

1991 йил 1 сентябрдан  
чиқа бошлаган

# Оила ва жамият

## ЮРАГИДА ЧЎҒИ БОР



Рапижон Ҳалимов мустақиллик берган имкониятлардан унумли фойдаланишга интилди. Аввалига солиқ соҳасида, кейинчалик эса акаси Раҳмонберди Мамаидаев ташкил қилган "Офис Маркет" савдо компаниясининг Олой бозори худудидаги филиалини юритишга киришди. Иши асосан таклифномалар, ташриф қоғозлари, буклетлар, афишалар, идора ва ҳисоб-китоб дафтарлари, ёдномалар чиқаришдан иборат эди. "Офис Маркет"нинг маҳсулотлари шаҳар бўйича энг арзон ва сифатлиги билан эътиборга тушди. Иш энг замонавий техникалар ёрдамида амалга оширилади. Рапижоннинг нияти: "Филиалда "мини типография" очиш ва аҳолига бундан ҳам кўпроқ хизмат кўрсатиш". Оила си ҳақида сўраганимизда, Рапижон ўзи билан ишлайдиган истараси иссиқ аёлни, "Келинингиз" деб таништирди.

- 4 нафар фарзандимиз бор. Оиланг тинч бўлса, иш ҳам, ижод ҳам барори-

### Тадбиркорлик давр талаби

дан келаркан. Рапижон акам жуда жиддий инсон, кўнгилларини топиш осон эмас. Болаларга ҳам талабчан. Уларга отасининг бир қараши кифоя. Дилафруз ва Аҳмаджонимиз инглиз, ҳинд, рус ва тожик тилларини яхши билишади. Шарқшунос бўлишни орзу қилишади.

Қайнонам уйимизга келсалар, чиройли кийимлар олиб бериб хурсанд қилмоқчи бўламиз. Қайнонам эса: "Бундан кўра невараларимни катта ўқишларга ўқитинглар. Кийим эса вақтинчалик нарса", - дея бизга насихат қилдилар. Рапижон акам ҳам шу онанинг боласи-да, ҳамиша тўғрилиқни, меъёрни суйдилар.

Мен Рапижон Ҳалимов ҳаёт йўлига назар соларканман, интилганга толе ёрлигига яна бир бор амин бўлдим.

**Санобар ФАХРИДИНОВА,**  
Тошкент.

Президентимизнинг "Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Фармонини синчиклаб ўқиб чиқдим. Юртбошимиз бу борадаги ишлар кутганимиздан кўра орқада

ларнинг жиноят оламига ҳам аралашиб қолаётгани ачинарлидир. Фармонга асосан, республикамиздаги барча маҳалла фуқаролар йиғинлари қошида хотин-қизлардан диний-маърифий маслаҳатчи тайинланганидан бўлди.

Юртбошимиз нихоятда зийраклик билан айна зарур пайтда

да гизиллаб кетаётган ўз заводимиз маҳсули бўлган энгил автомашиналар хавасини келтиради. Озодлик, Мустақиллик, Эркинлик нақадар тотли сўзлар эканлигини юракдан ҳис қиламан. Мустақиллик берган бахтдан кўнглим кўтарилиб, улғайиб келаётган фарзандларимга ис-

## ЗАМОНГА МУНОСИБ БЎЛАЙЛИК!

эканлигини таъкидлаб, кўмита фаолиятига танқидий баҳо берди.

Ёшлар тарбияси, келажак ворисларини улғайтириш кўпроқ аёлнинг қўлида эканлиги сир эмас. Аёл-она, аёл-тарбиячи, аёл-ўқитувчи. Бироқ, уларни ўқитиш, савиясини ошириш, маънавий коммуналликка бошлашга эътибор суст. Кейинги пайтларда аёл-

Фармон чиқардилар. Ўйланаман. Бугун хотин-қизлар оилани мустақам сақлашдан ташқари, замонавий илм эгаллаши, фарзандларини ҳам қўбил, иқтидорли қилиб тарбиялашлари зарур.

... Ана, ҳар кунгидек, мунаввар тонг отди. Оилам бағридан ишга йўл оламан. Шаҳрим кўчаларидаги ўзгаришлар, ям-яшил дарахт ва гулларга бурканган хиёбонлар, текис ва равон йўллар-

тиқлол берган бахт абадий насиб этсин дейман. Ишдан қайтганимда кўчадаёқ гул билан кутиб оладиган ўғлим Элёрни (у мустақиллик байрами кўни тутилган) маҳкам бағримга босаман ва дейман: Бўйингдан ўрғилмай, ИСТИҚЛОЛ!

**Мавлудахон ҚУРБОНОВА,**  
Асака шаҳри,  
Хусусий нотариал идораси  
нотариуси.

## УМР АЗИЗ, УМР ҒАНИМАТ

Қадрли юртдош! Бизнинг бу дунёдаги умргузаронлигимиз ўлчоғлиқ ва азиз, ғанимат... Тириклик ташвишлари билан овора бўлиб кўпинча ана шу азалий-абадий қонуният ҳақида ўйлаб кўрмаймиз. Аммо... Катта ташвишга дуч келганда ва ё бошимиз узра бахт қуши чаппар уриб учганда умр азизлиги, ғаниматлигини тан оламиз. Шу яқин ўтган кунларда биз ҳаммамиз - ёшу қари ана шундай ҳолатлар оғушида яшадик. Юртдошимиз - ўғлонимиз Рустам Қосимжоновнинг шахмат бўйича жаҳон чемпионлиги унвонини қўлга киритгани... Ўша лаҳзалар бу хушxabардан қадди-руҳи юксалмаган одам бўлмаса керак. Дилларда миллий ифтихор туйғуси жўш урди. Ҳар бир ота-она ўз фарзанди ҳам Рустамдай камолга етишини ният қилди. Ҳар бир йигит-қиз ана шундай чўққини эгаллашни орзулади.

Эл-юрт равнақи, фаровонлиги, омонлиги йўлидаги орзу-

ниятлар, мақсадларнинг ижобат-топиши нақадар-тотли, хузурбахш... Осмон мусаффо, қуёш нуридан олам мунаввар бўлса, эзгулик, яхшилик оҳанглари борлиқни эгалласа, инсон эса азиз ва ғанимат умрини фақат бунёдкорлик ишларига сарфласа...

Аммо... Ўтган ҳафта пойтахтимизда содир бўлган портлашлар, беғуноҳ юртдошларимиз ҳалокати туйғули дилларимиз хуфтон бўлди. Тинчлик энг буюк неъмат эканлигини, азиз ва ғанимат умримиз бахту саодати, фарзандларимиз камоли, келажак йўлида Президентимиз таъкидлаганларидек, ҳамиша оғоҳ ва сергак бўлишимиз кераклигини яна бир бор дилдан туйдик. Ҳар биримиз юрт фуқароси сифатидаги бурчу масъулиятимизни, жавобгарлигимизни чуқур ҳис этайлик.



Шу кунларда шаҳру туманлар, вилоятлар хотин-қизлар кўмиталарида жўшқин ва масъулиятли палла - ҳисобот-сайлов конференцияла-

асосида аёлларнинг ижтимоий-сийёсий фаоллигини ошириш, уларнинг оила ва жамиятдаги мавқеини янада юксалтиришга



лоятлари хотин-қизлар кўмиталарининг ҳисобот-сайлов конференциялари ўтказилди. Вилоятлар хотин-қизлар кўмиталарининг ҳаракат дастурлари қабул қилинди. Бошқарув органи аъзолари, шунингдек Республика хотин-қизлар кўмитаси конференциясига делегатлар сайланди.



ри ўтказилмоқда. Йиғинларда Президентимиз Ислам Каримовнинг "Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Фармони ва Вазирлар Маҳкамасининг тегишли қарори

оид масалалар қизгин муҳокама этилмоқда. Хотин-қизлар кўмиталари ҳар бир аёлнинг ҳаёти, меҳнати, орзу-умидларидан оғоҳ бўлиши, ташвишу муаммолари ечими учун кўмак бериши лозим. Замонавий аёл ўз хонадони ташвишлари қобиғида ўралашиб қолмай, кенг дунё қарашга эга, бирон-бир ихтисосни пухта эгаллаган, ўзи ва яқинлари тақдири учун жон қойиша оладиган жамиятнинг фаол иштирокчисига айланоми лозим. Бунда хотин-қизлар кўмитасининг аҳамияти ва ўрни беқийёсдир.

Ўтган ҳафта Тошкент шаҳри, Тошкент, Сирдарё, Бухоро ви-



Суратларда: Тошкент шаҳар хотин-қизлар кўмитаси конференцияси делегатлари.  
Сувратчи — М.МИРСОДИҚОВ



- Шаҳримизда 85 мингдан зиёд аҳоли бўлиб, шундан 40% ёшлардир. Бир йилда 600 га яқин келин ва қуёвларга никоҳ шайхонамасини топишармиз. Ажралиш ҳолатлари ўтган йилларга қараганда анча камийиб қолди, - дейди-Бекобод шаҳридаги ФХДБ бўлими мудири Малика Шарипова.

**Қорабек ИБРАГИМОВ**

Вазифам тақозоси билан Чилонзор туманидаги кўп оилаларнинг моҳороларида қатнашимга тўғри келади.

Аввало, оила қурган икки ёшнинг бир-бирига ҳар томонлама мос келиши, аҳил яшаб кетишининг ўзи катта уюк. Аммо бу жараёнга яна қудда-андачилик, қариндош-уруғчилик, қайнона-қайнота, қайинбўйин муносабатлари ҳам қўшилади. Қарабсизки, муаммолар кўпаяди.

Айниқса, кейинги пайтда авж олаётган молпарастлик одамларнинг кўзини кўр, қулғини қар қилиб қўйгандек. Мол-ҳол, гиламу мебеллар фарзандлар тақдирини, уларнинг муҳаббатидан устун қўйилапти. Катталар ёш оилаларни осонгина ажратиб юборишяпти. Баъзи оналар ўғлига: "Сенга онаси ўпмаган қизни олиб бераман!" деб керилиб ҳам қўйишади. Шу хонадонга келин бўлиб тушган бир бечоранинг келажаги нима бўлишини, бу дунё қайтар дунё эканини ҳеч ким ўйламайди.

Яқинда шундай воқеанинг гувоҳи бўлдим. Ёш келин ҳомиладор бўлган, ҳали бола туғилмай туриб, унинг маш-машаси бошланибди. Қайнона келини олдига қатор шартларни қўйди: "Онаг бешик олиб келсин, тилла зирак, тилла занжир тақсин, агар туғруқхонадан чиқишда видео бўлмаса, уйдан ҳайдаласан..." Буни эшитган қизнинг онаси хўнграб йиғлаб юрган. Ҳозир шу оиланинг тақдирини қил устиди турибди. Устига-устак, ҳомиладор келиннинг руҳий аҳоли болага таъсир қилади-ку! Гўдақлардаги тутқанок, невроз сингари касалликлар ҳомиладорлик пайтида онанинг қаттиқ сиқилиши оқибатида келиб чиқади. Мен ҳамма қайноналарни ёмон демайман. Келинга онадек бўлиб кетганлар қанча? Мол-дунёга руҳ қўйган, эл ўртасида обрў орттириш пайтида бўлган қайноналар нега бунни ўйлашмади?

Ҳайит арафасида эса, бир оила бузилиб кетди. Ҳайитни ўлкаши учун куёв томон келин томондан минг доллар талаб қилибди. "Сизларнинг қотган-қутган пишириқларингиз бизга керакмас. Минг доллар берсангиз, ўзимиз бюртираимиз", дейишибди. Қиз чикарган отаона шўрлик минг долларни қаердан олсин ахир? Куёв томон ҳеч ўйламай ёш оиланинг тақдирини ўртага қўйган. Оқибатда янги келин уйига қайтиб келди.

Яна бир воқеа. Йигит севган қизига уйланган. Куёвнинг онаси эса ўғай бўлган, келинни чиқиштирмаган. Оқибатда бир ҳафтада келиннинг мебелларини ўтин ортгандек қилиб ўзи билан бирга уйига ташлаб кеттиган. "Ошиқи беқарор" йигит

ёқиши мумкин. Аммо оила бўлиб яшаганда-чи?! Бир ҳайқалтарош раққоса қизнинг ҳайқалини яратди ва иш жараёнида уни қаттиқ севиб қолади. Қиз ҳам унга кўнгул қўяди. Аммо оила қуришганидан сўнг йигит ундан воз кечади. Кейинчалик

## ФАРЗАНД ВАХТИНИ КЎЗЛАЙЛИК



ҳам онасининг тарафини олиб, севиб уйланган ёридан кечган. Унинг "оташин" муҳаббати бор-йўғи бир ҳафтага етди холос.

Қайноналар ёшларнинг яшаб кетишига кўмаклашиш, билмаганларини ўргатиш, насихат бериш ўрнига аксини қилишяпти. Бундайлар учун обрў-эътибор муҳимроқ. Бу эса қайноналарнинг: "Мен ўғил ўстириб қўйибман!" - деган худбинона қарашидан келиб чиқяпти.

Муҳаббатнинг кўзи кўр, деб бежиз айтишмаган. Шу боис баъзида ёшлар ҳавасни муҳаббат деб ўйлаб шошиб қолишади. Оилавий ҳаёт бошланганда эса икки ёш бир-бирига мутлақо мунотаносиб одамлар экани маълум бўлиб қолади.

Кўпинча хулқ-атвори бир-бирига монанд бўлган кишилар бир-бирини ёқтиради. Шу боис ёшларимизга бунинг учун имконият бериш керак, деб ўйлайман. Албатта, ўзбекона ажойиб урф-одатларимиз бор. Қизларимизни ибод-ҳаёли, ўғилларимизни мард, босиқ қилиб тарбиялаймиз. Аммо, шу билан бирга уларга озгина эркинлик берсак ҳам ёмон бўлмасди. Кўпинча йигит-қиз икки-уч марта учрашадими, фотиҳа қилинади. Тўйлар бир ҳафтада бўлиб кетади. Йигитга ҳам, қизга ҳам ўз жуфтини яхшилаб кўриб-билиб танлашга имкон берилмайди. "Сен фалончининг қизига уйлансан! Отасига сўз бериб қўйганми?" ёки "Йигит киши хотинини яхши-ёмонлигини қаердан билади?" қабилда гап қилинади. Ахир, оила қуриш мураккаб жараён-ку!

Одамлар бир-бирига узоқдан

маълум бўладики, йигит қизни эмас, балки унинг тимсолини, яъни ўз қўллари билан яратган ҳайқалини севган бўлади.

"Тақдир ҳазили" филмидаги йигит айтганидай, "Бир одам эртаю кеч кўз олдиндан лип-лип этиб ўтиб туришига бир умр тоқат қилиш осон эмас". Келин-куёв ҳам ўзаро диди-дидига, ҳиди-ҳидига мос келиши керак. Шундагина улар ўртасида муҳаббат бўлади, шундагина ёшлар орадаги майда-чуйда гапларга эътибор қилишмайди. Зотан, муҳаббат ҳамма нарсани кечира олади. Шунингдек, оила қураётганда ёшларнинг балогатга етгани эмас, мустақил ҳаётга тайёргарлиги ҳам инобатга олиниши керак. Биринчидан, келин-куёвнинг соғлиги иккинчидан, оилани ўзлари мустақил тебрат олишадими? Кейинчалик турмушда қоқилмай яшаб кетишига ишонч борми? "Э, бошига олаҳуржун тушса, ақли қириб қолади". Ҳаммаси яхши бўлиб кетади", дейишади. Афсуски, ҳар доим ҳам шундай бўлавермайди. Бу ҳақда олдинроқ беш қотирмоқ даркор. Учинчидан, куёв фарзанд кўргандан кейин мустақил равишда тўй қилишга лаёқатли бўлиши керак. Акс-ҳолда бу ҳам майда-чуйда гапларга сабаб бўлиши мумкин. Тўртинчидан, оилага келин тушганидан кейин куёв йигит унинг энг яқин кишисига, ҳимоячисига айланиши, келин билан ота-онани келиштириши, тарозунинг икки палласини тенг ушлаши жуда муҳим. Ана шунда оила тотув бўлади, келишмовчиликларнинг олди олинади.

Ҳар бир инсон бебаҳо ҳазина. Ҳар кишининг кўнгул гул. Унга озор етказмоқлик эса гуноҳ. Ушбу ўринда нафақат куёв, балки қайнона-қайнота қайнбўйинлар ҳам келинни тушунишга ва бу ўринда сабр-қаноатли бўлишга ҳаракат қилишлари керак.

**Маҳаммаджон МИРШАРИПОВ,**  
шифокор, Чилонзор тумани,  
8-мавзе маҳалласи фаоли.

## АЛИМЕНТ ВА УНИНГ ТЎЛАНИШ ТАРТИБИ

**Кимдан ва қандай тартибда алимент ундирилади?**

Ўзбекистон Республикаси Оила Кодексининг 96-моддасига кўра, ота-она вояга етмаган болага таъминот бериши шарт. Бунинг иштироки равишда бажармаган ота (она)дан суднинг ҳал қилувчи қарорига асосан алимент ундирилади.

Ўзбекистон Республикаси Оила Кодексининг 99-моддасига кўра вояга етмаган болаларга моддий таъминот бериши шарт. Бунинг иштироки равишда бажармаган ота (она)дан суднинг ҳал қилувчи қарорига асосан алимент ундирилади.

### Ҳуқуқий дарсхона

Вояга етмаган боланинг ота-онаси ўзаро келиша олмай қонунга биноан ажрашсалар, она отадан алимент ундириши учун судга ариза топширади.

Аризага қўшиб никоҳдан ўтганлиги ҳақидаги гувоҳнома, эрининг иш жойидан маоши ҳақида маълумотнома ҳам қўшиб топширади. Бу ариза қўйидаги-ларга амал қилинган ҳолда дарҳол ижро этилиши керак.

Суд томонидан чиқарилган отадан алимент ундириш тўғрисидаги ижро варақаси ҳудудий суд ижрочилари бўлинмасига юборилади. Ижро варақа бўлинмага келиб тушган кундан бошлаб, қарздорга беш кун муддат ичидан суд қарори, яъни алимент ундирилиши кераклиги ҳақидаги маълумот таништирилади ва алимент тўлаш ҳақидаги мажбурият юкланади. Шунингдек, агар алимент тўлашдан бўйин товласа, Ўзбекистон Республикаси Жиноят Кодексининг 122-моддасига биноан жиноий жавобгарликка тортилиши тўғрисида ҳам огоҳлантирилади.

Алимент тўловчи иштироки равишда ишдан бўшаган вақтида, яшаш жойи ўзгарганда ёки узоқ муддатли сафарга кетганда, бу ҳақда олдиндан ўз ҳудудидagi суд ижросига маълумот бериши керак. Аслида қонунга мувофиқ алимент тўловчи ҳар ойда бир марта суд ижросисини олдига келиб туриши шарт. Алимент тўламаганларга жиноий жавобгарликка тортиш масаласи жиноий ишлар бўйича суд ва туман прокуратуралари орқали ҳал қилинади.

