш, баҳорий камкуватликдан фориғ бўлиш, ўзингизни бардам ва бақувват ҳис этишингиз учун қуйидаги танани тозалаш бўйича янги дастур сизга ёрдам беради. Бу дастурнинг ўзига ҳослиги шундаки, у ҳар бир тана хусусиятини ҳисобга олган ҳолда тузилган.

# ҚУШДЕК ЕНГИЛ БЎЛИНГ!

Тери тозалани, соч соғломлиги ва қадди-қомат, ошқозон-ичак фаолиятига боғлиқ. Пархез-шунослар мева-сабзавотни кўпроқ еб, оқ нон ва ширинликдан воз кечиб, фаол ҳаёт кечиришга, йилига бир ҳафта оч қолишга даъват этишади. Уларнинг фикрича, кучли овқатдан ихтиёрий равишда воз кечи танамизни янада жонлантиради. Натижада модда алмашинуви яхшиланади, иммун тизими мустаҳкамланади. Танамизни яхшилаб тозалаш олгач, руҳимиз ҳам тетиклашади.

Дастуримизнинг ўзига хос жиҳати шундаки, уч хил тана тузилиши учун тозаланишнинг уч хил усули тавсия этилади. Ўзингизга ёққан пархезни танлаб олинг-да, танангизни тозалашга киришинг. Бир ҳафтадаёқ анча озганингизни, тери ва сочларингиз яхшиланганини сезиб қоласиз.

### БИР НЕЧА МАСЛАХАТЛАР

Тавсия этилаётган тозаланиш амалларидан бирини танлаб киришаркансиз, энг аввало бу амалга тайёргарликда биринчи кун қондасига амал қилинг. Сўнг тўрт кунлик тозаланиш кунлари ва икки кунлик одатий ҳолатга қайтиш амалларини бажариш керак бўлади. Биринчи тайёргарлик ку-



нида тановул қилинадиган маҳсулотлар углевод ва клетчаткага (куватга - 600 ккалдан ошмаслиги лозим) бой бўлишига эътибор бериш керак. Сўнг ичаклар обдон (сульфат мағний ёки карлови Вари тузи (дорихоналардан сўранг) ёрдамида тозаланиши лозим. Тўрт кунлик тозаланиш давомида 2 литрдан кам бўлмаган микдорда минерал сув (газсиз) ичиш лозим.

Сўнг одатий кунларга ўтиш даврида сувда пиширилган бўтқа, мевалар истеъмол қилиш лозим. Бу даврда организм қаттиқ овқатга ўрганади. Овқат аста-секинлик билан 800 калориягача етиши лозим. Тозаланиш, озиш амалларини бошлашдан аввал ҳар бир одам ўз танаси имкониятларини яхши ўрганган бўлиши лозим. Ана шунда тозаланиш, озиш амаллари даври очқаш каби оғир жараённи осон кечириши мумкин.

Тозаланиш даври одам учун нафақат жисмини тозалаш, балки руҳ ва қалбни тозалаш дав-



Тадқиқотчиларнинг илмий хулосалари асосидаги қуйидаги маслаҳатлардан фойдалансангиз, танангиз соғлом ва қушдай енгил бўлади. Ҳаёт қувончларидан баҳра олиб, ҳар доим бардам, тетик юрасиз. Бу маслаҳатлар асосан танани тозалаш ва пархезга тегишли муолажа амаллари бўлиб, бир неча босқичда қуйидагича амалга оширилади.

рига ҳам айланиши лозим. Китоб ўқиш, мусиқа тинглаш, сайр этиш ҳам танага ҳордик ва ором бахш этади. Ва яна бир, энг муҳим жиҳат, бу амаллардан бирига киришишдан олдин албатта шифокор қабулида бўлиб, унинг ҳам маслаҳатини олмоқ лозим.

### МИНЕРАЛ СУВЛАР ВА ГИЁҲЛИ ЧОЙЛАРДАН ИЧИШ

Танани тозаланишнинг энг сигналган йўлларида бири бу минерал сувларни истеъмол қилишдир. Бу амал овқат ҳазми секин кечадиган ва семиришга эътибор бериш керак. Сўнг ичаклар обдон (сульфат мағний ёки карлови Вари тузи (дорихоналардан сўранг) ёрдамида тозаланиши лозим. Тўрт кунлик тозаланиш давомида 2 литрдан кам бўлмаган микдорда минерал сув (газсиз) ичиш лозим.