**Алимент ойлик маошдан ташқари яна қандай даромадлардан ва қай тартибда олинади?**

Алимент ойлик маошга, жаммо ҳўжаликларидан оладиган иш ҳақи, авторлик ҳуқуқи, нафақа, стипендия, томорқадан олинмаган даромадлар ва бошқа шу каби олинмаган даромадлар асосида олинади.

Ўзбекистон Республикаси Оила Кодексининг 140-моддасига мувофиқ алимент қарзининг миқдори алимент ундирилмаган вақтда

амалда бўлган ўртача иш ҳақи миқдори бўйича ҳисоблаб чиқилади. Масалан: Тошкент шаҳри бўйича 2004 йил апрел ойида ўртача иш ҳақи маоши - 67015 сўмни ташкил қилди. Шундан бир фарзанд учун даромад солиқларини чегириб ташлагандан сўнг алимент 12000 сўмни ташкил қилди. Икки фарзанд учун эса 17000 сўмни ташкил этди. Учта ундан ортиқ фарзандлар учун 25000 сўмни ташкил қилди.

**Агар алимент тўловчи иш-ламоса ёки доимий иш жойи ва яшаш жойи бўлмаса-чи?**

Алимент тўловчи иш-ламоса ёки доимий иш жойи бўлмаса алимент унинг мулкидан ундирилиши мумкин.

Алимент тўловчининг турар жойи ва иш жойи номаълум бўлса, унга нисбатан суд ижросисини қидирув эълон қилади. Қидирув ички ишлар бўлимлари қарашли паспорт бўлимлари томонидан амалга оширилади.

Алимент тўловчининг яшаш ва иш жойи аниқланган, алиментчининг иш жойидаги бош ҳисобчиси қарзларни ҳисоблаб, ижро варақаси талабнома орқали ижрога юборилади. Қарздор ишдан бўшаган тақдирда ижро варақасига қарздордан қанча алимент ушлашганлиги тўғрисида маълумот белгиланиб, қарздорнинг янги иш жойини кўрсатиб, суд ижросисига уч кун муддатда қайтариш шарт ва зарур.

Агар бош ҳисобчи бу ишларни ўз вақтида бажармаса, Ўзбекистон Республикаси маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги Қонуннинг 198-моддасининг бир қисми билан маъмурий жавобгарликка тортилиб, жарима ва зорасига тортилади.

**Субхон ХОЖИМУРОДОВ,**  
Ҳуқуқшунос.  
(Давоми бор.)

Халқимизда қўлаб ажойиб мақоллар бор. Жумладан: "Ширин сўз-жон озиғи", "Тилга эътибор - элга эътибор", "Тил ақл тарозуси" каби ҳикматли нақллар нукта маданиятимиз равақи учун хизмат қилади.

Кишининг юриш-туриши, ҳар бир сўзи ўз ўрнига қўйиб ишлатиши ҳам улкан нотиклик санъатига кирди. Тарихда нукти гўзал, безакдор ёза олганлар. Шунинг баробарида бир неча тилларда сўзлаша олганлар доимо эл-юрт эътиборида бўлган.

Аввало ҳар ким айтмоқчи бўлган гапини фикр доирасида мулоҳаза қилиб, чиройли сўзларда тиниқ, раван, мазмунли ифода этса, тинглаётган ҳар қандай шахс, берилиб тинглашга ўзида эҳтиёж сезади.

Баъзида ҳамсухбатининг маънисиз, зерикарли суҳбатидан эсанг қотади.

Сергап одам ўз обрусини ўзи

## ШИРИН СЎЗ - ЖОН ОЗИҒИ

тўкиб қўяди. Халқ орасида бундайларга: "Гапи оғзидан чиқмай туриб, ёқанга ёриштиради-я", - дейишади. Алломалар: "Камгап бўлгин, иззат топасан", - дейишган. Бироқ, ўта камгаплик оила, жамият орасида индамас, ландовур лақабини олиши мумкин.

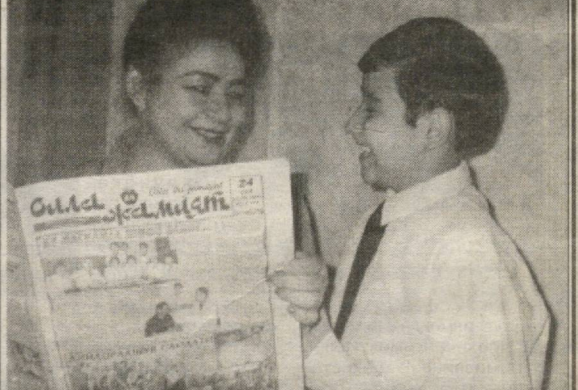
Ўз қадру қимматини билган инсон, ҳар турли суҳбатларга билиб-билмай аралашавермайди. Менинг фикримча, тинглашда биринчи, сўзлашда охири бўлган одам ўз қадрини тўкилишига йўл қўймайди.

Энг хунук томони — дилозорликдир. Тил забони анчик, ҳар гапидан заҳар томувчи кишилар борки, уларга йўлиқшдан ўзи асрасин. Бундай кимсалар заҳарли чаёндан-да хавфлидир.

Айниқса, айрим ёшларнинг турли жамоат жойларида писта чақиб, озига сигарета қистириб олиб, гапни ярим-ёрти, ғарб жумлаларидан бошлаб орада, русий забон сўзларини ишлатиб туришидан ҳайрон бўласиз. Буларни-ку, қўйиб турайлик, мактаб, коллеж, ҳатто олий ўқув юрти муаллимларининг ўқувчиларга ёд бўлиб кетган "Мисол учун", "Айтилик", "Демак" каби сўзларидир. Аксарият тингловчилар дарс давомида зерикиб, ҳуда-беҳуда айтилаётган ушбу жумлаларни санаб билан баён бўлади.

Ушбу айтиб ўтганларим баъзи бир устозларимизга оғир ботган бўлса, узр сўрайман.

**Ақмалжон МИРЗОЛИМОВ,**  
Андижон.



«Oila va jamiyat»ни илк бор қўлимга олганимда ўғлим бир ёида эди. Вақтининг тез ўтишини қаранг. Ўғлимнинг бўйи бўйича тенглашиб қолди. Эндиликда газетани ўғлим иккаламиз севиб мутлоқа қиламиз-дейди «Матбуот тарқатуви» Акциядорлик Компанияси етакчи мутахассиси Озода Музаффарова.



- Ёшлигини бермас бермасини аммо қарилгинга хор қилмасин, - деган гап беркорга айтилмаган экан, қизим, - дея гап бошлади хонамга кириб келиб мен билан суҳбатлаша бошлаган киши. У йўлакда анча турганди. Мен уни ёнимиздаги ташкилотлардан бирига келган бўлса керак, деб ўйлагандим. Аммо, кириб дардини айтишга истихола қилиб турган экан.

**- Кўзингиз тўла мунг, отахон! Сизни фарзандларингиз хафа қилишдими? - дея гап сўраган бўлдим.**

- Нима десам экан? Шундай! Уч қизим ва бир ўғлим бор. Хотиним вафот этганида ҳали узатилмаган бир қизим қолганди. Кўпқаватли уйлارнинг бирида хотиржам яшардик. Уйнинг, оиланинг барча файзу баракоти аёл кишида бўлар экан. Буни хотинининг қадрига етмай, хор қилаётганлар эшитиб қўйсалар ёмон бўлмасди. Чунки хотиним ҳаётлигида бирорта муаммага дуч келмагандим. Унинг ўлими мени чўктириб қўйди. Маслаҳат ўйим, ҳамдардим қолмади ёнимда...

**- Нега ундай дейсиз? Ахир ўғил-қизларингиз бор экан-ку...**

- Тўғри-ку, аммо... Улар ўз йўлига экан-да. Мен уч хоналик уйда ўғлим, келин ва қизим билан яшардим. Биласиз, келинлар қайсингиллар билан бор доим ҳам чиқиб кета олмайдилар. Меники ҳам шундай эди. Шу боис тезроқ уни узатиб юбориш тарадудига тушдим. Бисотимда қўлга илингулик нарса йўқ бўлгани учун уйимни сотиб шунинг ҳисобидан тўй қилиб оталик қарзимни уз-

моқчи бўлдим. Шундай қилдим ҳам. Тўйдан кейин эса катта қизимнинг дала ховлисига кўчиб кетдим. У ерда ҳам яшайдиган жой бўлса-да, бир амаллаб бирор хона уй тиклаш ниётида эдим. Шундай қилиб ўша дала-ховлида яшашга ҳам рози эдим, муаммо чиқиб қолди. У йни

**ОТАХОННИ** **ЎҚСИЯТМА** **БЎРОДАР!**

СОТГА- нимдан кейин мен рўйхат-да ўчирилгандим. Дала ховлига рўйхатдан ўтиш мумкин эмас экан. Пенсия ола олмади қолдим. Бунинг устига ўртанча қизим ҳам бир ўғли билан эридан ажрашиб келиб қолди.

**- У ҳам сиз билан яшаяптими? Яраштириб қўйишингиз сира ҳам илоҳи йўқми?**

- Илоҳи йўқ. Яширмайман. Бошқа оталарга ўхшаб қизим беайиб, дея олмаймаман. Бўйнида шши пайдо бўлиб қолганидан кейин уни икки марта операция қилдирдик. Кейин бирданича сочлари тўкилиб кета бошлади. Шу боис эри кўнгилсиз бўлди, шекилли. Илгари аҳамият бермаган эканман, мен билан яшайётганидан буён эҳтиб солиб қарасам... Жуда ивирсиб иш қилади. Бунинг устига бугун овқат қилган қозони кейинги сафар овқат қилинганча ичидиғи идиш-товоқлари билан сасиб ётаверди. Хуллас, эпчилгина эмас. Балки, онаси қўлагина ўзи уни йўлга солиб олармиди?.. Ёлғизгина ўғлим ҳам дуруст чиқмади. Хотини билан ажрашганидан буён қаерларда юради, билмайман. Баъзан келиб қолади "Ейишга нимангиз бор?" деб. Кеча райсобесга боргандим. Бошлиғига кириб неча

ойдан буён арзимаган пенсиямни ҳам ола олмаётганимни айтдим. Улар эса албатта, бирор жойда рўйхатда туришим лозимлигини, акс ҳолда бунинг илоҳи йўқлигини айтишди. Шунинг учун сизнинг олдингизга келдим.

**ЎҚСИЯТМА** **БЎРОДАР!**

**- Пенсиянгни олишга ёрдам беришимиз керакми?**

- Йўқ, мени Тошкент шаҳридаги қариялар уйига жойлашиб олишим учун ёрдам берсангизлар...

**- Отахон! Биз-ку, ёрдам беришдан қочмаймиш. Аммо, қизларингиз, ўғлингиз бор, бунинг устига ўзингизга яраша куда-андалар бор экан. Улар маҳаллада, ховлида яшашар экан-ку. Наҳотки, бирор тасининг уйига рўйхатдан ўтишингизнинг илоҳи бўлмасми?...**

**Чеч бўлмаса, ҳозир сиз дала-ховлисида турган қизингиз ҳам бу масалада сизга ёрдам бера олмайдими?**

- Билмайдим. Лекин у ҳам қайнона-қайноналик-да... Бир нарса дея олмаймаман. Сиз қариялар уйига боришим учун нималар қилишим, қандай хужжатлар зарурлигини айтсангиз мен шуларни тайёрлаб келардим ва... Агар мени олиб бирга қариялар уйига жойлаштириб келсангиз сиздан жуда миннатдор бўлардим.

**- Майли отахон, сизни тушунаман. Албатта ёрдам қиламиз-у, лекин у ерга кириб боришингиз ўзи осон эмас. Сиз**

**аввало уйдагиларингиз билан маслаҳатлашиб, уларнинг розилигини олишингиз керак. Балки, яхшироқ йўли топилиб қолар...**

- Мен қариганимда шундай ташвишларга қоламан, деб сира ўйламагандим-а! Бу дунёда ҳеч ким, айниқса эркак киши кексайганда ёлғиз қолмасин экан. Аёлимнинг қадри шундай ўтаятики... У бўлса иложини қиларди. Хотиржам кетишим учун қариялар уйи билан гаплашиб бериинг,-дея ўтинган отахоннинг кўнглини чўктиргим келмади.

Қорақамишдаги қариялар уйига қўнғироқ қилдим. Гўшақни қариялар уйининг директори Рустам ака Бекноров олди. Мен унга қўнғироқ қилишимнинг сабабини айтганимда у аввалига бироз сукут сақлаб турди, сўн:

- Хар бир қарияни шу ерга қабул қилганимизда кўнглимда нимадир узилгандек бўлади-да! Қани эди хар бир инсоф кексалликни фарзандлари, набиралари қуршовида ўтказса... Лекин, ҳаёт шу ерга келишга мажбур қиларкан, на чора... Ширин сўзу меҳр билан қўтиб оламиз. У киши Чилонзор туманидаги ижтимоий таъминот бўлимига бориб бизга келиши учун зарур бўлган хужжатларни тайёрлаб келсин,-деди.

**- Мана, Дехқонбой ака, агар хужжатлар тўғри бўлса, ўзим сизни қариялар уйига бирига олиб бориб, жойлаштириб келаман.**

Уни қузатиб қайтарканман: "Қани энди шу кишини фарзандларнинг бирортаси бағрига олса!..." - деб ўйладим. У боришга чоғланаётган жой қанча яхши бўлмасин, дийдордан йироқ-да. Буни кейинчалик тушуниб, қалби минг пора бўлганда

**ТАШРИФЛАРИНГИЗ...**



кеч бўлмасмикан? Отахондан: "Ўғлингизнинг ишонасини айтинг, гаплашиб қўрайлик-чи, балки, унинг кўзи очилар", - десам у бош чайқади.

Чунки унинг ўғлига шу гапларимни жуда айттим келганди.

- Аттанг! Давлатинг хор бўлаётганига бепарвосан! Сен ношуд бўлмасанг, отанг шундай остоналарда бош эгиб юрармиди?! Уч қиздан сўнг ўғил қўриб қувончи еру қўкка сизмагандир? Кексайганимда боқадим, ўлсам телкиликда қўмадиганим бор, деб кўнгли тўлгандир?! Сен эса...

Отанг кекса бўлса, сен ёшсан-ку! Меҳнат қилиб бирор бошпана олишингга кеч эмас. Отангнинг кўнглини ўқситма! Ўғил деган номингга доғ туширма, биродар!

**БАСИРА**

Тижоратнинг ҳам ўзига хос мактаби бор. Икром ака савдо-сотик ишининг ипидан-игнасигача ўрганиб олгунича қай кўчаларга бош сўкмади. Кимлар билан олди-берди қилмади. Хамқору ҳаммаслақлари билан тил топишгунча муомаланинг ҳам минг хил услубларини "ишгоил" этди.

Ҳафталаб гоҳ у - гоҳ бу шаҳарларда қолиб кетишар. Йўл азоблари тинқасини қўриган кезлар кўп бўлди. Лекин мўмай даромадининг қайфи бошқароқ бўларканми, Икром ака буларнинг барига чидади, кўнликди. Айниқса, қўлида пул ўйнаб, ошна-жўралари кўлагини сари хар қандай муаммони зумда ҳал қилишга қодирлигига ишончи орта борди. У ғурур отига мингандан миниб борар, уйдаги масъумгина аёли кўзига бир бечора бўлиб қўрсинса, бирор ишининг бошини туттолмай юрган ўғли ўқувсиздан ўқувсиздек энасини қотирарди. Бир неча марта бўйи-бўйидан баланд бўлиб қолган шу тўнғичини югурдақларига қўшиб қўйди, лекин у "буладиган"лардан чиқмади. Боласидиғи нўноқлик ота сифатида баъзан уни ўйлантириб қўяр, ҳамма нарсани йиғиштириб ўғли билан шуғулланиш шартлиғи кўнглининг бир четига мустаҳкам ўрнашиб борарди.

...Ёз кунларининг бири эди ўшанда. Пойтахтта шошилинч етиб бориш кераклиғи хабарини олган Икром аканинг ҳаёлидан ўғлини ҳамроҳ қилиб олиш фикри ўтди. У хотини билан маслаҳат қилиб ўтирадиганлардан эмас.

**- Жавоҳир ҳам йўл ҳозирлигини кўрсин, - деди шошилиб дастурхон ёзаётган аёлига:** "Бу ландовуринг билан ўзим шуғулланмасам бўлмайди. Нима, қандай, қаердан келаяпти кўзи билан кўрсин, азобини чексин-чи?"

- Ахир отаси...  
- Тезроқ овқатингни суз! - Ўшқирди Икром ака. Ҳалима опанинг гапи оғзида қолди. Беихтиёр лаблари титраб, кўзига ёш келди. Ҳарқанч яширмасин онаизоридиғи бу дилғашликни Жавоҳир ҳам

**(Бўлган воқеа)**

**ЖИГАРБАНДИН ҚОТИЛИ**

сезди. Елкасига бошини қўйиб нималардир деб шивирлаётган волидасининг эрта оппоқ киров кўнган сочларини силаркан, ҳеч бу меҳрибон бағирдан узилгиси келмасди.

- Урушга жўнатаёсанми? Жўжамидики қанотингни остидан чиқаргинг келмас! Эй, сенларга ётиб ейиш бўлса! - Икром ака жаҳл билан машинани кўчага томон бураркан, хотинига ўқрайиб қараб қўйди. Ҳалима опа эса кўрқа-писа намли нигоҳларини эридан олиб қочди. Ялтйлаб турган "Нексия" бир зумда қўздан гойиб бўлди. Ҳалима опа дарвоза ёнидаги ўриндиқда анчагача ўтириб қолди. Эри уйда кўп бўлмади Жавоҳирини сўяниб қолган эканми, у кетганига бутун борлиғи ҳувиллаб қолгандай, кўнгли бум-бўш эди гўё. Қизларининг дилини овлаш учун гирдиқапалак бўлишлари ҳам хуфтон қалбини ёритолмади.

Елдек учиб бораётган машина тун ярмидан оққунча анчагина йўл босиб қўйди.

- Бу ландовур машинада ҳам донг қотиб ухлайверади. Чошгоҳага Хикоятхоникиди ўзимга келиб олсам бўлади, - дея ҳаёлидан ўтказди, пинакка кетган ўғлига кўз қирини ташлаб Икром ака. Ўзиям дунёнинг гамини унуттирадиган аёл-да. Хар келганимда беш-ўн ёш яшартирадиёв. Айниқса ўша биринчи танишган кечам ҳеч эсимдан

чиқмайди. "Хотиним бор" деб шуна қирчиллама пайтларимни ўтказиб юборганимга ҳайф... Икром акага пойтахтта тобора яқинлашиб бораётган манзил узокдан узокдек туюла бошлади. Шу ошқикш билан машина тезлигини оширгандан оширди. Ҳаёли эса бутунлай ўша жоннинг ишвалари билан банд эди...