Тозаланиш кунлари жуда кўп сувоқлик ичиш лозим. Бунинг учун гиёҳли чойлар ва газсиз минерал сувлар жуда қулайдир.

кун эрталаб ўтлардан дамланган чой, тушлиқда бир дона олма (яхшилаб чайнаш керак), кечки овқатга сабзавотли шўрва етарлидир.

### МАЗДАҚИ ШЎРВАДАН ЯЙРАНГ

Қоматингиз нозикина, совуққа чидамсизроқ бўлсангиз, қон босимингиз паст, тез-тез ичингиз бузилса, қуйидаги маслаҳатлардан фойдаланинг: 4 кун давомида сули шўрвасидан эрталаб-

ри 1-2 коса истеъмол қилинг. Буни тайёрлаш қийин эмас. Қайнаб турган бир литр сувга 100-150 гр. сули ёрмасидан (Дўконларда сотиладиган «Геркулес» ҳам бўлаверади) солиб, бор-йўғи 5 дақиқа қайнатсангиз, нонушта тайёр-да. Шундан сўнг мева шарбати ёки мевалар чойдан бир стаканни шакарсиз ичинг. Тушлиқда 1-2 пиёла сабзавотли бўтқа ва мевалар шарбати ёки ўтлар дамламаси кифоя. Кечки пайт сабзавотдан тайёрланган шўрва билан бир стакан иссиққина чой тавсия этилади. Одатий кунларга ўтишда эса тозаланиш кунлардаги овқатлар ҳам бўлаверади. Фақат бу кунларда дастурхонда мева-чевалар асосий ўринни эгаллаши лозим.

### САБЗАВОТ ВА МЕВАНИ ТЎЙИБ ЕНГ

Ўзингизни соғлом ҳис этсангиз, спорт билан шуғуллансангиз, шунигингдек, ошқозон-ичак фаолияти яхши ишласа-ю, аммо танани тозаловчи пархездан фойдаланишни истасангиз, сизга маъза экан. Сабаби, сиз пархезда мевалардан хоҳлаганингизча истеъмол қилишингиз мумкин. Масалан, очикқан захотингиз олма ёки апельсин, киви, мандарин каби меваларни бемалол еяверинг, фақат бананни эмас. Мева-чевалардан танага керакли қувватни олсангиз ва очлик ҳисси йўқолади. Энг асосийси, тўрт кун пархез давомида кунданлик ҳаёт тарзингизни ўзгартирмасангиз ҳам бўлавера-

ди. Чунки, мева-чевалардан керакли куч-қувватни ола биласиз. Олма, узум, нок ва ҳоказоларнинг шарбати ва ўтлар дамламасини кун бўйи ичингизнинг мумкин. Кечки овқатга 2 дона бодринг, бир дона булғор қалампир, олма ёки нок кифоя. Иккинчи кун нонуштага мевалар, тушлиқда сабзи ва кўкатлардан салат тайёрлаб, ўсимлик (яхшиси зайтун) мойи қўшиб истеъмол қилиш мумкин. Кечки овқатга эса сабзавотлардан тайёрланган шўрва етарли. Одатий кунга ўтишнинг иккинчи кунда қайнатилган картошка ва сабзавотли шўрва истеъмол қилиш мумкин. Тўрт кун давомида камида 8 кг. мева ейиш зарур бўлади.

### КЕЙИН НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Пархездан сўнг бир неча кун давомида озиқ-овқатни камроқ истеъмол қилиш фақат фойда келтиради. Айниқса, хамирли, гўшти таомларни камроқ ейиш ва спиртли ичимликдан сақланиш лозим. Яна бир неча кун давомида сабзавот ва мева-чевалардан истеъмол қилиш нафақат танани, балки юрак-қон томирларини ҳам ҳар хил кераксиз чиқиндилардан тозалайди.

### ТОЗАЛАНИШНИ ТЕЗЛАШТИРСА БЎЛАДИМИ?

Тиббиёт мутахассисларининг фикрича, тўрт кун давомида ҳар кун эрталаб клизмадан фойдаланиш керак. Ҳаммом ёки саунага бориб, обдон терлаш ҳам яхши фойда беради. Бунда тер чиқиб кетиши билан бирга ҳушвақтлик гармони ҳам ишлаб чиқилади. Тана учун массаж қабул қилиш, айниқса ҳаммомда супурги билан танани тоблантириш махсус қўлқоплар билан массаж олгандан сўнг иссиққина кўк чой ичиш ҳузур бағишлайди. Юқоридаги амалларнинг барчасини қўллаш сизга албатта соғломлик ва тетиклик ато этади.