...Хаммаси яшин тезлигида рўй берди. Икром ака қанча уринмасин воқеани борица тасаввур қила олмади. Рўпарасида келаятган машина уникига урилди



ёки ўзи бу автохалокатга сабабчи бўлдими, ҳеч нарсани эслай олмади. Фақат кўп қон йўқотиб жон талвасасида ётган ранг-рўйи доқадек оппоқ ўғлининг беҳол инграшигина уни тўрт ёнга югуртирарди.

- Ўғлингизни сақлаб қолишимиз қийин, - деди шу яқин атрофдаги қишлоқ шифохонаси навбатчи ҳакими. Қон гуруғига мосини топиш ҳам амри маҳол. Марказга жўнатайлик десам беморнинг мадори етиши қийин.

фокорларни ҳам шошириб қўйди. Ота ва бола қонини обдон текшириб таҳлил қилиш вақтини бой бериш дегани. Икром ака билан Жавоҳирнинг паспортларига бир хил қон гуруҳларини тасдиқловчи тамга босилгани ҳам шифокорларга асосдек эди шу лаҳзаларда. Хуллас, югургуллар билан Жавоҳир оёққа турдию, лекин ўлимга мажму эди...

...Отасининг "жонфидо"лиги билан омон қолган йигит бу илтифотга минг бора тулуришга ҳам ҳақли эди. Кетма-кет ўтказилган текширувлар, лаборатория таҳлиллари Жавоҳирга отасининг қони орқали ОИВ, яъни одам иммунитет танқислиги вируси ўтганлигини исботлади. Спид! Бу бедаво дард бегубор йигитнинг эндиғина кучга тўлган навқирон вужудини батамом захарлаган эди.

- Мен соғпа-соғманку айланай, - деди ўғлининг сўнги нигоҳларига термулавериб мунғайибгина қолган Ҳалима опани врач ҳузурига бошлашар экан. Қон топишининг деб ҳол-жонимга қўйишмаганига топишувдим-да... Мени қўйинглар, Жавоҳиримни тузатиб берсанглар бўлди, унга юзланган нигоҳга жовдираб ёлворарди онаизор. Шунача йил рўзгор қилиб эрининг бир сўзини икки қилмаган, руҳсатсиз қўшиниқига ҳам чиқмаган муштпапар аёл ҳам аллақанча ҳалокатли дард исканжасига тушган эди.

...Маҳалланинг қоқ ўртасида тўрт томонга савлат тўкиб турган ҳашамдор ховли ёнидан ўтган кимса "астафуритло!" дея ёқа ушлайдиган бўлди. Фотиҳага қўл очаятганларни ҳам фақат элчилик деган андишагина бу дарвоза томон бошлаганди.

- Ориятга чидолмай ўзини осибди, - пичирлашарди келган-кетганлар. Касофати бегуноҳларга урганига қуясан одам... Бу нафратли уй-дилларни ларзага солгани шаксиз эди.

**Ойбуви ОЧИЛОВА**

## ЁРНИ ВАФОДОР АЙЛАСА...

"Аёлингизни сира ёлғизлатманг" 14-сон

**ЭСЛАТМА:** Турмуш курганимизга 18 йил бўлса, шунинг икки йилгина кўнгилағидай ўтди. Олий маълумотли бўлишимга қарамай 2 болам билан ўйла ўралашиб қолдим. Мана 7 йилдаки эрим менга қарамай, кўчада айбини суриб юрибди. Муҳтожлигимни кўриб, собиқ курсдошим И. мени ўз никоҳига олди. Лекин шуниси сезимчи, болаларимга ўз отаси керак экан.

М.  
Тошкент шаҳри

М.нинг дил изҳорини ўқигач, кўнглимдан куйидаги мисралар куйилиб келаверди.

*Эр эмас, жаллод, аёлин ким эзиб хор айласа,  
Гуноҳи йўқ бўлса-да, айбисиз айбдор айласа.  
Кирса-чирса баджаҳл, мотамсаро кўёфада, -  
Бераҳм у ёрни - кул, ўзини ҳужждор айласа.  
Эрта-кеч кир ахтариб, ҳаттоки тирноқ остидан,  
Зинадир оғла, беэзорни беэзор айласа.  
Бир табассум, бир ширин суҳанини ҳам кўрмай раво,  
Бирини тошди ташна дилни меҳронга зор айласа.  
Турмуш ўртоғи дейиш мумкинми бу жоҳилни ҳеч,  
Уз умр йўлдошини дардаги гирифтор айласа.  
Ойла малякиси хаста чўридек оҳ чекар,  
Золми эр унга жабр-зудумни бисёр айласа.  
Бандадан кўрмас экан, кўрсин Худонинг қадридан, -  
Йўқса дўзахга тушар айбини инкор айласа...  
Иштироолах, бадқилиқ, бадфеълликдан воз кечиб,  
Минг пушаймон бўлганини шоядки изҳор айласа.  
Қалбда уйғонса мудоғо яхшилик хислатлари,  
Бахш этиб ёрга вафо, ёрни вафодор айласа.  
Баркамол этмоқ учун фарзандларини бошини силаб,  
Гоят хайрли иш қилар эл-юртга дастёр айласа.  
Нақадир олийжаноб, дини-дўнотда савоб,  
Ҳар аёл шарму ҳаё-ла ёрни чин ёр айласа.  
Муддо: Аёл ва эр боқий висол гаптин суриб,  
Кечирар бахтли ҳаёт, Оллоҳ сазовор айласа.  
Бир умр ардоқла, сев, ёригини, эй Исомиддин, -  
Рози бўл, васлини куйловчи ижодкор айласа.*

Исомиддин ЖУМАЕВ,  
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган  
маданият ходими.

Акссало

## ФАРЗАНД ИҚБОЛИНИ КЎРИНГ

Ҳурматли Лобархон, гарчи сизга аталган тақдир битиги қанчалар оғир бўлмасин, бу йўлни босиб ўтдингиз.

Балки ўзингизнинг ҳам маълум маънода айбнингиз бордир, лекин ҳатоингизни турли йўллар билан бўлса-да, тўғрилашга ҳаракат қилиб тўғри қилгансиз. Агарда бир хатони яшириш учун, фарзандингизни бошқага бериб яна бир хатога қўл урганингизда эди, ҳозир яна бир хатога йўл очилган бўларди. Минг шукрки сабр-бардош, матонат билан барча ноҳушликларни енгиб ўтибсиз.

Лобархон, қанийди қай бир сабаблар оқибатида тақдирини чалқаш бўлган йигит-қизлар ҳам сиздек фикрлаб, сиздек хулоса қилишса. Нур устига аъло нур бўларди. Аввало ҳеч кимнинг бошига бундай кун тушмасин. Аммо ҳаёт бир текис эмас.

Лобархон, ўзингиз таъкидлагандек: "Она - улугзот, она деган номга мушарраф бўлиш эса улкан бахт". Сиз бахтли аёلسиз. Ҳамиша мана шундай бахтли бўлишингизга тилақдошман. Фарзандингиз билан Ҳамиша фахрланиб юринг! Ўғлингизни бахт-иқболини кўриш насиб этсин! Ва ўйламанки, сизнинг тақдирингиздан, ҳаёт йўлингиздан кўнгина адашган ёшларимиз сабоқ олишадди! Бахтиёр чехрангиз Ҳамиша кўлиб турсин Лобархон!



Низом НОРОВ,  
Яккабоб тумани.

"Бор бўлинг, яхши одамлар" 25-сон

**ЭСЛАТМА:** Бир йўлнинг номаралиги туфайли ҳомилалар бўлиб қолганам. У эса бола-чақал эди. Аввалига ўғлимни ота-онамга: "Дугонамнинг боласи", - деб айтган бўлсам-да, охири сирим очилди. Яқинларим мени кечирди. Яхши инсонлар кўмағига ҳаётимни шаклла олдим. Ўғлим 5 ёшда, ўзим билан яшайди.

ЛОБАР

## АВВАЛО ҚАЛБ ГЎЗАЛ БЎЛСИН

"Чирой ҳам душман экан" 28-сон.

**ЭСЛАТМА:** Табиатан жуаа гўзалман. Ота-онам айтган йўлгига турмушга чиқдим. Оилам, фарзандларим билан бахтлиман. Аммо, эркаклар, айниқса қайним менга бошқача қаради. Қайнимнинг хатти-ҳаракатларидан виждоним азобланыпти.

Лаёла  
Муаллиф: Л. АҲМЕДОВА



монли кишилар ҳеч қачон ўз қавмларининг аёлларига ёмон кўз билан боқмайди.

Аллоҳ ҳам суйган бандаларига дард бериб синайди. Сиз шундай садоқатли, вафоли бўлиб мағрур яшанг. Бунинг роҳатини кўрасиз.

Ф.ТОҲИРОВА

## ЎЗГА БАХТНИ ИЗЛАМАНГ

"Асосиз раиқ туфайли" 29-сон.

**ЭСЛАТМА:** Хотинимнинг асосиз раиқи туфайли икки фарзандимиз бўлса-да, ажрашга мажбур бўлдим. У ҳатто янгамдан ҳам раиқ қиларди. Уни деб ўқишдан ҳайдалдим.

АКМАЛ,  
Қақшадарё вилояти.

Қадрли Акмалжон! Сизнинг кўнгили нолаларингизни ўқиб, жуда таъсирланиб кетдим. Ахир кўнгилинг уяси, ҷумолининг ҳам ини бузилмасин, - дейди машшоҳийлар. "Эр-хотиннинг ўртасига эси кетган тушади", деган нақл бор.

Яхши ниятлар билан бир ёстикқа бош қўйиб, ширин орзумидлар асосида қурилган оила кўрғони "асосиз раиқ туфайли" бузилиб кетаверса оила парокандилик, жаҳият таназзулга юз тутайди-ку! "Яхшилаб келишиб олдик. У онт ичди, раиқ қилмайман", - деб ёзгансиз. Онти бузиш одобдан эмас. Раиқ ҳам озгина меъёрида бўлса хуш ёқадди. "Мен эса мени жонидан ортиқ кўради, деб ўйлардим, лекин..." - дебсиз.

Бу дунё синов дунёдир. Қалбингизга муҳаббат оташи тушган экан. "9 синфда ўқиган кезларимда илк муҳаббат дардига мубтало бўлдим", - дегансиз.

Ҳаётда бу эзгу неъматни Оллоҳ суйган бандаларигагина инъом этади. Боқий муҳаббат риштасининг меваси-шириндан-шакар икки фарзандлик бўлибсиз. Фарзандларингизни пойқадами кутлуг бўлиб: "Янги уй қурилиши битиб, янги ҳаёт бошладик. Аммо бу ҳам узоққа чўзилмади", - дегансиз.

Одамлар фарзанднинг тирноғига зор. Бахт сизни қуршаб олгану, сизлар уни қадрлаш, эъозлаш ўрнига сабрсизлик қилиб, ҳалокат ёқасига келиб қолгансиз. Ҳали ҳам кеч эмас.

Икки норасида фарзанднинг гуноҳи нима? Ахир, шу гўдақларни сиз дунёга келтирддингизми? Уларнинг келажиги, бахти иқболи, камолоти учун сиз маъсулсиз. Тангри-таолонинг ҳузурига ҳам жавобгарсиз.

Ақмалжон: "Узоқ ўйладим ва шу қарорга келдимки, у билан ортиқ яшолмайман. Уй-жойим-

ни унга қолдириб, ишлаш учун Тошкентга йўл олдим", - дебсиз.

Тошкентнинг бағри кенг. Ҳаммага иш топилади. Айниқса қурилиш соҳасида. Майли ишланг, армонингиз қолмасин. Пул топиш осонмас. Яна икки-уч ой ишлаб, пулни белингизга тугиб, оилангизга қайтинг.

"Мен у касал бўлганида ташлаб кетишга кўзим қиймай ўқишдан ҳайдалдим. Келажигим барбод бўлди. Унинг учун жонимни ҳам беришга таёр эдим", - дегансиз. Азиз биродар! Жонингизни эмас, меҳрингизни беринг. Меҳр ва муруват йилда болаларингиз меҳр ва шафқатга зор бўлмасин. Фарзандларингиз эҳтимол соғингандир. Уларнинг ҳақиқ-ҳурмати аёлингизни кечириб, оилангизга қайтинг. Ҳар кимни "кўз очиб кўргани"-дан айирмасин.

"Тақдиримнинг кўзига тик боқиб, яна бахтимни топишни истаيمان", - дебсиз. Кечирасиз, укажон, бахт инсонга бир марта берилди. Уни қадрлаш ўзингизга боғлиқ.

Ҳикмат МАҲСУМОВ

## ГУЛИНГИЗ ОЧИМАГАН, ҲАЛИ СЎМАГАН

"Очилмай сўлган гулим..." 27-сон

**ЭСЛАТМА:** Севгига умуман ишонмасам. 16 ёшда Илёс менга севги изҳор қилди. Бир сафар акам уни тутиб олиб уради. Чунки бизнинг оталаримиз бир-бирига лукиман экан. Яқинда уни бир қизга унаштириб қўйишди.

Энди мен нима қилай?  
МҮНИС,  
Бухоро вилояти.

дида сизни айбдор қилмасди. Сиз яна у билан учрашганингизда: "Мунисхон сиз рози бўлсангиз мен сизни ўзимники қиламан. Ана шунда ҳеч ким бизга қаршилиқ қила олмайди", - дебди. Бу сўзлар ҳам Илёсда сизга нисбатан чин муҳаббат йўқлигига исботдир. Чунки чин севгиси бўлган йигит қизнинг ота-онаси олдида юзи қора бўлишини истамайди. Сиз уни юракдан севгансиз, унда эса ҳайвоний туйғу устун бўлган. У йигит сизга мутлақо муносиб эмас.

Мунисхон дилингиздан уни чиқариб ташланг! Ҳали сиз бир ғунчасиз, сўлганингиз йўқ. Бахтингиз олдинда. Севгингизни қадрлайдиган инсон топилади. Сиз ҳам уни севиб қоласиз.

Ғайнижамол  
АБДУЛЛА қизи,  
Тошкент шаҳри.

Агар Илёс чиндан ҳам сизни яхши кўрса, ҳамма айбни сизга тўнкаб, уйдан чиқиб кетмасди. Эҳтиёткорроқ бўларди. Сизни ардоқлаб хатти-ҳаракат қиларди, ўйлаб иш тутарди.

Илёсни қайси яхшилиги учун севасиз? У сизга муносиб эмас. Оллоҳдан чин бахтингизни сўранг, ҳали бахтингиз олдинда, ўзингизни чалғитиб яшашга ҳаракат қилинг, бадиий китоблар ўқинг.

Шоира Эйтибор Охунова инсонларга бежиз хитоб қилмаган:

Азиз инсон буюксан,  
Ҳамма нарсадан буюк.  
Шошиб яшам!  
Енгиб яшагин, яна суюк.  
Афифа ХАСАН қизи

Ҳар бир инсон дунёда севиш, севилиш учун яратилган Мунисхон қизим! Сиз 16 ёшингизда Илёсни севиб қолгансиз. Лекин, "Ромео ва Жулетта" тақдирининг сизларнинг оилангиз билан Илёс оиласи ўртасида дўстлик бўлмаган. Сиз ёшлар албатта бунга эътибор бермай, бир-бирингиз билан учрашиб юргансиз. Акангиз сизларни бирга кўриб, уни уриб, оғиз-бурнини қонатганда, у бутун айбни сизга тўнкаб, қочиб кетган. Агар Илёсда чин севги бўлганида акангиз ол-

ТАБРИКЛАЙМИЗ



ОНАЖОН!  
48 баҳорингиз муборак бўлсин! Сизга узоқ умр, соғлақ тилайман. Фарзандларингизнинг суянч тоғи, маслаҳатгўйи бўлиб юринг.

Фарзандларингиз номидан Гавҳар, Бўстонач тумани, Шижак қишлоғи.

Дўстим Раъноҳон СОТИМОВА!

Туғилган кунингиз қутлағ бўлсин! Ҳамшиша соғ ва омон бўлинг! Шўху шолон кулгуларингиз билан давраларни доимо тўлдириб юринг.

Дўстларингиз номидан Тозагул ва қизингиз Гулмира

Қорақалпоғистон, Тўрткўл тумани

Амакижоним МИРВОҲИДЖОН КАМОЛХҲАЕВ!  
Сизни таваллау айёмингиз билан муборакбад этамиз. Соғ бўлинг. Қўша-қўша тўйлар кўринг, шло! Барча яқинларингиз номидан

Беҳзод БЕК

Ажииёз ЕСЕМУРАТОВ!

Сизни туғилган кунингиз билан табриклаб, бахту саомат, узоқ умр, доимо омад ёр бўлишини тилаймиз. Опаларингиз Турсуноӣ, Гулоӣм, Гулпарчин, Айпарчин

Азиз акажоним ЮСУФЖОН АБУЛЛАЕВ!

Туғилган кунингиз билан табриклаймиз! Сизга соғлақ, узоқ умр ва бахту саомат тилаймиз. Ишларингизда омад ёр бўлсин.

Яқинларингиз номидан Шаҳноза Бону

ЭЪЛОНЛАР!

Ўзбекистон Республикаси Тошкент шаҳар "Оила зийнати" Маркази кизларни ва келинчаларни оилавий ҳаётга тайёрлаш максалда куйидаги касблар бўйича ўқув курсларини ташкил этди. Марказда кам таъминланган оила фарзандлари бепул ўқитилади.

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 • Спартрошлик • Косметология • Маникюр-Бухгалтерия-касса аппарати назоратчиси-Қандолатчилик-олий курс.

Ўқув мuddати 3 ойлик курслар  
• Миллий кўрна-кўрпачалар тикиш • Юмшоқ ўйинчоқлар, бешик кўрпачалари ва ёстиқчаларни тикиш.  
Ўқув мuddати 4 ойлик курслар  
• Массаж ва уй ҳамширалиги • Бичиш-тикиш (бошловчилар учун) • Машинада гул тикиш (вишивка).

Курсларни битирган ўқувчиларга махсус сертификат берилади.  
Манзил: "Халқлар дуслиги" метроси. Фуркат кўчаси, 1 уй. Мўлжал: Республика спорт кўмитаси. Тадбиркорлар палатаси, 2 кават, 202 хона, 413 хона.  
Телефон: 45-18-42, 29-28-58.

"UMID va ISHONCH" Тиббиёт маркази куйшағи мумтаассисликлар бўйича хизмат кўрсатадилар:

Жарроҳ, жарроҳ-косметолог, уролог, дерматолог, гинеколог, терапиявт, 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 консультация ва диагностика усуллари олиб борилади.

Биз сизнинг ЧИРОЙИНГИЗ ВА СОГЛИНГИНГиз УЧУН ХИЗМАТ КИЛАМИЗ!  
Манзил: Тошкент шаҳри, Бешёғоч массиви. Тел: 45-07-42, 45-07-72

УРОЛОГ ВРАЧ, ДОЦЕНТ РЎЗМЕТОВ МЭЛС ҲОЗИЕВИЧ ЭНУРЕЗ ХАСТАЛИГИ БИЛАН ОФРИГАН қовуғи бўш ўФИЛ ва ҚИЗ болаларни БАТАМОМ ДАВОЛАЙДИ.