## ДОИМ БАРДАМ БЎЛИНГ!

Гимнастика машқлари пархезли кунларнинг яхши кечилишини таъминлайди, танани тозаланиш фаолаштиради. Энг асосийси, мушакларни мустаҳкамлайди, танангизнинг барча нуқталарида тери фаолиятини яхшилайди. Натижада ўзингизни жуда яхши ҳис этасиз. Машқларни бажаришда тананинг маълум қисмларига алоҳида эътибор бериш лозим.

**1 Кўкрак учун машқ**  
Дастлабки ҳолат. Ерда чордана қуриб ўтирасиз. Иккала қўл куракда қовуштирилади. Шу ҳолатда бир неча сония тургандан сўнг қўллар қўйиб юборилади ва эркин нафас олиб, нафас чиқарилади. Дам олиб бўлгач, шу машқ яна такрорланади. Уни 10 марта бажариш керак.

**2 Мушакларни мустаҳкамлаш машқи**  
Уни оромкурси ёки стулда ўтирган жойда бажарса ҳам бўлади. Энг қулайи - ерда чордана қуриб ўтирган ҳолда бажариш. Қўлларни елка баландлигида кўтариб бармоқларни чалиштиригач, зўр бериб тортасиз. Бир неча сониядан сўнг дам олиниб, машқ қайтарилади.

**4 Дастлабки ҳолатда ерда чалқанча ётиб, иккала оёқ биргаликда тизза баландлигида кўтарилади ва бир неча сония давомида ушлаб турилади. Сўнг дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқни камида 5 марта бажариш зарур.**

**Юқоридаги машқлардан сўнг чалқанча ётган ҳолда нафас олиш, нафас чиқариш машқлари бажарилади. Бунда оёқлар ушланиб, нафас олинганда тананинг белдан юқори қисми кўтарилади. Нафас чиқарганда дастлабки ҳолатга қайтилади.**

**5 Бу машқ бел учун бўлиб, дастлабки ҳолатда оёқлар елка кенлигида очилади. Қўллар олдинга чўзилиб, бирлаштиради. Аста-секин тана олдинга интилади, бунда оёқлар жойидан силжимаслиги керак. Таранглик сезилгандан сўнг бир неча сония шу ҳолатда туриб, яна дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқ 15 марта бажарилади.**

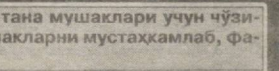
**Юқоридаги машқларни бажариб бўлгандан сўнг бутун тана мушаклари учун чўзилиш (тортилиш) машқлари бажарилади. Бу машқлар мушакларни мустаҳкамлаб, фаолиятини яхшилайди.**

**3 Дастлабки ҳолатда тўрт оёқлаб туриш керак. Коринни ичга тортиб, олдин ўнг, кейин чап оёқни 5 сония давомида кўтариб туринг. Бу машқни камида 5 марта бажаринг.**

**Юқоридаги машқлардан сўнг чалқанча ётган ҳолда нафас олиш, нафас чиқариш машқлари бажарилади. Бунда оёқлар ушланиб, нафас олинганда тананинг белдан юқори қисми кўтарилади. Нафас чиқарганда дастлабки ҳолатга қайтилади.**

**6 Бу машқ тос суяги мушаклари фаолиятини мустаҳкамлашга қаратилган бўлиб, дастлабки ҳолатда тўрт оёқлаб турилади. Қўллар ўз жойида қимирламай турган бир пайтда, оёқлар наватма-навбат тепага кўтарилиб, таранг қилиб чўзилади. Машқни 15 марта такрорлаш тавсия этилади.**

**Юқоридаги машқларни бажариб бўлгандан сўнг бутун тана мушаклари учун чўзилиш (тортилиш) машқлари бажарилади. Бу машқлар мушакларни мустаҳкамлаб, фаолиятини яхшилайди.**