Буйрак, қовуқ, простата бези касалликларини ДАВОЛАЙДИ.  
Манзил: Марказ-15, 12-уй (Жангоҳ маҳалла)  
Мўлжал: Метронинг F. Фулом бекати. Тел: 144-46-87 9:00-17:00гача Шанба кунлари 9:00-11:00гача

Швейцария университетларида 2005-2006 ўқув йилларида бўлиб ўтадиган ўқув дастури бўйича стипендиялар тўғрисида

Ушбу стипендиялар олий ўқув юртларини ТАМОМЛАГАН талабалар учун мўлжалланган. Улар мамлакатнинг ривожланишига муҳим бўлган соҳаларида ўқишга қаратилган. Театр ҳамда санъатга тегишли бўлган соҳалар учун стипендиялар йўқ.

Талабаларнинг ёши чекланган, яъни талабанинг ёши 35 дан юқори бўлмаслиги лозим. (анг катта ёшли талаба 1970 йилнинг 1 январидан сўнг туғилган бўлиши шарт).

ЧЗТСАФК (Чет эллик талабалар учун стипендиялар ажратиш бўйича федерал комиссияси) Швейцария университети билан уларнинг мамлакатидagi университетлари ўртасида бўлган ҳамкорлиги асосида қатнашаётган талабаларгагина асосий эътиборини қаратади. Бу дегани, ушбу комиссия Швейцарияда яшаётган талабаларнинг ёки унинг мамлакатларда яшаётган талабаларининг топширилган ҳужжатлари уларнинг ҳукуматлари томонидан кўлаб-қувватланётган бўлса ҳам катта аҳамиятга эга деб ҳисобламайди.  
Уз ҳужжатларини топширишдан олдин, ҳар бир талаба ўзининг изланишлари тўғрисидаги лойиҳа ёки ўқув режалари ўзи томонидан танланган Швейцариянинг университетиде амалга ошириш мумкинлиги тўғрисида ишонч ҳосил қилиши керак ва бунинг учун у Швейцариядаги университетнинг ўқитувчиси ёки олий маълумотли талабалар билан иш олиб борадиган ўқув курслар бошқармаси билан электрон почтаси орқали олдиндан боғланиши керак бўлади. Талабалар топшираётган ҳужжатлар қаторига ўзининг дипломлари нусхаларини (баҳолари билан бирга), ўқув режалари ва ўзининг ўқиш мақсадлари ҳақидаги батафсил маълумот ҳамда резюме шаклида тузилган таржимаи ҳоли ҳақидаги маълумот кириши керак. Талабаларнинг чет тилидан билимлари швейцариялик билим юртларида тахсил олиш учун юқори бўлиши шарт. Талабалар ФРАНЦУЗ, ёки НЕМИС, ёки ИНГЛИЗ, ёки ИТАЛИАН тилларини мукаммал билиши шарт. Агар талаба ўзининг изланишларини ёки ўқув режаларини ИНГЛИЗ ТИЛИДА олиб бормоқчи бўлса, унда у тегишли бўлган швейцариялик университетдан у танланган соҳа бўйича дарслар инглиз тилида ўтилиши тўғрисида маълум қилишини сўраши лозим бўлади. Агар талабанинг чет тили бўйича билимлари етарли даражада бўлмаса, унақ талабаларнинг ҳужжатлари Элчихона томонидан рад жавобини олади.  
Гуманитар фанлари, иқтисодий, ижтимоий ёки юридик фанлари бўйича тахсил олмоқчи бўлган талабалар чет тилларни чуқур даражада эгаллаган бўлиши шарт.

Талабаларнинг ҳужжатлари Швейцария Элчихонасининг идорасига 2004 йилнинг 12 ноябрдан кечикмасдан топширилиши шарт.

Қўшимча маълумот учун талабалар Швейцария Элчихонасига куйидаги манзил бўйича мурожаат қилишлари лозим.

Усмон Носир кўчаси, 1-тор кўча, 4-уй, тел.: 120 67 38 / 39 / 40 ёки вебсайт орқали www.bbw.admin.ch билишлари мумкин. Анкеталар фақатгина Элчихонадан олиниши шарт. Электрон ҳолидаги анкеталар йўқ.

ЭСЛАТМА: Ушбу стипендиялар магистратура ёки бошқа илмий унвонлар бериш учун мўлжалланмаган.

Об-ҳавони кузатиш марказининг маълумотига қараганда республикамизда ҳаво бироз булутли бўлиб, вақти-вақти билан қисқа мuddатли ёмғир ёғиб, момақалди роқ бўлади. Шамолнинг тезлиги чанг-тўзон билан кучаяди. Ҳарорат кечаси 16°-21°, кундузи эса 31°-36° атрофида иссиқ бўлади.

Тошкент тумани, Хасанбой қишлоғидagi 14 сотих ери, 4-хонали уйи, табиий гази, мевали дарахтлари бор ҳовли СОТИЛАДИ.  
Манзил: Сайдолим Сайдалиев кўчаси, 40 уй, 42, 155 автобусларнинг "Сада" бекати.

ҚАЛБИ ПОК ИНСОН

Дунёда ҳеч қандай бойлигингиз бўлма-са-да, жигарбандларингиз кўп бўлгани яхши экан. Улар ҳар гал хонадонимга кириб келаркан, бошим осмонга етди. Айниқса, жияним Жамолиддин Ҳолиқовга меҳрим бўлақча. Шундай

жияним борлигидан фахрланаман. Уни таваллуд айёми билан кутларканман, туганмас бахт, ишларида ҳамшиша омад ёр бўлишини тилайман.

Ғанижон ЭГАМБЕРДИЕВ, Сирдарё шаҳри, «С.Рахимов» ш/у.

Овоз беринг қайдасиз? ДЎСТИМНИ ТОПСАМ ДЕЙМАН...

Дунёда излаган одамнинг топсанг энг бахтли кунингдан бири шу бўлади. Менинг ҳам Қашқадарё вилоятининг Куролов Одил деган дўстим бор эди. Одил билан Тошкент Банк коллежи банк иши бўлимида 1997-2000 йилларда бирга ўқиганмиз. Ҳозир мен унинг аниқ манзилини, у ҳам менинг аниқ манзилини билмайди. У "Оила ва жамият" газетасини ўқирди. "Оила ва жамият" газетаси орқали дўстимни топсам дейман.

Акрамжон ДОНИБЕВ, Самарқанд вилояти, Нуробод тумани, Каттакўрғон ш/х 3-бўлим, Мусақоқ қишлоғи, индекс: 704246.

"Оила ва жамият" ўғитномаси

Бахт манзилида йўқ яхши ва ёмон, Бахтиёр ўшадир қилда пок иймон. Агар бўсагадан топилса бахтинг, Баландга интилиб бўлмагин сарсон.

Шириндир оч пайтинг еган қаттиқ нон, Ширин уйқу ҳеч қачон танламас макон. Севилган сулуводир, сўкса ҳам ширин, Бахтлидир ҳар доим эл севган инсон.

Тўғрими, эғрими босган изимиз, Ҳалолми, ҳаромми тотган тузимиз. Яхшими, ёмонми ўғил-қизимиз, Барига масъулмиз бизнинг ўзимиз.

Қаҳрамон НОРБОВЕВ, Самарқанд вилояти, Пахтачи тумани, Деҳқонобод ж/х.

ЎТКИР ОШҚОЗОН-ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИ

Бу хасталик кўпроқ баҳор-ёз фаслида учрайди.

Бундай касаллик билан оғриганда кўнгил айниши, қусиш, тана ҳароратининг кўтарилиши, ошқозон-ичак соҳасида кучли оғриқ пайдо бўлиши, ич суриши кузатилади.

Ахлатида шилмишқ, йиринг, қон пайдо бўлиши мумкин. Бу касалликнинг белгилари пайдо бўлганда зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш керак.

Касалликни олдини олиш учун шахсий гигиенага риоя қилиш, узоқ мuddат сақланган озиқ-овқат маҳсулотларини ҳамда кўча-қуйда яхши пиширилмаган овқатларни истеъмол қилмаслик зарур. Бундан

ташқари, кўкат ва ҳўл меваларни яхшилаб ювиб истеъмол қилиш, боғча, мактаб ва маҳаллаларда санитария профилактика ишларини доимо ўтказиб туриш лозим.

Ш.С.НАСРИДИНОВ, "UMID VA ISHONCH" тиббий маркази олий тоифадаги шифокори, тиббиёт фанлари номзоди.

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

КЎЙ (21.03 — 20.04).- Ҳафта давомида жуда кўп инсонларга яхшилик қиласиз ва бунинг учун тақдирланасиз.

СИГИР (21.04 — 21.05). - Касбингизни ўзгартириш эҳтимоли бор. Пайшанбагача бир қарорга келишингиз керак.

ЭГИЗАКЛАР (22.05 — 21.06). - Ўзгаларнинг вадасига эмас, ўзингизга ва тадбиркорлигингизга ишонинг.

ҚИСКИЧБАҚА (22.06 — 22.07). - Истаган орзуингизга ўз кучингиз ва кўпроқ меҳнатингиз билан эриша olasiz.

АРСЛОН (23.07 — 23.08).- Тинимсиз меҳнатдан сўнг, хордиқ чиқариб, дам олиб туриш зарурлигини ҳам унутманг.

БОШОҚ (24.08 — 23.09). - Содоқат қилмаган дўстларингиз сизга ўз ёрдамларини таклиф этишади. Бу имкониятни танлашда эҳтиёт бўлинг.

ТАРОЗИ (24.09 — 23.10). - Жума кунини ҳамкорларингиз билан фойдали шартнома тузасиз. Имкониятдан фойдаланиш пайти келди.

ЧАЁН (24.10 — 22.11).-Эҳтиросларга берилиб, асосий ишингизни унутиб қўйманг. Ҳамма нарсанинг меъёри борлигини унутманг.

ЎҚОТАР (23.11 — 21.12). - Ҳафта меҳмон кутиш ва дийдорлашув билан ўтади. Яқинларингиз билан меҳр риштасини узманг.

ТОҒ ЭЧКИСИ (22.12 — 20.01). - Сизни ноҳақ ранжитишлари мумкин. Асабийлашманг, вазиятга тўғри баҳо беринг.

КОВҒА (21.01 — 18.02). - Ҳафта омадли кечади. Лекин кибрланиб кетманг. Шунда яна-да кўпроқ ютуқларга эришингиз мумкин.

БАЛИК (19.02 — 20.03). -Сизни яқинларингиз яхши кўришади. Уларнинг маслаҳатларига амал қилинг.

МУНАЖЖИМЛАР

БАШОРАТИ

Дунёда она учун фарзанддан азиз инсон бўлмас керак. Инсон дунёда фарзанд учун яшайди. Уни ардоқлаб, эъозлаб вояга етказди. Фарзанднинг камолга етганлигини кўриб суянади, қалби қувончга тўлиб энтикади.

Бизга ҳам Оллоҳ икки ўғил ато этганди. Бундан мен ниҳоятда хурсанд эдим. Дадаси иккаламиз уларни авайлаб-эъозлаб вояга етказдик. Ўғилларимизнинг тарбиясига қайнонамнинг ҳам меҳнати кўп сингди. Уларнинг илм чўққиларини тиришқоқлик билан эгаллаб, ўз орзулари сари интилаётганини кўриб хурсанд бўлардик. Катта ўғлим Алимардон ўзи орзу қилган ҳушшоликка ўқига кириб, орзуси а етишди. Ҳозир у олийгоҳни тугатиб, ўз касбда ишлаяпти.

Кичик ўғлим Шамшидиннинг орзулари бир олам эди. Дадаси кимё фани ўқитувчиси бўлгани учунми, у кимё, биология фанларини алоҳида бир қизиқиш билан ўрганди. 7-синфдан бошлаб кимё фанининг 9-синф материаллари асосида ўтказилган туман ва вилоят олимпиадаларида иштирок этиб, I ва II ўринларни эгаллаб, мактабимизни элга танитди.

Ўғлим Шамшидин ёшлигида сариқ касали билан оғриган эди. Шу касаллик вақт ўтиб унга салбий таъсир кўрсата бошлаганини билмай қолибмиз. Ўғлим мактабни аъло баҳоларга тугатиб, ўзи орзу қилган Тиббиёт Олийгоҳининг талабаси бўлди. Шу кундан ундан бахтли, ундан омадли инсон йўқ, қувончи чексиз, орзулари бир дунё эди. Шифокор бўлиб, халққа хизмат қилишни истарди. Лекин 2003 йил 30 декабр кунини бешафқат ўлим уни ҳаётдан эрта олиб кетди. Айрилиқ дадаси ва мени, қариндош-уруғларимизнинг, дўстларининг, устозларининг қалбини вайрон этди. Бир умр қалбимда армон бўлиб қолди. Агар ўғлим ҳаёт бўлганида 12 август кунини 19 ёшга тўларди.

Азизлар! Ҳеч қачон, ҳеч ким фарзанд доғини кўрмасин. Ўғлим Шамшидиннинг сўзи билан айтганди: "Ҳеч кимнинг бахт юлдузи бевақт сўнмасин!" Ўғлимнинг ёзган шеърлари, ён дафтаридаги хотиралари менга эсдалик бўлиб қолди. Ўғлимнинг жойи жаназдан бўлсин.

Назипа МИРЗАЕВА,

Чиноз тумани,  
С.Раҳимов ш/х.

## СОҒИНА



Ушбу дил изҳоримни ёзаётганимда бу ўткинчи дунё ташвишларини оз бўлса-да унутдим. Бешафқат дунё синовлари олдида энгилмаслик учун қаламни ўзимга тиргак, оқ қоғозни ўзимга дўст билиб ёза бошлаганимда нафақат қалбим, қўлимдаги қалам ҳам титради.

Отажон, бугун кўзларимдан соғинч ёшлари оқди. Кўнглим меҳрингизга талпинди. Сизни соғинганимда борар жойим кўзларимга тўғиё қабристон бўлди. Қалбимдаги армонларимни, ҳеч кимга ошқор этмаган сирларимни сизга айтгим келди... Отажоним кўзларидан ёш... Кошкийди, сиз ёнимизга қайтиб келсангиз, меҳри-

## ҚАЛБИМДАСИЗ ДОИМО

Падали бузуқворим Ҳикматилла Нурмухамедовни ёдлаб...

боним кўзларидан ёш

кўрмаган бўлардимим?... Сизнинг сажий, мард ҳамда бағри кенг инсон, меҳмондўстлигингиз ҳақида сўзласалар гурурланиб кетаман. Улим ҳақ экан. Дийдорингизни кўрмоқ қиёматга қолди, наилоҳ....

Соғинчларим қароғимда қотиб қолди. Яратган қодир эгам сизни раҳматига олган бўлсин. Қабрингизга тўқилган кўз ёшларим гул-райҳонга айлансин.

Қамола НУРМУХАМЕДОВА,  
Тошкент шаҳри,  
С.Раҳимов тумани.

Уйимизнинг фаришта-си, бойлиги бўлган Туйди онажонимиздан бундан 8 йил бурун айрилиб қолдик. Онажоним ҳаёт бўлганларида 59 ёшга тўлардилар. Онажонимни ҳар сафар эсга олганимда, насиҳат берганлари, гоҳида уришиб қўйишлари кўз ўнгимдан ўтади. Онамни бирон инсонга ёмонлик қилганини билмайман, кўни-қўшниллар ҳам ҳар доим онамни яхши хўрмат билан эсга олишади. Биз уч ўғил-уч қизнинг тўрттасини жойлаб, 6 та набиралик ҳам бўлганди. Наилоҳ,

## ҲАМИША ЁДИМИЗДАСИЗ

бешафқат ўлим орамиздан олиб кетди. Сизларга онам ҳақида ёзиб бироз бўлса ҳам дардларимни унутганди бўларман, деб ўйладим. Онажон, сизни соғинамиз, эслаймиз, уйимизни давлати эдингиз. Сиз ҳамиша ёдимизда, дилимизда яшайсиз.

Гулчеҳра ЎРИНБОЕВА,  
Тошкент вилояти,  
Ғазалкент шаҳри.

## ЭҲ, ОНАЖОН, ОНАЖОН...

Онажоним қанчалар ҳоқир, меҳрибон аёл эдилар-а, қанча яхши кунларни бирга ўтказгандик. Эҳ, ўша дамлар қанчалар бахтиёр эдим. Энди-чи? Ҳозир ҳам бахтисизман дейишга ҳаққим йўқдир, балки келажакда баъд аталмиш nasibий тушунганинг энг баланд чўққисини забт этарман. Лекин... Лекин сизсиз ўша "бахт" ҳам мен учун ярим ой мисоли кемтик-да онажон.

Эҳ онажон, биламан, сиз ҳам бизни бевақт ташлаб кетмасдингиз. Аммо ҳаёт шафқатсиз. Нега ўша врач номардлик қилди-а, ахир у истаган пулни биз бера олардик-ку. Агар билсангиз, ўша дўхтур барча масъулиятсизликларига иқроор бўлди. Лекин энди бундан не фойда? Сизнинг дуруғҳарлардан-да қимматли ҳаётингизни қайтариб бўлмайди-ку.

Онажон, баъзида, ўз онасига бақириб гапирётган, жеркиб бераётган тенгдошларимни кўрсам тутаяки кетаман. Сиз ҳаёт бўлганингизда мен ҳам шундай қила олардимми? Йўқ онажон, мен бундай қила олмадим-а, ахир мен сизни жуда-жуда яхши кўрардим-ку.

Агар сиз ҳаёт бўлганингизда ҳаёт йўлларим бундан-да равон бўларди, мен тамоман ўзгача одам бўлардим. Ишларим яхши, секин-аста ўз ўрнимни топаяпман. Атрофимда дадам, опам, улар мен ва иниларим камоли учун барча имкониятларни яратишяпти. Улар бизни яхши кўришади, илоҳи бошимизга омон бўлишсин. Сиз истаган қиз ҳам оиламиз аъзоси бўлиш арафасида. У ҳам сизнинг хизматингизни қилишни орзу қилганди, афсуски...

Не қилай онажон, ўлим ҳақ! Тан олмай иложимиз йўқ. Мана, беш йилдирки сизни соғиниб, ҳидларингизни кўмсаб яшаяпман. Атрофимда чуғурлашаётган қушларнинг қай бирига руҳингиз жо бўлиб, мендан хабардор бўлиб турганингизни сезаман. Олдингиздаги қарзимни икки дунёда ҳам узолмасам керак. Онажон, илоҳим жойингиз жаннатда бўлиб, руҳи покнинг шод бўлсин, сизни Оллоҳ раҳматига олсин.

Низом НОРОВ,  
Қашқадарё вилояти,  
Яккабоғ тумани,  
Нов қишлоғи.

## ЖАНАЪАТИ ЭДИЛАР

Отам - Шамсиддинхон хожи Темуров Ғаллаороллик эдилар. СамДуни тугатиб қишлоғи мактабда тил ва адабиётдан ўқитувчилик қилган, кейинчалик директор, халқ таълими бўлими масъул ходими вазифаларида ишлаган. Узоқ йиллар давомида Самарқанд Архитектура ва Қурилиш олийгоҳида ёшларга таълим ва тарбия бердилар. Отам ҳаёт 70 ёшида ҳам уйда ўтирмай, ишладилар. Отам раҳматлик: "Мен болаларнинг билмига чанқок кўзларини кўрсам, илҳом оламан, ғайратим жўшиб кетади", - дерди доим. Вафот этганида барча шогирдлари уйимизга келишиб, охириги манзилларига қузатишди. Отамжоним ана шундай хўрмат-эътиборга ўзининг кўп йиллик ҳалол ва унумли меҳ-

натлари билан эришгандилар. Жуда меҳмондўст эдилар. Бир марта сўхбатларидан баҳраманд бўлган киши, яна келиб сўхбатлашишга ошиқарди. Отам кўпроқ мумтоз адабиётни севади. Бу соҳани тинимсиз ўрганиб, шу соҳада йиллар давомида жуда кўп мақолалар тайёрлаб Республика газеталарида чоп эттирдилар. Кейинги йиллар араб, ўзбек, форс тиллари луғатини яратиш йўлида ишладилар. Афсуски, ишлари тугалланмай қолди...

Оилада ғамхўр ота, қариндошларга бош-қош эдилар. Етти фарзандни ўстириб элга қўшдилар. Маккаю Мадинага ҳаж сафарида бўлдилар. Бу оламдан кўнгуллари тўлиб, армонсиз кетдилар. Отам жаннати инсон эдилар.

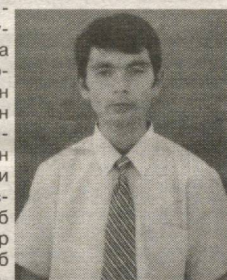
Башорат ТЕМУРОВА,  
Самарқанд тумани,  
«Самарқанд» ж/х.

## МЕҲРИНГИЗ ҚУЁШИ ЁНИҚ

Алишер ака! Кўз очиб кўрган, семимли ёрим, фарзандларимнинг меҳрибон дадажониси.

Кечагина қандай бахтли аёл эдим-а? Уй-жойим, фарзандларим, мени тушундирган семимли ёрим ёнимда эди. 2004 йилда 16 март кунини турмуш қурганимизга 8 йил тўлган кун эди. Қандай ажойиб ўтирган эдик. Келганлар бизга яхши тиллақлар билдиришганди. Орадан ҳеч қанча вақт ўтмай 30-март кунини эрта тонгда бешафқат ўлим сизни орамиздан жуда эрта олиб кетди. Тавба дейман, ахир бир кун аввал қандай гурунг қилиб ўтирган эдик-а? Сиз баҳорда яшнар турган ҳовлимизга қараб: "Ҳали ниятларим, қиладиган ишларим кўн", - деб гапириб ўтирдингиз. Қайнонам ва мен: "Илоҳим, ниятингизга етинг", - деб дуо қилгандик. Орзуларингиз оғзингизда кетди дадажониси.

Семимли газетамиз "Оила ва жамият"нинг ҳар бир сонини ўқиб, ундаги мақолаларни биргаликда муҳокама қилардик. Мен ҳам дилмида оиламиз, яхши одамлар ҳақида мақола ёзишни тугиб юрардим. Афсуски хотира ёзиш насиб қилган экан. Алишер ака, сиз нимагадир бошқача эдингиз. Эсимда, бир кун ишдан нохуш кайфиятда қайтдингиз. Сабабини сўрагандим: "Бир ўқувчини билмай хафа қилиб қўйдим. Уй ишини қилмаган экан, «Онанг қарамайдими», дегандим, «Онам бозорга чиқадилар», - деди. «Отанг-чи? У киши нима иш қилади?» деб сўрагандим, бола бечора йиғлаб: «Отам ўлган», деди.



Сарвинов, биласанми шунақангиз эзилдим, ҳеч ўзимни кечиролмаяман", - дедингиз. Улар яқинда кўчиб келишганди. Дарҳол уларнинг оилавий аҳолидан бохабар бўлгандингиз. Энди-чи... Менинг болаларим ҳам ўша боладай... Йўқ-йўқ, мен бу сўзни ҳеч қачон тилга олмайман. Худога шукр меҳрибон акаларингиз бизни ҳеч қачон ёлғизлатиб қўйишмайди. Ўз меҳрларини фарзандларимдан аяшмайди. Фақатгина ёлғизлик, ҳижрон азоби юрак-бағримни эзиб юбормоқда. Ҳозир шуларни ёзаяпману қўларим қалтираб, юрагим йиғламоқда. Сизсиз яшаш қандай оғир. Ҳадемай 10-августда тугилган кунингиз—34 ёшга қирадингиз.

Эй, худойим-ей, ҳали қанчалар ёш эдингиз-а? Қоп-қора сочларингиз, чиройли кўзларингиз қулиб турарди. Хар йили кўчалар келтириб экардингиз. Мана ҳаммаси ҳосилга кириб, яшнаб турибди. Фақат сиз йўқсиз, азимим. Яхшидан бог қолади, деганлари рост экан. Сиз жуда қисқа умр кўрдингиз. Лекин шу қисқа вақт ичида ўзингиздан яхши ном қолдиришга улгурдингиз. Меҳрингиз қуёши юракларимизда порлаб туради. Онангиз, ака-опаларингиз, сиз таълим берган ўқувчилар қалбида, фарзандларингиз ва менинг юрагимда абадий яшайсиз. Бу дунёга дард билан келиб, дард билан кетдингиз. Илоҳим жойингиз жаннатда бўлсин.

Сарвинов.  
Қарши тумани,  
Ўзбекистанкент қишлоғи

## КУЙИБ, КУЙДИРГАН СИНГИЛГИНАМ

Жондан азиз сингимиз Нодирани ўлим орамиздан бевақт олиб кетди. Бу жудолик ота-онам учун жуда оғир бўлди. Мана бир неча кундирки, сенсиз ота-онам, ака-укаларинг, опа-сингилларинг, қариндош-уруғларинг йулидан адашган қарвонга ўхшаб қолишди. Соғинчлар эса сенинг қабринг томон етаклайди. Жума кунлари мазорингга бориб, тақдирга тан бергандек, мунғайиб қайтаман.

Аммо инсонга берилган умр, бевақт ўлим Оллоҳнинг иродаси, хоҳиши дейдилар. Сенинг ёшгина умринг, амалга ошмаган режаларингни давом эттириш қизинг Мафтунага насиб этсин.

Агар ҳаёт бўлганимда 23 баҳорни

қаршилаган бўлардим. Сен "Оила ва жамият" газетасини жуда яхши кўриб ўқирдинг. Айниқса "Хотира-муқаддас" руқни остида ёзилган мақолаларни ўқиб, Оллоҳдан ўтганларнинг оила аъзоларига сабр-тоқат тиллардинг.

Сингилгинам, жойинг жаннатда, охирагинг обод, руҳинг шод бўлсин.

Нигора ЭРНАЗАРОВА,  
Амударё тумани,  
Манғит шаҳри.

Ёмғир шивалаб сим-сим ёғиб турган кунларнинг бирида дарахлару, янги чиққан майсаларни томоша қилиб уйга қайтардим. Шунда катта кўчадан ўтиб кетаётган таниш аёлга кўзим ташланди.

## УНИ СЕВИБ

Аёл жуда енгил кийиниб олган, соябони ҳам йўқ эди. Мен аёлнинг исмини айтиб, чақирдим. У мени таниб, бурилиб кела бошлади. Биз куюқкина саломлашдик. Аёлнинг кўзлари қизариб кетганди. Уни бирга, бироз сайр қилишга таклиф этдим. Иккаламиз ҳам жим кетардик. Назаримда, у йилларди. Юрагимда бир нарса "чирт" этиб узилгандек бўлди. Охири хафалигининг сабабини сўрадим. Уни аввалдан таниганим боис, бундай ҳолатда ҳеч учратмагандим. Қачон қарасам шошиб-югуриб юрардим.

Унинг ёши 35 ларда бўлиб, тадбиркорлик билан шуғулланарди. Камтар, хушмуомала, аёл эди. Аёл ўз ҳикоясини бошлади:

- Хабарингиз бор, 2 фарзандимни отасиз катта қилаётганим. Эрим дунёдан ўтиб кетмаганда бу кунлар бошимга тушмасмиди? Уйдагилар доимо: "Хали ёшсан, турмуш қур!", - деб холи-жонимга қўйишмади. Ота-онам, ақилларимнинг гапини икки қилмай, - кўнгандим. Оиласи билан ажрашган, ўзим тенги бир одамга кўнгил қўйдим ва у билан бизнинг уйда яшай бошладик. Эрим уй-жойини бола-чақасига қолдирганди. Ўзим тадбиркорлик қила бошладим. Эрим ҳеч қаерда ишлагас, тўғрироғи ишлашни хохламасди. Аввал, машина туза-тиб, у ер-бу ерда ишлаб

юрди. Киш ойларида умуман ишлагасди. Майли, бунга ҳам рози бўлдим. Ахир: "Пул топмайди, ишламайди", - деб эрдан кечиб бўлмайди-ку! Ўзим яхши

## ХАТО ҚИЛДИММИ?

топардим. Топиш-тутишим бир эркакниқидан зиёд бўлса, зиёдди, кам эмасди. Менга ўғлим кўмаклашарди. Хуллас, яшашимиз ёмон эмасди. Эрим эса ёмон жўраларига қўшилиб, ўзи билмаган ҳолда жиноят тўдасига кириб қолди. Шундан сўнг 3 йил камалиб келди. Мен шўрпешона ҳаммасига чидадим. Эримнинг ортидан ойига бир марта камоқхонага бориб турадиган бўлдим. Топганим кўчага кетса-да, шунга-да рози эдим. Эсон-омон кутулиб олга, ҳеч нарса кўрмагандек бўлиб кетаман, - дердим. Хуллас, ўз меҳримни, меҳнатини, маблағимни аямасдим. Уни жуда-жуда севардим. Эрим бутунлай озод бўлганида шодлигим еру осмонга сиғмас, ниҳоятда бахтиёр эдим. Ҳамма фалокатлардан кутулиб, уйга кириб келганда-ку уйимиз тўйхона бўлиб кетди. Эрим ҳам, ўзим ҳам жуда хурсанд эдик.

Эртасига бозорга бориб бош-оёқ янги урфдаги кийим-кечаклар олиб бердим. 5-10 кун "келди-кетди" да ўртоқларини яхши кутиб олиши учун чўнтагига пулгача солиб қўйдим. Менинг пулни қанчалик қийналиб топаётганимни билса-да, сарф-харажатни осонгина қиларди. Гап қилинган сарф-харажатда эмас, гап қадр-қимматда. Ахир уни севганим учунгина бу ишларни қилган эдим. У эса... менинг

пок севгимни, унга бўлган ишончимни топганида ўз қадр-қимматим йўқлигини тушундим.

Кунларнинг бирида у менга: "Ота-онамни кўриб келаман!", - деб чиқиб кетди. Аммо эшитимча биринчи оиласига бориб, яна улар билан бирга яшай бошлабди. Менга унинг биринчи оиласи билан топишиб кетгани эмас, қалбимга кириб олиб, бахтга ташна бу юрагимга озор бергани қийнапти, алам қилаяпти холос. - Сиз билан бутунлай орани очиб қилиб кетдимми? - сўрайман мен.

- Бу менга қоронғу. Мана 10-15 кундан бери келгани ҳам йўқ. Шу кунлар ичида нима қилаяпман, менга нима бўлаяпти, билмайман. Ишга ҳам бора олмапман. Ўғлим ҳам, қизим ҳам ҳайрон. Юрагим сиқилиб, ҳамма ёқ зулматда қолгандек гўё. Мен унга ишонсам, юракдан севиб, айтганларини сўзсиз муҳайё қилсам-у бошига тушган қора кунлардан кутулган, энди кераксиз бўлиб қолсам... Ана шу хаёл менга тинчлик бермаяпти. Бир кўнғирок қилиб хол-халат сўраса ҳам майли эди? Агар уни қаттиқ севмаганимда мени шу ҳолатда кўрмас эдингиз. Мендан юз ўйриб, ташлаб кетса қандай яшайман? - дея аёл йўғларди.

Назаримда ёғаётган ёмғир эмас-у, қаршимда турган аёлнинг кўнгли йўғларди гўё. Аёлга бирор сўз айтиб, юрагимга таскин беришга ожиз эдим. Ёнма-ён кетарканмиз, у ҳатто ёнида мен кетаётганимни ҳам сезмасди. Унга хаёлларига ҳамроҳ эди. Наҳотки меҳр бериб, меҳр кутиб яшаймиз хато бўлса? У қандай йўл тутсин энди?

Муҳайё БЕРКИНОВА  
Жиззах шаҳри

Меҳмонхонамнинг иккита тўсинига қалдирғочлар уя қўйишган. Улар баҳорда келишди ва кузда учиб кетишди. Ҳар йили 2 марта она қалдирғоч тухум қўйиб, бола очди. Эраки эса тинмай овқат ташиди. Овқатни полапонларига навбатма-навбат улашади. Ҳаммасини ота-она қалдирғочлар бирдек кўради. Уларга қараб чўқур уйга толаман. Нега дерсиз? Ахир онгсиз

## МЕҲРИБОН БУЛАЙЛИК!

жониворлар боласига шундай меҳрибонлик қиладики, ҳайрон қоласиз. Ушбуни ёзатуриб қадирғочлар уясига тикилиб ўтирибман. Қалбимда турли хаёллар нарх ураяпти. Мана ота-она қалдирғочлар полапонларига емиш етиштирмасдан уларни болалар уйларига, ахлатхоналарга ташлаб кетамиз? Нопок қадам ташлаймиз, зино ишларга қўл ураимиз. Меҳрибонлик уйларидаги болалар ота-она меҳрига зор бўлиб ўсапайтику. Хайрият, шу меҳрибонлик уйлари бор экан. Улар оқ, юпун қолмапайти. Аммо меҳр-чи? Унга оналик, оталик меҳрини ким беради? Мамлакатимизда бир неча меҳрибонлик уйларида юзлаб болалар тарбияланмоқда. Хукуматимиз уларни боқмоқда, меҳрибонлик қилмоқда. Булардан ташқари болаларвар инсонлар уларни олиб, ўз оиласида парвариш қилмоқда.

Менимча оиласида ота-она тарбиясида тарбияланаётган бола билан меҳрибонлик уй-ларида ўсаётган болалар ўртасида тафовут бор. Нега десангиз, бола ўсган сайин унинг онгида ўзгаришлар пайдо бўлади. Меҳрибонлик уйларида ўсган бола: "Менинг отам ким, онам ким, нега мен болалар уйидаман, нега мени ташлаб кетишган?", - деб ўйлайди. Кўнгли ўқсийди, хаётга нисбатан меҳри оз, аламзада бўлади. Оилада тарбияланаётган бола эса гурурили бўлади. Ота-онасига, қавм-қариндошларига меҳрли бўлиб ўсади...

Булари уйлаб, узоқ фикрлайман. Гўё оламга жар солганим келади.

- Ҳой одамлар, кўзингизни каттароқ очинг. Сиз дунёдаги энг юқори мавжудот **ИН-СОН**сиз! Нега болаларни дунёга келтириб ундан воз кечасиз? Болалар уйига топширасиз? Қани сиздаги одамийлик? Ҳатто қалдирғочлардек ҳам бўлолмадингизми? Меҳрибонлик уйларида топширар экансиз, нега уни дунёга келтиришга сабабчи бўлдингиз. Нега, нега, нега? Уни азоблаш учунми? Бир кун бу болалар - норасидаларнинг оху зори Оллоҳга етиб бориб, сизни тинч қўядими? Йўқ, тинч қўймайди! Айрим оилалар бу гўдакларнинг тирноғига зор-ку! Оллоҳим шундай фарзандларни ўшаларга бергин!

Ҳаётда яшаймизми, асл инсон бўлиб яшайлик. Биздан яхши фарзандлар қолсин! Уларни ҳозирдан тарбиялаш бизнинг қўлимизда. Ўқимизи, мارد, Она-Ватани, халқи учун курашадиган фидойи, ҳар томонлама етуқ, комил инсонлар қилиб етиштирайлик.

Ғайбулла АБДУЛЛАЕВ  
Бухоро вилояти,  
Ғиждувон тумани.

Келинимнинг тоби қочиб қолди. Ой-кунига ҳали вақт бор. Шифокор назоратидан ўтиш учун борса, даволати учун йўлланма беришпти. Уни акушерлик комплексига, яъни шаҳар турмухонасига олиб бордим. "Хавотирланманг холажон, ҳаммаси яхши бўлади", - деди қабулхонадаги ҳамшира қиз. Докторлар текширувидан ўтгандан кейин уни олиб қолишди. Кўнглим хотиржам бўлиб қабулхонадан чиқдим. Бир оз нафас ростлаб олай деб кириш хонасидаги креслолардан бирига ўтирдим. У ерда иккита аёл суҳбатлашиб ўтиришган экан. Бири хурсанд, неварга кутаётган экан. Ён томонимдаги креслода эса 50-55 ёшлардаги хомушгина аёл эътиборимни тортиди. Ўғли бўлса керак, ёнида ёшгина бир йигит мудраб ўтирибди. Уларнинг бу ерлик эмасликлари шундоқкина билиниб турарди.

- Яхшимисизлар, нега хомуш ўтирибсиз, тинчликми?!, - кўнгли сўраган бўлдим аёлдан.

- Келиним фарзанд кутаётгани, биринчиси. Яхшигина юрувди. Бирдан суз кета бошлади. Ой-кунига ҳали борда. Хисобим бўйича 8 ойлик бўлишига бир ҳафта бор. Эрталаб тонг азондан бери шу ердасиз, - деди кўзлари намланиб.

- Шунча йўл босиб келибсизлар, келинингиз бечора қийналиб кетгандир. Уларнинг томонда ҳам шифокорлар бор-ку, - дедим унинг аҳолига ачиниб.