## АЖОЙИБ МАСЛАХАТЛАР

**Табиатимиз ажойиботларга бой. Унинг энг олий маҳсули бўлган инсон эса доимо уни ўрганиш билан банд. Ўрганиб, изланиб топилган ҳар бир янгилик, қулайлик инсонни яхши яшаши учун хизмат қилиши асосий мақсад ҳисобланади. Мақсад эса унинг кайфиятини яхшилаш ва ҳаёти мазмунли ўтишини таъминлашдан иборатдир. Демак, ҳазрати инсон ҳамisha омон ва соғ-саломат бўлсин. Ушбу саҳифада биз инсон ҳаётини яхшилашга хизмат қиладиган энг охириги янгиликлар ва омиллар ҳақида маълумотлар келтирдик.**

### ТАҚДИРНИ ОЛДИНДАН АНИҚЛАШ



Америка Қўшма Штатларининг Вашингтон университети ҳузурида инсонларнинг ўзаро муносабатларини ўрганиш илмий-тадқиқот институти фаолият кўрсатади. Унинг ходимлари ўз илмий масканларини ҳазиллашиб: "Ёшларнинг севги-муҳаббатлари ҳаққонийлигини аниқлаш маскани", дейишади. Бунга сабаб бор, албатта. Бу ердаги психолог ва математик олимларнинг кўп йиллик тажрибалари ҳулосасига кўра турмуш қуришни ният қилган ёшларнинг тўйдан кейинги

ҳаёти яхши ёки ёмон кечишини олдиндан аниқлаш мумкин экан. Шу масканга мурожаат қилиб сўнг турмуш қурганлардан 94 фоизининг ҳаётлари жуда яхши кечганлиги сабабли кейинги йиллари бу ерга келувчиларнинг сони анчага ортган.

Ўзаро мувофиқликни аниқлаш тажрибалари жуда оддий бўлиб, ёшларга атиги бир нечта оддий саволлар берилар экан. Албатта, ёшлар бу саволларга ўз жавобларини дарҳол беришади. Сўхбат давридаги аниқлаш сири жуда оддий бўлиб, бор-йўғи ҳар иккала ёшнинг кўллари нозик симлар орқали сезгир асбобларга улаб қўйиларкан. Савол-жавоб пайтида шу асбоб ёшларнинг ҳис-туйғуларини белгилайди. Бу ҳис-туйғулар даражаси ҳар иккала ёшда бир хил ёки бир-бирига яқин бўлса, ижобий баҳрланади. Акс ҳолда салбий ҳисобланади. Шундай қилиб, ижобийлик даражаси 5 : 1 бўлса-да, бу жуфтлик ниҳоятда бахтли турмуш кечиради. Агар салбийлик даражаси кўп бўлса, ёшларнинг ҳаёти ёмон кечиши ёки улар умуман ажралиб кетишлари мумкин экан.

### ҲАЙДОВЧИЛАРГА ОБ - ҲАВО ТАЪСИРИ

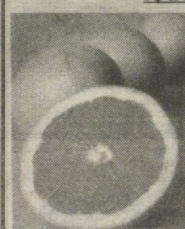
Немис тадқиқотчиларининг аниқлашларича, об-ҳавонинг кескин ўзгариши автомобил ҳайдовчиларининг кайфиятига ҳам, соғлиқларига ҳам жуда ёмон таъсир қилар экан. Аниқлашларича, ҳавонинг 5 даража совуқликдан бирданга 10 даража иссиқликка ўзгариши натижасида уларнинг юрак қон томирлари фаолияти ҳам кескин бузилиб, бу нарса ўз навбатида асабларига ҳам таъсир қиларкан. Натижада улар инжиқ, жаждор ва кўрс бўлиб қолишаркан. Бу ҳолатнинг олдини олиш ёки бир оз бўлса-да юмшатиш учун тиббиёт ходимлари ҳайдовчиларга ноқулай об-ҳаво шароитида ишлашларига тўғри келганида, айниқса узок йўлга чиққанларида ўта ҳушёрликни кўлдан бермай, дам олиш учун тез-тез тўхташни, баъзи бир бадан-тарбия машқларини бажаришни, парҳезатом ёки енгил ҳазм бўлувчи овқатларни истеъмол қилишни тавсия этадилар.



### КАНДЛИ ДИАБЕТ УЧУН ФОЙДАЛИ МЕВА

Олимларнинг аниқлашларича, цитрус мевалари таркибига кирувчи грейфрут кандли диабетни даволашда энг яхши воситалардан бири ҳисобланар

екан. Ҳозирги кунда Буюк Британиялик шифокорлар шу дард билан оғриганларни грейфрут меваси билан даволашмоқда. Хар сафар овқатлангандан сўнг ярим донга грейфрут истеъмол қилишнинг ўзиёқ танадаги канд миқдори камайишига олиб келар, семириб кетишнинг ҳам олдини олар экан. Ундан ташқари, грейфрут меваси юрак томир фаолиятини яхшилаши ҳам аниқланган.