- Бор, - деди у яшил рангли кўйлаги этақларини сийпалаб. -Шифохонага олиб бордим. У ердаги бир дўхтир аёл наридан-бери кўрди-да, «Ҳозир келаман, ўтириб туринглар», - деб чиқиб кетди. Анча вақт

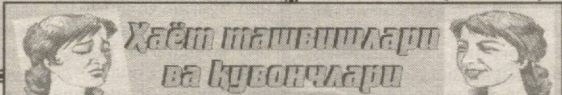
## БУ СИЗНИНГ БУРЧИНГИЗ

ўтди. На ўша дўхтир аёлнинг, на ҳамшираларнинг қораси кўринади. У ердаги ҳамма хоналарни кўриб қичдим, ҳеч ким йўқ. Ҳаммасини худди ер ютиб кетгандай. Охириги хоналардан бирининг эшигини очсам ҳамма ҳамширалар, дўхтир аёллар ўша ерда экан. Савдогар келган экан. Совун, шампун, ички кийимлар бозори чакқон. Келинимни кўрган шифокор ҳам шу ерда экан. Жаҳлим чиқиб кетди. "Сиз аввал ўз вазифангизни бажармайсизми?! Биров ўламан деса-ю, сизлар нима билан оворасизлар. Қасаллик варақасини беринг, шаҳарга олиб бораман", - деб туриб олдим. "У ерга олиб борсангиз бизга гап тегиши мумкин. Такси олиб келинг, мен ҳам бирга бораман", - дейди уялмай. «Сизни олиб боргани менда ортиқча пул йўқ», - дедимда мана бундан ўғлим иккаламиз бу ерга олиб келдик. Шаҳар, барибир шаҳар экан-да, барака топкур дўхтирлар яхши қабул қилишди. Юғриб, елиб дори-дармон қилишди. «Ило-

жи борича болани соғ-саломат сақлаб қолишга ҳаракат қиламиз», - дейишяпти. Ишқилиб онаси ҳам, боласи ҳам соғ-саломат бўлишсин-да», - деди ерга тер-

мулиб. "Хафа бўлманг, худо хоҳласа ҳаммаси яхши бўлади", - дедим ўрнимдан турарканман, унга далда бериб. Уйга кетялману ҳалиги аёлни ўйлайман, ҳали туғилмаган, ёруғ оламга талпинаётган норасида гўдакка омонлик тиламан.

Эртасига эрталаб яна туруқхонага бордим. Олиб борган ул-булимни ташлаб чиқаётиб эшик ёнида яна ўша аёлни ўғли билан учратиб қолдим. "Вой нима бўлди. Келинингиз ва набирангизнинг аҳоли қандай?!", - дедим шоша-пиша. "Чақалоқ туғилди. Ўғил бола экан. Ҳозирча аҳоли яхши, дейишяпти. Ишқилиб яшаб кетсинда. Дўхтирларга раҳмат қўллари дард кўрмасин, омон бўлишсин", - деди аёл хурсанд бўлиб. "Умри билан берган бўлсин, табриқлайман", - дедим мен ҳам қувониб. Тажрибали шифокор М.Ҳожиматова раҳбарлик қилаётган Гулiston бошар туғруқхонасида оналар ва болалар соғлигини сақлашга ҳам жиддий эътибор берилмоқда. Хайриятки шу сабаб ҳам бир



Ҳафт тавашилари ва қувончлари

ёш она саломатлиги тикланиб, бир гўдак эсон-омон ёруғ олам юзини кўрди. Бу шу ердаги шифокорлар ва ҳамшираларнинг ўз касбларига садоқатлигидан ва меҳнатсеварлигидандир. Буларнинг барчаси яхши. Лекин қишлоқ жойларида-чи?! У ерда ҳам тажрибали шифокорлар кўп. Ўз касбига содиқ, жонқуяр, фидойи оқ халатли саломатлик посбонлари ҳам кўп-лаб топилади. Лекин гуруч ичида кўрмак ҳам бор, деганларидек, ўз нафсини одамлар соғлигидан устун қўяётган юқоридаги каби нопок кимсалар оз бўлсада учраб турибди. Орамизда яхши инсонлар кўп. Мен ўшандай Гиппократ қасамини ичиб туриб, унга хиёнат қилаётган ўша кимсаларга шундай демоқчиман: «Айтинг-чи, аёл ўрнида, ёрдамингизга муҳтож аёл ўрнида, ёрдамингизни, синглингизми ёки бирон ақилларингиздан бири бўлганда нима қилардингиз? Ушанда ҳам шундай йўл тутган бўлардингиз?! Шунинг учун айтадиларми? "Пичоқни аввал ўзингизга ур, огримаса бировга", - деб. Бу халқ нақли ҳам бежизга айтилмаган. Халқ саломатлигининг посбони деган номга ҳамшира содиқ қолинг. Бу сизнинг шифокорлик бурчингиздир»...

Дилбар ЭРНАЗАРОВА



**Мухаммад ЮСУФ**

**МУХАББАТИМ**

*Мухаббатим, қайдасан қалб ардоғим,  
Жайронқўзим, қирларда қолган оҳум.  
Кўлим тегмай тўкилган қизалдоғим,  
Энди сени излаб қайдан топарман...*

*Келар бўлсанг йўлингга гул тўшардим,  
Сен Лайлига, мен Мажнунга ўхшардим,  
Бу дунёда ҳижрон йўқ, деб яшардим,  
Энди сени излаб қайдан топарман...*

*Тушларимда йиғларсан гоҳ бағри қон,  
Оҳлариндан дуд чиқиб осмон-осмон,  
Менга сену сенга мен бўлдиқ армон,  
Энди сени излаб қайдан топарман.*

*Мухаббатим, қайдасан, қалб ардоғим,  
Жайронқўзим, қирларда қолган оҳум.  
Кўлим тегмай тўкилган қизалдоғим,  
Энди сени излаб қайдан топарман...*

**СЕВГИ БУ**

*Севмоқ, бу  
Кечирмоқ дегани асли,  
Токи бу дунёда қуёш бор, гул бор.  
Ялтшлар гуллаган шу баҳор фасли,  
Содиқ ҳамдам бўлгин сен менга, дилбар.*

*Ғийбатлар тингладим, айланди бошим,  
Ҳўл тупроқ куйдирди товоңларимни.  
Ва мана мен унга кўнглимдан юлқиб  
Кўмдим беор дўстдек ғумонларимни.*

*Ўйлар суравердим кечалар танҳо,  
Гоҳо жуққа ёшга тўлганда кўзим.  
Ва сени севмоқдан олдин бир кунни  
Дилдан севиб қолдим ўзимни ўзим...*

*Севмоқ бу ўзингни англамоқ асли,  
Токи замин аро қуёш бор, гул бор.  
Райҳонга кўмилган шу баҳор фасли,  
Садоқатли ёр бўл сен менга, дилбар.*

*Севгим, мен сени севаман, тамом,  
Ғамин кўзинг, ҳадик тўла кўзингни.  
Севмоқ, бу кунда бир кўрмоқ бахтидир  
Озгин қўлларингни, сепкил юзингни...*

**КЎҲНА ИЗТИРОБ...**

Қадрдоним "Оила ва жамият" ўйлаб-ўйлаб яна сенга хат ёзмоққа тутиндим. Асосий айтмоқчи бўлганим юрагимни йиғлаган туйғу яна ўша кўҳна изтироб - муҳаббат ҳақида. Баъзилар ҳақиқий муҳаббат фақат китобларда бўлади, уни излаб овора бўлма, чунки ҳаёлингдаги инсон билан ҳаётдаги учратган инсонинг муносиби келмайди дейишади.

Атрофга разм солдим. Мен билган инсонлар, уларнинг ҳаётлари магнит лентасидай ҳаёлимдан ўта бошлади. Алданган, ташлаб кетилган ҳаётда бирга бўлганлари ҳам ажралиб кетишган. Хуллас севгидан масрур, бахтиёр дилни топа олмадим. Маҳзун дилим аччиқ ҳақиқатни тан олишни истамас, аммо тан олмасликдан ўзга чораси йўқ эди. Мухаббат йўқ экан дея кунларим ғам дарёсида оқа бошлади. Шунда дўстим Мўтабарнинг ён дафтарида кўлимга тушди-ю, ҳаёлларим остин-устун бўлиб кетди: "Сизни ўйлаб, ноумид куттишлар билан умрим ўтиб сочимга ҳам оқ тушганини сезмай қолдим. Айбим нима? Биринчи хатоим сизнинг қадрингизга вақтида етолмаганим. Тўғрироғи сизни чин қалбимдан севиб қолганимни сезмай қолдим. Сизсиз яшай олмаслигини билганимда эса кеч бўлганди. Кейинги хатоим эса сиздан бир умрга ажралганимни тан олмаганим бўлди. Ўзимни енга олмадим. Бошқа қизларга ўхшаб ҳаётимни изга солишга уринмадим. Сизнинг гапларингизга ишониб ўн йил сизни кутиб, сизнинг ҳаёлингиз билан яшадим. Энди эса нима қилишням билмайман. Қанийди умр, ёшлик шунчалик тез ўтиб кетмаса, вақтни қайтаришнинг иложи бўлса. Орадан шунча вақт ўтган бўлса-да

сизнинг чехрангиз кўз олдим-дунда, Аниқ ва равшан намоён бўлади. Сизнинг кулганингиз, хафа бўлганингиз ёки севинчдан кўзларингиз қачнаб кетгани кўз олдимга келади.

Ха, азиз юртодошим! Мен ўйлаган ўйларнинг бариси сароб экан. Айниқса Мўтабарга: "Энди уни куттишдан фойда йўқлигини ўзингиз ҳам биласиз-ку", деганимда ўқиб-ўқиб йиғлагани муҳаббатнинг борлигини исботлади. Демак, инсон тирик экан муҳаббат ҳеч қачон ўлмайди.

Мўтабарнинг сўлган чехрасига термулганимда ушбу шеъримни унга атадим.

**КЕЛСАЙДИНГ**

*Келсайдинг,  
Соғинганим даштида кезиб.  
Меҳр сувларини  
Тутсайдинг.*

*Кулсайдинг,  
Лабингда инган табассум.  
Шодлик элчилари  
Бўлсайдинг.*

*Қўсайдинг,  
Садоқат сочини силаб.  
Вафо маржонларин  
Тақсайдинг.*

*Ўтсайди  
Умримиз  
Ишқнинг боғида  
Вафо маржонларин  
Тақсайдинг.*

*Қуи келиб,  
Ажалингни қора қўллари  
Олиб кетса мени  
Иссиқ бағрингдан.*

*Шунда ҳам  
Қабримдан  
Лола ундириб  
Сенга муҳаббатим  
Ҳаёда этурман...*

Ойсоат АБАЗОВА  
ТерДУ талабаси

**ЎШАНДА КУЗ ЭДИ**

**Мухаббат!** Қордек бегубор, гулдек гўзал, қуёш тафтидек илиқ, куз мева-си каби тотли туйғу. Айтишларича, у ҳар кимга ҳам насиб этавермас экан. Севиш бир бахт. Аммо севиб-севилиш ҳақиқий бахт бўлса керак.

...Ҳасан ака, биринчи учрашувишимизни эслайсизми? Ўшанда куз эди. Айни ҳазонрезги пайт. Боғдаги барглarning шитир-шитири менга бахт тилагандек бўлгандай гўё. Мен эса бу бахтдан сармаст эдим. Кўлимга охираги кўнган, сарғайган япроққа қараб туриб, муҳаббатимиз шунга ўхшамасин, дея Оллоҳга илтижо қилгандим. Мана, орадан кунлар ўтди. Мен сизга тобора ўрганиб қолганимни, сизсиз бу дунё қоронғу эканлигини билганман эканман. Мен сизни севиб қолган эдим. Аммо, муҳаббатимни изҳор этгани ҳаё йўл қўймасди. Шунинг учун дардим ичимда қолаверди. Ва ниҳоят... Айрилиқ! Йўқ... Шу сўзни эшитсам беихтиёр сесканиб кетаман. Сизсиз бу дунёда яшаш мен учун нақадар оғирлигини билсангиз эди. Сиз кетдингиз. Кўзимни ёшга тўлдириб, қалбимни армону андуҳларга буркаб. Йўқ, йўқ, мен сизни сира айбламайман. Аммо сизни севиб, кутиб яшайман. Чунки бу оташ юрагим эгаси фақат сиз бўласиз. Ҳасан ака, агар кўнглингизда бошқа киз бўлса, бахт тилашдан ўзга чорам қолмади. Чунки сизнинг бахтингиз менинг бахтиmdir. Оллоҳдан фақат шунини сўрайман, мен кўрматган бахтни кўринг, илоҳим яқинларингиз учун доимо соғ-саломат бўлинг.

*Кўнгли фироқлардан нола қилса-да,  
Хижронлар юракка олов ёқса-да,  
Олоҳим омонат жоним олса-да,  
Рухмини ушда кўмиб яшайман,  
Мен барибир... сизни севиб  
яшайман.*

Гулушода

**МЕНГА ИШОНМАЙСИЗ...**

Мен дафтарларимни севги ҳақидаги шеърлар билан тўлдирдим. Кўнглимда эса шерга сиймаган сўзларим шу қадар кўпки...

Барибир менга ишонмайсиз-да. Нима бўлганда ҳам ота онангиз ва менинг бахтимга омон бўлинг. Севги, муҳаббат пок туйғу. Кўз-кўз билан учрашса, кўнгли кўнгли билан туташиб бас, шу пайтда гапирининг ҳожати йўқ. Айтишларича, муҳаббатнинг уволи қаттиқ бўлармиш. Илоҳим, кимки севган севилган бўлса, албатта ўз севгилисига етишсин. Бу омонат дунёда жамики инсонлар бахтли бўлишин. Биров-бирова армон бўлиб қолмасин.

Дунёдаги барча эзгу тилакларни сизга тилайман. Бундай сатрларни ҳар кун ёзаман, ёзаверман... Яна шулар билан диллашаман, сирлашаман. Қани эди қалбимга шунчалар титроқ солган туйғулар ҳақида сиз билан кулиб-кулиб, бахтга тўлиб гаплашсам...

Айтишларича олисдаги муҳаббат, унинг изтироблари чиройли бўлар экан... Мен эса умрим чамани аро гулдек очилиб туришингизни истагандим...

Болта ТАНГИРОВ



**СЕНИ КУТГАНДИМ...**

Зоҳид, менинг номамни ўқиб хайрон бўлаётгандирсан. Сенга айтмоқчи бўлган гапларимни газета орқали етказишга мажбурман. Чунки сенга мактуб йўллаш ёки сен билан учрашининг сира иложи йўқ. Кулоғимга сўнғироқ садоларини

олиб келувчи сўзларингни қанчалик соғинганимни билсанг эди. Бу юрагим ҳеч мени тинч қўймайди. Йиғлайвериб менга азоб берди. Сени изладим; юрагимнинг гапига кириб, тушларимдан, охларимдан, ҳатто кўзим ёшларидан. Топмадим, шунча азобларни раво кўрдимми? Кутгандим, келмадинг. Сен менга ҳеч ким

бера олманган муҳаббат туйғусини ҳада этдинг, севишни ўргатдинг, азобларга ҳам кўйдинг. Сени бир бор кўриш учун қанчадан-қанча азобларни енгиб ўтишга тўғри келаяпти. Кўзларимдан оқаётган кўз ёшларим дарё бўлиб кетди. Зоҳид, сенсиз менга ҳаётнинг қизиги йўқ. Сен учун жонимни ҳам беришга тайёрман. Не бўлса ҳам тақдиримиз бошқа-бошқа экан. Зоҳид, мен сени жуда севишимни унутма. Сени бир умр севиб қоламан.

Н. М  
Самарқанд.

Мен тиббиёт олийгоҳини тугатганман. Шифокорман. Н. билан бир курсда ўқиганмиз. У менга жуда ёқарди. Юриш-туриши, босиқлиги, одоби, йигитлар билан чегара сақлаб муомала қилиши, умуман ҳамма ҳаммаси ёқарди. Биз ўқиган пайтларда талабаларни пахта теримига Жиззаҳга олиб кетишарди. Талабалар пахтада ҳазиллашиб бўлса ҳам севги ўйинлари ўйнашарди. Ёлғондан келин-куёв бўлишарди, тўйлар қилишарди. Н. эса ҳеч қачон бундай ўйинларга аралашмасди. Доим ораста, нима керак бўлса, унда топиладди. У ўзига тўқ оиланинг тўнғич кизи эди. Ота-онаси катта амалдор. Пахтага ҳам уни кўргани янги чиққан машиналарда келишарди. Н. парилардек гўзал эмасди, лекин чиройлилар қаторидаги ўта ёқимтой, жуда истарали, кишини мафтун этувчи қандайдир гайриоддий кучга эга эди. Лаби остидаги холи ҳам ўзига жуда ярашарди.

Мен уни пинҳона севардим. Лекин юрак ютиб севгимни изҳор етолмадим. Армонда қолдим. Н. тўйига барча курсдошлари қатори мени ҳам таклиф этганди. Бордим. Атрофда хурсандчилик, менинг юрагим эса ғамдан тилка-пора бўлгандай. Ўшанда унга чин дилимдан бахт тиладим. 15 йилча вақт ўтса ҳам, ҳали ҳам Н. билан бўлган суҳбатларимиз ёдимда. Мен ҳам

ўйландим, фарзандли бўлдим. Хотинимни севаман, хурмат қиламан. Лекин ҳамон уни унутолмайман. Балки бошқа ҳаётда биз эр-хотин бўлгандирмиз, деб ўйлайман. Агар тақдиримиз қўшилиб, турмуш курганимизда, ҳаётимиз қандай кечарди, билмадим.

Яқинда ўз машинада кетаётиб, бекатда, Н.ни кўриб қолдим. Ё, тавба, у сира ҳам ўзгармаган. Гўё вақт унга ўз

**У МЕНГА ЖУДА ЁҚАРДИ**

таъсирини ўтказолмагандек. Ўша-ўша тиниқ чөҳра, соч турмаги ҳам ўша, фақат яна ҳам гўзал, яна ҳам мафтункор бўлиб кетибди. Орқаваротдан унинг 3 фарзанди борлигини эшитгандим. Эсимни йиғиб машинамни тўхтатганимча Н. маршрут таксисига чиқиб кетди. Фақат унинг нигоҳи бироз маъносдек туюлди менга. Балки у бахтини топмагандир? Нима учун бунчалар маънос? Балки эри у истагандек киши эмасдир? Нега ўшанда журъатсизлик қилдим? Йўқ, мен оиламдан нолимайман, лекин Н. мен етолмаган юлдуз, йўқ, кўзларимни қамаштириб бир умр юрагимни эгаллаган қуёш, ушалмаган орзум, тугалмас армоним бўлиб қолди.

Азизим Н! Исмнинг ҳам очик айтишга журъатим етмаяпти. Сенга севгимни изҳор қилолмаганман. Энди

ҳеч бўлмаса ҳиссиётларимни қогозга тўкай. Нега маъносдан ташвиш тушган бўлса, бу ташвишлардан тезроқ қутулишингни тилайман. Сенинг гул чехрандан фақат табассум кўринишини истайман. Сен ҳам мендек ҳиссиётларингни очик айтолмайсан. Буни биларман. Сен менинг ҳақиқий ярим эканлигини ич-ичимдан сезаман. Лекин биз ҳеч қачон бирга бўлмаймиз. Чунки мен бошқа бир оиланинг суянчи, сен эса бир бахтли эркакнинг жуфти ҳалолсан.

Азизим Н, бахтли бўлишингни жуда истайман. Ўзингга айтолмайман, лекин сени севаман. Майли, биз бирга бўлмасак-да, сени севаман. Бу хислар юрагимнинг туб-тубида, яшириниб ётибди. Сени кўрганда юрагим халқириб кетиши ҳам шундан. Мендек ёши қирққа борган оилали эркакни бундай изҳорлар қилиши кулгули кўринас керак. Лекин севги ёш танламас экан. Биринчи соф муҳаббатни баъзан бутун умр унутиб бўлмас экан. Гарчи бизнинг орамазда ҳеч қанлай муносабатлар бўлмаган бўлса ҳам, сенга бўлган ҳиссиётларим чин экан. Н. узоқларда бўлса ҳам сени бир киши севишни билган. Агар вақтни орқага қайтариб бўлса эди, биз албатта бирга бўлардик. Мен сени ҳеч кимга бермасдим.

А.  
Тошкент шаҳри, Ҳамза тумани.

Ёшим 40 да. Турмуш ўртоғим 11 йил бурун автоҳалокатга учраб оламдан ўтди. Ёлғиз ўғлим билан қолдим. Ҳозир ўғлим 18 ёшга тўлди. Оиласи бузилган ёки турмуш ўртоғи оламдан ўтган, иймон - эътиқодли, касб - корли инсон бўлса тақдиримни боғламоқчиман. Хоҳласа униқиди, хоҳласа мениқиди яшайверамиз. Аммо турмушга чиқдим деб ўғлимни ўз ҳолига ташлаб чиқиб кетиш ниятим йўқ. Қолаверса, у ҳам ҳадемай оила қуриш бўсағасида. Мени ва ўғлимни тушундиған инсон бўлса овоз берсин.



**Мунаввар,**  
Тошкент шаҳри,  
Бош почтама 700000,  
Гувоҳнома № 6974,  
Талаб қилиб олгунча.

Турмушим бузилганига олти йил бўлди. 2 фарзандим бўлгани боис уй - жойни унга қолдириб чиқиб кетганман. Асли кўконликман. Ҳозир Тошкентда тижорат ишлари билан шуғулланаман. Ёшим 34 да. Ижарада туриб ишлаб юрибман. Уй - жойли, турмуши бузилган аёл бўлса танишмоқчиман. Ичиш - чекиш одатим йўқ. Фарзанди бўлса, оталик меҳримни дариг тутмайман. Пул қўлнинг кири. Хали ўзим уйлар қуриш, тўйлар қилиш орузидаман. Ҳаётда одам қоқиларкан-да. Ўзимни ўнглаш учун шундай қарорга келдим.  
**Манзилим тахририятда.**

**Нодир,**  
Тошкент шаҳри.

Ёшим 40 га етганда турмушим бузилади, деб ҳеч ўйламагандим. Ахир қайси оилада гап-сўз бўлмайдди. Хотиним "ажраламан", деб судга ариза берди. Суднинг олти ойлик берган муҳлати ҳам оиламизни сақлаб қололмади. Халқ посбони бўлиб куну-тун хизматдаман. Ўзимнинг шахсий уй-жойим бор. Ота-онам оламдан ўтишган. Бир ўзим тураман. Мени ҳурмат қиладиган, ишимни қадрлайдиган аёл бўлса, оила қурмоқчиман. Қайси вилоятдан бўлса ҳам оқила, бокира, уйим-жойим дейдиган аёл бўлса овоз берсин. Хоҳласа мениқиди, хоҳламаса униқиди яшашга ҳам розиман. Мен учун муҳими, оилали бўлиш. Жамиятда ўз ўрним бўлишини, фарзандлар ўстириб элга қўшишни хоҳлайман.  
**Манзилим тахририятда.**

**Б.**  
Бухоро вилояти.

Ёшим 26 да. Мактабни ўрта баҳолаб битириб, ўқишга кира олмадим. Бир йил тикувчилик курсида ўқиб, диплом олдим. Уйда ўтириб, тикиш-бишиш, тўқиш ишлари билан машғулман. Даромадим ёмон эмас. Ҳамшираликка ҳам қизиқаман. Укол қилиш, массаж, энгил уқалаш кабиларни ўзлаштириб олганман. Ниятим, пок, қалби тоза, қўлида касб-ҳунари бор, турмушдан ажралган йигит билан танишиб оила қуриш.  
**Манзилим тахририятда.**

**О.**  
Қашқадарё вилояти

Эрим кўпинча ичиб келиб, мен билан уришарди. Кеч бўлса, юрагим безилар эди. "Яна қай ахволда келаркин" деб кутиб ўтирардим. "Айбим нима", - десам, "Сен менга ёқмайсан кет, мен бошқа қизни яхши кўраман", - дерди. Шу орада ўғилчаллик бўлдим. 2003 йил октябр ойида қонуний ажрашдик. Қайнонам жуда яқиндилар, чунки уйда хизматкор қолмаган эди-да. Оилам бузилишини хоҳламаган эдим. Аммо наҳора... Мана, ота-онам уйига қайтиб келганимга 2 йил бўлди. Лекин онанинг уйда ўтириш ҳам осон эмас. Бўлмаса эрталаб 7.00да ишга кетаман, кеч 18.00да ишдан қайтиб уй ишларимни қилиб ўтираман. Онам ортиқча гап-сўзларни ёмон кўрадилар ва менга ҳам қаттиқ қўллар. Бир-иккита совчилар ҳам келишди. Лекин улар тўғри келмади.

Менга "Оила ва жамият" газетаси жуда ёқди. Чунки унинг саҳифаларида кўпроқ оилавий моҳаролар чоп этилади. "Қайда ўзи ўша бахт?" саҳифасини ўқиб тураман, лекин унга ёзишга ўзимда куч топа олмайдим. Билмадим, балки ориятим кучли келса керак. Яқинда эрим уйланмоқчи эканини эшитиб қолдим. Одамга оғир ботар экан. Баъзида: "Мен эрим ўрнида бўлганимда яхши ишга кириб, ичинини ташлаб, ўзимни кўрсатиб оиламни сақлаб қолардим", - деб сикилиб кетаман. Мен ҳам болам ёш пайтида турмуш қуришим кераклигини ўйлаб қолдим. Шояд бахтим очилиб, тақдир менга яхши бир инсонни рўпара қилса, боламга яхши ота насиб этса, деб Оллоҳдан талаб қоламан.

**Манзилим тахририятда.**

Ёшим 29 да. Оилавий шароитимиз тақозоси билан шу пайтгача уйланишга имконим бўлмаганди. Қарасам ёшим ўтиб борапти. Оиламизга муносиб камтар, камсукум қиз бўлса танишиб, бир-биримизни сўраб-суриштириб оила қурмоқчиман. Касбим қурувчилик. Топиш-тутишим ёмон эмас. Бўлажак оиламни тўлиқ таъминлашга қурбим етади. Шундай қиз бўлса овоз берсин.

**Манзилим тахририятда.**

**Олим**  
Тошкент шаҳри

Ёшим 37 да. Ўрта бўйлиман. Маълумотим олий. Ўқитувчи бўлиб ишлайман. Содда ва замонавий кийинаман. Ҳаётимдан жуда мамнунман. Худога шукр, ота-онам, ака-ука, сингилларим бор. Турмуш ўртоғим ичкиликка берилгани боис, турмушимиз бир йилда барбод бўлди. Ўзимнинг ички хонали уйим бор. Қалбимни тушундиған, 40 дан 47 ёшгача бўлган, мард, ростгўй, оилани муқаддас деб биладиган, Тошкентда яшовчи ёлғиз (уй-жойи бор бўлса, унинг уйига бориб яшашга розиман) доимий иш билан таъминланган йигит билан оила қуриб, фарзанд қуриш ниятидаман.

**Телефон рақамим ва манзилим тахририятда.**

**Саодат**  
Тошкент шаҳри

Бир марта оғзим куйгани учунми, турмуш қуришга ҳам қўрқиб қолдим. Маълумотим олий. Давлат ишида ишлайдиган, ўқиган, тарбияли, уйи бор, фарзандсиз инсонни учратсам дейман. Ёшим 27 да. Мен ҳам оила қуриб, фарзандлар ўстиришни орзу қиламан.

**Қашқадарё вилояти,**  
Фузур тумани, Бош Почта Алоқа бўлими,  
СМ 0237145 рақамли паспорт эгасига  
Талаб қилиб олгунча. Инд: 731300

Ёшим 20 да. Бўйим новча, қадди-қоматим, хусним ўзимга яраша. Табиатан хушфел, кўнгилчанман. Битта ўғлим бор. У хали кичкина. Турмуш ўртоғим билан баъзи бир сабабларга кўра ажрашганман. Аниқроғи, фелъ-атворимиз тўғри келмади. Ҳаётда эзилган, оила қадрини биладиган инсон билан танишмоқчиман. Қайси вилоятдан бўлса ҳам майли. Фақат бахтли бўлсам бас. Ўғлимга ота, менга эса бир умрлик вафодор ёр бўлса дейман.

**Манзилим тахририятда.**

**Феруза,**  
Қашқадарё вилояти.



**М.**  
Тошкент шаҳри

Ёшим 45 да. Ўғлимни уйлаганман. Яқин орада қизимнинг ҳам тенги чиқса узатаман. Ўзимнинг алоҳида уйим бор. Турмушдан тинмаган, иш жойи тайин, ичиш-чекиш иллатидан холи яхши бир инсон бўлса, қолган умримни у билан тинч-тотув кечирмоқчиман. Агар шундай меҳмуруватга лойиқ 45-55 ёшлардаги инсон бўлса овоз берсин. Мабодо ўзининг шахсий уйи бўлса бориб яшашга ҳам розиман.

**Манзилим тахририятда.**

**Зухра,**  
Тошкент шаҳри

Ёшим 35да. Айрим сабабларга кўра уйланишлари билан шуғулланаман. Қурилиш иш-рўзгорга етади. Ичиш-чекиш иллатидан бирман. Ўзимнинг уй-жойим бор. Қарши ёки Тошкент шаҳрида яшашга ҳам розиман.  
**Манзилим тахририятда.**

**Қашқадарё вилояти**  
**Зафар**

Ёшим 39 да бўлса-да, кўришимиз 25-27 ёшлига ўхшайди. Турмушга чиқмаганман. Нима учун? Ўзимнинг орзу-ниятимга мос келадиган ҳақиқий эркакни учратмадим. "Шаҳзодани кутаяпсаними?", - дея яқинлар қулишади, уйдагилар уришшади.

Орзу-ниятим — бахтли оила қуриш: ёнингда таянчинг, ишончли, меҳрибон, ақли, меҳнаткаш, ҳурмат қиладиган, камчиликларни кечири оладиган, қийин кунларда ёнингда бўла оладиган, мард, ростгўй, фақат байрамларда эмас, ҳар кунни эътибор берадиган, ичмайдиган, чеқмайдиган ва албатта оилам, фарзандларим деган инсон бўлса... Ишдан уйга шошилиб келсанг сени соғинган, сени кутадиган инсонинг бўлса. Мана шундай орзу-ниятим, ўз дунём бор. Бунга эришишга ҳарқат қиляпман ва ишонаманки, албатта амалга ошади. Чунки бу - яхши ният. Худодан ҳар кун шуни сўрайман.

**Манзилим тахририятда.**

**Маъсуда,**  
Тошкент вилояти.

28 ёшдаман. Олий маълумотли иқтисодчиман. Ҳозирги кунда нуфузли бир корхонада ишлайман. Ўқиш, иш билан бўлиб оила қуриш тўғрисида ҳеч ўйламабман. Назаримда ўз тақдиримни ўйлаш вақти келди чоғи. Ҳар ким ўз бахтини ўзи яратди. Йўқса ҳеч ким яратиб бермас экан. Ота-онам ўқимшили, опа-укаларим ҳам ҳаётда ўз йўлларини топиб, бахтли бўлиб кетишган. Фарз ниятли инсонлар мен билан танишай, деб овоза бўлишмасин.  
**Манзилим тахририятда.**

**Н.**  
Навоий шаҳри

Ёшим 24 да. Турмушга чиқиб, ажрашганман. Фарзандим йўқ. Мактабда ишлайман. Маълумотли, дунёқарашли кенг, келишган, уй-жойли хоразмлик турмуши бузилган йигит билан танишмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**

**С.**  
Хоразм вилояти

Мен 1974 йилда туғилганман. Мактабни битириб ўқишга ва ишга кириш зарурати бўлмаганлиги учун уй бекасман. Чунки кўзим туфайли ногиронман, лекин ожизамасман. Ўзимга мос бўлган инсон билан турмуш қуриб, ҳаётда бахтли аёл ва меҳрибон она бўлишни хоҳлайман. Шахсий уй-жойга эга, меҳнатга лаёқатли 30-38 ёшли, ёлғиз эркак билан танишмоқчиман.

**Манзилим тахририятда.**

**М.**  
Чилонзор тумани

Ёшим 23 да. Биринчи гуруҳ ногирониман. Мен ҳам ўз бахтимни кутиб яшяпман. Тенгдошларим аллақачон турмуш қуришган. Мен ҳам ўз тенгимни топиш ниятидаман. Инсонлардаги ростгўйликни, очик кўнгилликни, айниқса, қалб гўзаллигини қадрлайман. Ҳар бир инсон дунёга келар экан севиб-севилишни хоҳлайди. Бир олийжаноб инсон билан севиб-севилиб турмуш қуриш қандай бахт!

**Манзилим тахририятда.**

**Г.**  
Тошкент шаҳри

Тохир НОРИМОВ тайёрлади.

Инд: 710020  
Андижон шаҳри,  
Паспорт CL 1054456  
Талаб қилиб олгунча

# ДОРИ МАЛҲАММИ Ё ОҒУ?



теъмол қилинг;  
 ▲ Дорини кўп миқдорда ичманг. Айниқса, оғриқ қолдирувчи, тинчлантирувчи ва уйқу дориларни бирданига кўп ичиш кўнгилсизлик келтириб чиқариши мумкин;  
 ▲ Сақланиш муддати ўтиб кетган дориларни ҳеч иккиланмасдан ташлаб юборинг;

## ЎЗУДЛИК БИЛАН ШИФОКОРГА БОРИНГИ

Агар дорилар уч кунгача таъсир қилмаса, ўз билганингизча даволанишни тўхтатиб, шифокорга мурожаат қилинг:  
 ▲ Шифокорга айнан қаерингиз оғриётганини айтинг;  
 ▲ Қандай дорилар ичганингизни айтиб, дўхтирни огоҳлантиринг;  
 ▲ Доимий равишда истеъмоли қилиб юрган дориларингизни айтинг;  
 ▲ Ҳомиладор эканлигингиз ёки бола эмизаётганингизни ҳам айтишингиз шарт;  
 ▲ Касаллигингиз ҳақида ба

Таркибда кальций кўп бўлган маҳсулотлар (творог, сур) билан овқатланиш эса нафас олиш ва сийдик чиқариш йўллари доволайдиган дори-дармонларга таъсир қилади;  
 ▲ Ёғлиқ овқатлар (қовурилган гўшт, колбаса) зикнафас ва замбуруғ касаллигига қарши дорилар билан қўшилиб, сўрилиш жараёнини тезлаштириб юборади.  
 Бу эса бош оғриқ ва бош айланишига сабаб бўлиб, уйқунинг бузилиши, бўғилиш ва қон босимининг ошиб кетишига олиб келади.

## ДОРИЛАРНИНГ КЎПИ ҲАМ... ЗАРАРЛИ

Бизнинг соғлигимиз ва гўзаллигимизни сақлашда дармондориларнинг роли беқийёсдир. Лекин уларни истеъмоли қилишда эҳтиёт бўлиш керак. Унинг танада кўпайиб кетиши кўнгилсиз муаммолар келтириб чиқариши мумкин.  
 Меъёрлаштирувчи парҳез пайтида, етарли миқдордаги дармондорилар билан таъминлаш учун қўшимча дармондорилар қабул қилмаслик керак.  
 Танангизни дармондорилар билан бойитишни истасангиз шифокор билан маслаҳатлашиб дорихоналардан фақат бир хил дармондори олишингиз мумкин. Агар уларнинг бир неча хилини аралаштириб юборсангиз у фойда эмас, зарар келтиради, холос. **Масалан:**

▲ А-дармондорисининг кўпайиб кетиши натижасида кайфият ёмонлашиб, қаттиқ бош оғриғи пайдо бўлади, ҳатто, бундан тана заҳарланиши ҳам мумкин.  
 ▲ С-дармондорисининг меъёрдан ошиб кетиши овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилиши ва буйракда тош пайдо бўлишига олиб келади.

▲ Д-дармондорисининг меъёрдан ошиб кетиши овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилиши ва буйракда тош пайдо бўлишига олиб келади.

▲ Д-дармондорисининг меъёрдан ошиб кетиши овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилиши ва буйракда тош пайдо бўлишига олиб келади.

## ЎТЛАР ҲАВҒСИЗ ЭМАС ЭКАН...

Айтишларича, табиий ўтлар ҳам соғлиққа зарар келтираркан. Чунки, айрим ўтлар дорилар билан бириктириб кетмайди.  
 ▲ Айниқса, қабзиятга қарши ичиладиган ўтларни узок вақт истеъмоли қилиш натижасида кейинчалик ичаклар (эринчоқ бўлиб) фаол ишламасдан, яна илгариги ҳолатига тушиб қолар экан.  
 ▲ Ўтлар бошқа дорилардан кўра кучлироқ таъсир қилади. Шунинг учун шифокор доринома ёзаётганида уни ўт билан ичиш мумкинми-йўқми, аниқлаб олинг. Чунки, улардан баъзилари дориларнинг таъсирини камайтиради.  
 ▲ Доривор ўтларни қутисидан кўрсатилган йўлланма асосида дамлаш керак. Акс ҳолда улар кўриш, овқат ҳазм қилиш ва юрак фаолиятига боғлиқ муаммолар келиб чиқишига сабаб бўлади.

**Хозирги вақтда кўпчилик шифокорларнинг ёрдами ва маслаҳатисиз ўз билганича даволанишни маъқул кўради.**  
 Шифокорга бормаслигимиз сабаблари турлича. Масалан, буни вақтимизнинг йўқлиги, шифокорларга ишонмаслик, касаллигимиз сабабли иш жойимизни йўқотишдан қўрқиб қаби баҳоналар билан изоҳлаймиз. Баъзилар эса касалликка унча эътибор бермай қўя қолишади. Турли дориларнинг кенг тарғиб қилиниши, шифокор йўлланмасисиз сотилиши - буларнинг ҳаммаси бизни ўзимизча даволанишга ундаши турган гап.

## ЎЗ КҲИМИЗ БИЛАН ДАВОЛАНАМИЗ!

Агар сиз шифокорнинг ёрдами ва унинг йўлланмасисиз даволанишга аҳд қилган бўлсангиз, ҳеч бўлмаса дорини нотўғри ичиш ҳам зарарли эканлигини, бу эса жиддий асоратлар қолдириши мумкинлигини эсдан қичқарманг. Шунинг учун қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилишингиз зарур:

- ▲ Дориларни фақат дорихоналардан сотиб олинг;
- ▲ Уларни тўғри танлаш учун, аввало касаллигингиз сабабларини аниқлаб олинг;
- ▲ Агар харид қилинган дориларга нисбатан қандайдир шубҳангиз бўлса, провизор ёки дорихонага мурожаат қилинг;
- ▲ Дори кўрсатмасини диққат билан ўқинг. Ушбу дорини ичгандан кейин машина ҳайдаш мумкинми ёки йўқми? Шунинг биллиб олишингиз зарур;
- ▲ Дори-соғлигингизга акс таъсир кўрсатиши мумкинми-йўқми? Шу ҳақдаги маълумотни яхшилаб ўрғининг;
- ▲ Дорини кўрсатилган қонунқоидаларига риоя қилган ҳолда ис-

тафсил айтиб берганингиздан кейин шифокор тўғри ташхис қўйиб, муолажа белгилайди.