витаминлар ва фойдали моддалар инсон танасини мустаҳкамлайди, хасталикларга қаршилик кўрсата олиш қобилиятини оширишда катта аҳамиятга эга.

Америкалик олимларнинг аниқлашларича, ҳар кун маълум миқдорда тарвуз истеъмол қилиб юрган инсонларда саратон хасталиги келиб чиқиш хавфи 30-40 фоизга камайар экан.

### ТАРВУЗ ХОСИЯТЛАРИ

АҚШнинг Гарвард университетиде олимлар помидор ва тарвузнинг инсон танаси учун фойдали хусусиятларини текшириб кўрдилар. Аслида уларни помидор ва тарвузнинг ранги ва мағзи тўзилиши билан бир-бирига ўхшашлиги қизиқтирган эди. Шунинг учун улар бу табиат неъматларидан қай бирининг афзал эканлигини биямоқчи бўлишди. Мева ва поллиз экинларининг таркибидеги ҳар хил

### ОЛМА ТАНЛАШНИ БИЛАСИЗМИ?

Ҳоҳ қишда, ҳоҳ ёзда бозорга борсангиз ҳам пештахталар устига чиройлик қилиб териб қўйилган, хориждан келтирилган ҳамда ўзимизда етиштирилган қизил-қизил, сариқ, оқ қизил ва яшил рангли олмаларга кўзингиз тушиб, кўнглингиз яйрайди. Беихтиёр иштахангиз очилиб, егингиз келиб қолади. Ушундай пайтда кўпчилик қай бирини танласам дея, иккиланади. Чиройлисиними, фойдалисиними, билолмай қийналади. Гарчи баҳоси осмонда бўлса-да, оёқлари беихтиёр энг чиройли олмалар томонга бошлайдиганлар ҳам кўп. Шундай пайтда ўша инсонга "шошма" дейдиган одам йўқ. Сабаби бозор бўлганидан кейин ҳамма ҳам ўзига ёққан нарсани олгиси келади. Ва олади ҳам. Кўпинча ўзимизнинг еримизда етиштирилган ва асрлар давомида маълумо машҳур бўлган, мазаси ва фойдали хусусияти билан устун турувчи олмалар қолиб, чет элнинг чиройлик олмаларига учиб панд еганларини билишмайди. Россиялик тадқиқотчиларнинг аниқлашларича, ана шу чет элнинг чиройли олмаларини сотиб олиб истеъмол қилиш нафақат чўнтагингиз, балки танангиз учун ҳам жуда зарарли экан. Маълум бўлишича, чет элликлар



мевани яхши сақлаш учун инсон организмизига ниҳоятда зарарли бўлган шам ва мумлардан фойдаланиб, олманинг сиртини никоблаб қўйишаркан. Бу никобни оддий сув билан ювиб ташлаш амри маҳол, қайноқ сувда чўтка ёрдамида ювишнинг ҳам иложи йўқ. Натижада чет элнинг чиройли олмасини сотиб олган инсон яхшилаб ювилмаган ёки артилмаган олмани истеъмол қилиб, танаси учун зарур бўлган фойдали моддаларни олиш ўрнига ўз-ўзини заҳарлаши мумкин. Шундай экан ўз боғларимизда етиштирилган, йиллар давомида таъми, фойдали хусусияти сигналган олмаларимиздан қолмайлик.

### ЧАПАҚАЙЛАР СОЧИНИ КАНДАЙ ТАРАЙДИ?

Германиялик нейробиологларнинг аниқлашларича, ҳар бир одамнинг бош тузилиши, бош тепасидаги марказ айланаси бўйича сочларининг ўсиш тартиби ва ниҳоят, қайси томонга қараб тарашига ҳам чапақайлигини аниқлаш мумкин экан. Буни аниқлаш учун олимлар 20 ёшдан 40 ёшгача бўлган эркеклар орасида тажриба ўтказиб, чапақайларда мия фаолиятининг йўналишига қараб сочининг ўсиши ҳам бошқача бўлишини аниқлашди. Яъни бошнинг тепасидаги айланаси соат мили ҳаракати йўналишида бўлса, ҳар доим ўнг кўл асосий вазифани бажарувчи

ҳисобланган. Агар бошдаги айлананинг йўналиши соат мили ҳаракатига тесқари бўлса, сочининг ўсиш йўналиши ҳам шундай бўлиб, айна пайтда чап кўлнинг вазифаси ҳам асосий ҳисобланар экан. Аслида кўпчиликнинг сочи айлана бўйлаб ўсиши соат мили йўналишида бўлиб, фақат жуда кам кишилардагина бунга тесқарилги кузатилди. Чапақайлар ўзлари билмаган тарзда сочларини тесқари томонга ёки телага қараб тараб қўйишга ҳаракат қилишаркан.

### БОЛАЛАРНИ ТЕЛЕВИЗОРДАН УЗОҚДА АСРАНГ!



Японияда болаларни даволашга ихтисослашган тиббиёт уюшмасининг қатъий ҳулосасига кўра, болалар, айниқса 2 ёшгача бўлган гўдаклар телевизорли хонада бўлишларининг ўзиёқ ўта зарарли экан. Олимлар 1100 та болани текшириб кўрганларида улардан 96,6 фоизи кунига 3-10 соат

телевизорли хонада бўлишаркан. Шулардан фақат 37,5 фоизигина кўпи билан 3 соат давомида шундай хонада бўлиши аниқланди.

Шу текширишлар даврида тадқиқотчилар телекўрсатувлар таъсирида болаларнинг кўриш қобилияти ёмонлашувида ташқари, кўз қарашлари ҳам бузилишини, яъни ғилайликни пайдо бўлишини аниқладилар. Шу ҳулосаларнинг ўзиёқ кичик ёшдаги болалар телевизорли хонада бўлишнинг зарарларини белгилаб берди ва уюшма томонидан шошилинч ҳулосалар чиқаришга олиб келди.

### СПИРТЛИ ИЧИМЛИКЛАР ВА ХАСТАЛИКЛАР

Буюк Британиялик тадқиқотчиларнинг ҳулосаларига кўра, спиртли ичимликлар танасида фолен кислотаси (витами В) етишмайдиغانлар учун ниҳоятда зарарли ҳисобланиб, оғир хасталикларни, шунингдек саратон хасталигини келтириб чиқариши мумкин экан. Сабаби бу дармон дори одам танасини кўпгина хасталиклардан асрашда жуда муҳим вазифани ўтовчи кислота ҳисобланар экан. В витаминлари гуруҳи жигар, тухум сариги, гулқарам, сабзи, дуккакли усимликлар, петрушка, укроп (шивит) ва хамиртуруш таркибиде кўп миқдорда бўлади. Уларни истеъмол қилиш билан на-

фақат спиртли ичимлик туфайли, зарарланишдан, балки ҳар хил оғир хасталикларга дучор бўлишдан ҳам сақланиш мумкин экан. Текшириш даврида олимлар 80 мингта 34-59 ёшли, спиртли ичимлик истеъмол қилувчи аёлларни текширувдан ўтказишганда улардан 40% нинг танасида В витаминлар гуруҳини ташкил этувчи кислота етишмаслиги аниқланди. Демак, шу аёллар спиртли ичимлик истеъмол қилиш билан ўз таналарида оғир хасталиклар келиб чиқишига имкон яратарканлар.

А. НАРЗИҚУЛОВА тайёрлади

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

Оила ва жамият

Фойдаланилмаган кўлэмалар таҳлил қилинмайди, муаллифларга қайтарилмайди, ёзма жавоб берилмайди.

Газетадан кўчириб босилганда «Оила ва жамият»дан олинганлиги албатта қайд этилсин.

БОШИ МУҲАРРИР: ДИЛБАР САИДОВА

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

Газета «Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босма-хонасида чоп этилди. Тошкент, Буюк Турон кўчаси, 41-уй.

Босишга топшириш вақти - 20.00

Босишга топширилди - 21.00

Газета тахририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси

ОБУНА ИНДЕКСИ - 176  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатта олинган.  
Буюртма Г - 639. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.  
Адади - 18816  
Саҳифаловчи — Ш. БАРОКОВ  
Расом — Н. ХОЛМУРДОВ  
Навбатчи — Т. НОРИМОВ  
Мусаҳҳих — С. САЙДАЛИМОВ

1 3 4 5 6