▲ Шифокордан даволаниш пайтида дорини қай маҳалда ичиш ҳақида яъни, овқатдан олдинми ёки кейинми аниқ кўрсатма олинг.

▲ Бу жуда муҳим. Чунки, дорилар нотўғри қабул қилиш тузалишингизга ёрдам бермайди, аксинча, оғир асоратлар келтириб чиқаради.

▲ Дори-дармонларни қабул қилиш - бу ҳар кимнинг шахсий иши. Шунинг учун ҳеч қачон дугоналарингиздан дори олмангиз ва ўзингизникини ҳам уларга тавсия қилмангиз маъқул.

## ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИНГИ

Истеъмоли қилаётган овқатингиз дори-дармонларнинг таъсирини ўзгартириб юборишини биласизми?

Шунинг учун айрим дори-дармонларни қабул қилиш пайтида парҳез қилишингиз зарур. Кўпинча дорилар биз истеъмоли қилаётган озиқ-овқатларимиз билан тўғри келмайди;

**Масалан:** сули ёрмаси, кепакли ва қора нонлар депрессия ва туқаноққа қарши ичиладиган дориларнинг яхши сўрилишига ҳалақат беради;

▲ Таркибда жуда кўп миқдордаги оксиллари бор овқатлар, (ширинлик, макарон, ёрмалар) баъзи дориларнинг сўрилишини тўхтатади ёки секинлаштиради, шунингдек уларнинг таъсирини ҳам йўқотади.



## ТЕЗКОР ПАРҲЕЗ

Илгариги кўркам қомагингизни тиклашни ва кийган кийимингиз ярашиб туришини истасангиз соғлиққа зарар етказмай, самарали озиқнинг йўли бор. Атиги икки кунга мўлжалланган тухум - асалли парҳез натижасида камига 1-2 кг. озиш мумкин.

**Биринчи кунда: нонуштага** - 2 дона тухум сариеи ва бир қошиқ асал билан кўпиртирилгани, 1 пиёла кофе ва ёки чой билан лимон;  
**тушлиқда** - 1 дона қайнатилган тухум, бир қошиқ асал, 90 гр. пишлоқ, чой ёки кофе лимон билан;  
**кечки тановулга** - бир пиёла

шўрва суви бир бурда қора нон билан, бир қошиқ асал ва бир дона тухум, бир дона олма.

**Иккинчи кунда: нонуштага** - бир дона тухум ва бир қошиқ асал, бир парча қоттан қора нон, чой ёки кофе лимон билан бирга;  
**тушлиқда** - тухум ва асал, 15 гр. товук ё балиқ гўшти, уч ош қошиқ қайнатиб пиширилган қарам, бир пиёла чой ёки кофе;  
**кечки тановулга** - тухум ва асал, бир парча қотган нон, чой билан лимон.



## ДОРИНИ НИМА БИЛАН ИЧИШ КЕРАК?

Ҳалдори ва қобикли (капсула) дориларни чайнамасдан кўп миқдордаги суюқлик билан, энг яхшиси қайнатилган сув билан ичиш лозим. Шунинг унутмаслик керакки, дориларни тўғри келган суюқлик билан ичиш яхши оқибатларга олиб келмайди.



▲ Шарбатлар, айниқса цитрус мевалариники, доридоғи моддаларнинг сўрилишини кийинлаштиради.



▲ Сут ва сут маҳсулотлари эса доридоғи моддаларнинг қонга сўрилишини жуда пасайтириб юборади

ва унинг даволаш хусусиятини йўқотади. Уларни ингичка ичакда эмас, балки ошқозонда эриб кетишига сабаб бўлади.



▲ Чой таркибдаги теин моддаси эса қонга темир моддаси сўрилишини секинлаштиради. Шунинг

учун камқонлик билан оғриган беморларга чойни кам ичиш ёки вақтинча чой ичмаслик тавсия этилади.



▲ Қаҳва билан дори ичиш жуда хавфли. Унинг таркибдаги кофеин дори билан аралашганидан кейин ошқозондаги кислоталилик ниҳоятда ошиб кетади. Бу эса тутқон пайдо бўлишига олиб келади.



▲ Алкоголли ичимликлар билан ичилган дори эса заҳарли моддага айланади. У уйқуга мойилликни келтириб чиқаради ва шифобахшлилиги камаятади.

## СТУЛ ЁРДАМИДА ГИМНАСТИКА

Бадантарбия билан шуғулланиш керак. Аммо баъзида одам шунақаям эринчоқлиги тутиб кетадики... Начора, стулдан узоқлашганингиз келмасаям майли. Шу жойнинг ўзидаёқ, стул ёрдамида машқларни бажариш мумкин.



Стул суянчигига таяниб, ўтириб туринг. Бу машқни 30 марта такрорланг.

Стул суянчигига орқангизни тўғри тираб ўтиринг ва оёқларингизни тепага кўтариб тушинг.

▲ Стулда яхшилаб ўрнашиб олиб, навбат билан оёқларингизни иккинчисининг устига қўйиб, болдингизни қўлларингиз билан силаб эзиб чиқинг.



# УЙҚУ ВА

Оилавий жанжал, ишдаги кўнгилсизликлардан кейин туни билан тўлғониб чиқибдан ёмони йўқ. Баъзан қувончли воқеалар: тўй, омаднинг қутилмаганда қулиб боқиши, кимнидир қутиши иштиёқи ҳам уйқу бермайди. Агар дам олиш маромида бўлмаса ҳам уйқусизлик қийнайди. Хаддан ташқари қилинган меҳнат оқибатида толиққан аъзои-тана уйқуни тарқ этади ва бу ҳол узоқ давом этади.

Уйқу ҳар кимнинг ўз хусусиятига боғлиқ бўлиб, баъзилар учун 7-8 соат, айримларга 4-5 соат кифоя. Қанча ухлаш етарли эканлигини қуйидаги саволларга жавоб бериб, билиб олиш мумкин:

**а)** Сиз дам олиш кунлари иш кунларидагига қараганда кўпроқ ухлайсизми?

**б)** Сиз кундузи ва кечқурун вақти-вақти билан мудрайсизми, баъзан ухлаб қоласизми?

**в)** Сиз ўринга ётганингиздан кейин 5 дақиқа ичида ухлаб қоласизми?

Агар уччала саволга "йўқ" деб жавоб берадиган бўлсангиз, демек, дам олишингизда муаммолар ҳам "йўқ".

Сизни охириги савол ҳижолат қилмасин: меъёрида дам оладиган одамларга ухлаб қолиш учун 10-15 дақиқа етарли.

Доимий уйқусизликда уйқу дориларидан фойдаланиш истаги кучли бўлади. Бедорлик ўткнчи ҳоллардан эмас, балки жиддий касалликлардан вужудга келган бўлиши мумкин.

Агар уйқу бузилиши депрессия, артрит, асабдан бўлаётган бўлса, дориларга ёпишиб олмай, даволанишга ҳаракат қилиш лозим.

## ДОРЛАРСИЗ ДАВОЛАШ

Вақтида ухлаш учун бирор бир жисмоний ҳаракатлар билан шугулланиш керак. Бунинг учун ховузда чўмилиш, сузиш шарт эмас. Фақат 15 дақиқалик бадантарбия, ярим соатча сайр қилиш ёки югуриш етарли. Футбол ўйнаш, тренажёрда шугулланиш ҳам фойдадан ҳоли эмас.

Уйқу олдида бир стакан иссиқ сут ёки мойчечак (ромашка) гули дамлаб, ичиб олиш яхши наф беради.

Ётишдан бир соат аввал овқатланишни таркибида кофеин бўлган (кока-кола, қажва, чой) суяқликларни ичишни тўхтатиш даркор. Чекувчилар кечқурунгидадан воз кечилари шарт. Ҳар бир сигарет уйқуни 52 дақиқача кечиктириши мумкин.

Кундузи иложи бўлса, ухламанг. Ухлайдиган бўлсан-

гиз, ўзингизни тунги мириқиб ҳордиқ чиқаришдан маҳрум қиласиз.

Кечаси иложи борича телефонда валақлашманг, не маҳал-ғанда телевизор кўрманг.

Мия олинган ахборотларни "пишитиш"га ҳаракат қилиб, уйқунингизни қочиради.

Тунги уйқунинг турли хил сабабларга кўра бузилиши, узоқ вақт ухлай олмаслик, бевақт уйғониш, турли хил сабабларга кўра, тез-тез уйқуда безовта бўлиш инсон аъзои-танасини қаттиқ чарчашга олиб келади. Бундай ҳасталикка чалинган беморларга аввало уйқусизлигининг келиб чиқиш сабабларини аниқлаб, маслҳат берилади. Бунда беморнинг ёши, қандай ҳасталиклар билан оғриганлиги, уни кўпроқ нима безовта қилишига қараб турли хил даволловчи омиллар қўлланилади. Инсон аъзои-танасини учун керакли бўлган кўп ноёб моддаларни ўзида жамлаган қовоқ уйқусизликда ҳам жуда яхши наф беради. **Ошқовоқнинг қайнатмасини асал билан аралаштириб, кунига уч маҳал 25 мл. гр.дан ичилади.**

**Янги узиб олинган кашнич истеъмол қилинса уйқусизликка наф беради.** Инсон аъзои-танасида сафро ҳужайра қилса ҳам уйқусизлик ҳолати юзага келади. Бундай пайтда сурғи қилиниб, ични тозалаш ва турли хил зарарли хилтлардан мусоафо бўлиш керак. **Бунинг учун санодан бир сикимини чойнакка солиб, устидан 400 мл.гр. қайноқ сув қуйиб дамланади, сўнгра 5 соатдан кейин ичилади. Ушбу ҳасталикда арпа сувини бошдан қуйиш ҳам фойдали. 3 кун мобайнида ана шу муолажа қўлланилиб, такрорланса, уйқусизлик дардига чалинган киши нафини сезади.**

**УЙҚУ-ЯРАТУВЧИЛИК МЕЗОНИ**

Аъзои-танадаги қайталаниб турадиган жараёнларни асаб тизими идора қилади. Кундузи киши ишлаётганида ички аъзолардан тортиб бош миёнага ўз фаолиятини зўр бериб кўрсата-

ди, яъни танадаги бутун аъзолар ишга тортилади. Уйқу вақтида эса бош миёдан тортиб, ички аъзоларга ўз фаолиятини пасайтириб, дам олади. Мия ҳужайралари кечаси ҳам кундузгига ўхшаб ишлайди, кун бўйи йиққан ахборотни ўзининг узоқ вақт сақланадиган қисмига



ўтказиш билан овоза бўлади. Бош мия тўқималари кўзғалиш ва тормозланиш хусусиятига эга. Одам уйғоқлик пайтида мия ҳужайралари кўп кўзғалади. Ҳар бир ҳужайра, ҳар

## Билмасангиз-билинг

қандай тўқима иш фаолияти вақтида ўзидан жуда кўп энергия қувват йўқотади, бинобарин уларнинг фаолияти узоқ давом этиши учун сарфланган қувват ўрнини тўлдириш лозим бўлади. Мия ҳужайралари ҳам кўзғалган пайтда маълум миқдорда энергия сарф қилади ва уни тиклаш учун эҳтиёж сезади. Мия чарчаганда уйқу келади. Бу ором даврида ҳақиқатан ҳам кун билан хизмат қилган ҳужайралар яна ўз навбати билан кўзғалиш учун куч-қувват тиклайди. Демак, тинч ухлаб ором олиш киши учун яратувчилик мезонидир. Уйқу киши умрининг учдан бир қисмини олади. Олтинчи йил яшаган киши ўз умрининг йигирма йилни уйқу билан ўтказиши.

Баъзи инсонлар 8-10 соат ухласалар ҳам яхши ором ололмайдилар. Бу болаликдан кўп ухлашга ўрганишга, ёхуд моддалар алмашинувининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлади. Баъзи кишилар эрталаб барвақт турадилар, улар зарур ишларини эрта тонгдаёқ бажариб қўядилар. Кенга бориб уларнинг иш фаолияти сусаяди, натижада барвақт ётадилар.

## ЛЕТАРГИК УЙҚУ

Ойлаб, йиллаб ухлайдиганлар ҳам бўлади. Улар ҳақида газета ёки журналларда ўқиган бўли-

шангиз мумкин. Бу ҳолат азалдан шифокорлар эътиборини тортиб келган. У летаргия (сакта) касаллиги деб юритилган. Бироқ бу жумбоқни тушунтиришдан олдин турмушда кузатишдан бир неча летаргия ҳолатлари борасида фикр юритамиз. Францияда 4 яшар қиз кимдан-дир чўчиб, 18 йил сурункасига ухлаган, 22 яшар бўлганда уйғонган, табиати ёш болаларга хос, у ҳануз қўғирчоқ ўйнашни ёқтиради. Рус олими И.П.Павлов 35 ёшда уйқуга кетиб, 60 ёшда уйғонган эркак кишини 25 йил давомида кузатган.

Ундан "ухлаганингизда нима-ларни сездингиз?" деб сўраганда, у кўп гапларни эшитганини, тушунганини, аммо ҳаракат қила олганини айтган.

Летаргик уйқу хийла юза ўтиши ҳам мумкин. Норвегиялик Аугуста Лангард деган бир аёл кўзи ёри-

гандан 6 соату 28 дақиқа ўтгач, мудрай бошлаган, сўнгра уйқуга кетган. Лекин у ухлаб ётган бўлса ҳам ташқи таассуротларга беихтиёр ҳаракат билан жавоб қилар эди. Кўришмоқчи бўлганларга у ҳам қўл узатмоқчи бўларди, таомга оғзини очарди. Летаргик уйқудан уйғонганлар ўтган йиллар эвазига тез қарий бошлайдилар. Жумладан, Аугуста Лангард 5 йил ичида қариб, кампир бўлиб қолган.

Летаргик уйқуга кетганларнинг юрак уриши, нафас олиши шунчалик секинлашадикки, уни қулқоқ билан эшитиш амри маҳол бўлиб қолади. Летаргик уйқу ўлимга ўхшаб кетганлиги сабабли, фарқига бормай, бир пайтлар одамларни дафн этиб ҳам юборишган. Безгак билан оғриган 68 ёшли аёлни қўшнилари кўришганда унда жон белгиси йўқ эди. Уни кўмишга қарор қилишиб, тобутга солишди. Орадан бир ҳафта ўтгач кўмиш маросимида тобутни очиб қарашса, "марҳума" нафас олаётган экан. Летаргик уйқуга кетган киши ташқи кўринишдан худди чуқур уйқуда ётган кишига ўхшайди, лекин бундай кишини уйғотиб бўлмайди, унинг турли шовқинларга реакцияси ниҳоятда паст бўлади, турли кўзгатишларга ҳеч қандай жавоб бермайди. Синчиклаб қарасангиз унинг жуда аста нафас олаётгани, қовоқлари учиб, қимирлаб тургани, томирининг аста уришини, қон босимининг бир оз пастлиги терисининг кўриниши нормага яқинлиги билиниб туради. Демак, ташқи кўринишдан летаргия уйқуси ўзига

хос табиий ҳолдир.

## УЙҚУСИЗЛИК САБАБИ

Уйқусизлик бош миани чарчатади, асабни бузади, кишини тез қаритади. Бемор асабини бузадиган муҳитда кўп бўладиган ёки сурункали ички касалликлар билан оғриётган кишиларда кўпинча уйқу бузилади. Киши ухлашга ётади-ю, лекин соатлаб ухлай олмайди ёки арзиманган ташвишни ўйлаб уйғониб кетади ва яна ухлаши қийин бўлади.

Уйқусизликка сабаб - бош миёдаги уйқу келтирадиган айрим бўлақларнинг яллиғланиши, асабнинг толиқиши, чарчаш, асаб тизимининг функционал бузилиши, яъни неврозлардир.

Шу билан бирга, киши бирор нарсадан қувониб кетганида, кўрққанда ҳам уйқуси қочади. Уйқусизликдан қутилиш учун дори ичиш керак, деган фикр кишилар ўртасида кенг тарқалган. Аслини олганда уйқусизлик касаллик эмас, уйқу дориси эса шифо омилли ҳам эмас.

Уйқу келмаса тушқунликка, ваҳимага тушмаслик керак. Ўзингизга ёқадиган бирор қизикроқ иш билан шугулланинг, шунда чарчаб уйқуга кетасиз.

Уйқу борасида изланишлар ҳамон давом этмоқда. Интернет тармоқидан олинган хабарга кўра, уйқу хотирани яхшилар экан. Олмонининг Любек университети олимлари тажриба ўтказдилар. Улар 20 нафар кўнгилли қатнашчини танлаб олишди. Ҳар бир кишига бир-бири билан узвий боғлиқ ўнлаб рақамларни эслаб қолиш тавсия этилди. Кейин қатнашчиларнинг яъни 4-5 соат давомида ухлашди, қолганлари эса вақтни ўз билганларича ўтказишди. Шундан сўнг тажриба бошланишида кўрсатилган рақамлар бўйича саволлар берилди. Маълум бўлишича, ухлаб олган кишилар рақамлар қаторини ухламаганларга қараганда жуда яхши эслаб қолишган.

- Уйқудан бир оз олдин рўй берган воқеалар ухлаган киши хотирасида яхши сақланиб қолади, - дейди тадқиқот раҳбари доктор Ян Борн. - Бундан ташқари бош миё қабул қилинган ахборотни уйқу давомида мантиқий таҳлил қилади. Ўнгиди бирон нарсани ҳал қилишга қийналган одам уйқусида ўша муаммога чора топиши мумкин. Бу эса алоҳида мавзу: "Оила ва жамият" газетасини ўқиб, кузатиб борсангиз бундан воқиф бўласиз.

**М. МИРЗАШАРИПОВ**  
тайёрлади

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

**Оила ва жамият**

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

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

**БОШ 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

**МАНЗИЛИМИЗ:**  
Тошкент - 700000  
Амир Темур кўчаси,  
1-тор кўча, 2-уй.

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 таҳририят компьютер базасида терилди ва саҳифаланди.

**ХОМИЙ: «Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси**

**ОБУНА ИНДЕКСИ - 176**  
Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 027-рақам билан рўйхатга олинган.  
Буюртма Г - 940. Формати А-3, ҳажми 4 табоқ.  
Адади - 16079  
Саҳифаловчи — **Ш. БАРОҚОВ**  
Рассом — **Н. ХОЛМУРодОВ**  
Навбатчи — **Т. НОРИМОВ**  
Мусаҳиҳ — **С. САЙДАЛИМОВ**

1 3 4 5 6